

# お風呂の入れ方

赤ちゃんをお風呂に入れることには、  
体をきれいにする・全身の状態を観察できる・血行が良くなる・新陳代謝を高める効果があります。  
お風呂に入れることは、赤ちゃんとのふれあいの時間でもあるため、赤ちゃんに声をかけながら、  
やさしく気持ちよくあらってあげましょう。

## <ポイント>

- ① 時 間 帯：生活のリズムをつくるために、できる限り同じ時間帯に入れる。  
授乳直後、空腹時をさける。
- ② 入 浴 時 間：服の着替えも含めて10分程度。
- ③ お湯の温度：夏は38～39℃、冬は40～41℃。  
温度計で計りましょう。その後、大人のひじでも適温かどうか確認しましょう
- ④ 部屋の温度：24～26℃に設定する。

## こういう時はお休みしましょう

- ① 熱がある時
- ② 下痢\*や嘔吐がひどい時

\*下痢の時は、体調をみて、お湯でおしりだけ洗い流すことで皮膚トラブルを  
予防することができます。

## 準備するもの

- ・お湯は、ベビーバスと洗面器の両方に準備しておきましょう。
- ・洗面器のお湯は、赤ちゃんの顔を拭くときや、最後の上がり湯のために使います。



- ① 洗面器
- ② ベビーバス
- ③ 沐浴布
- ④ ガーゼ
- ⑤ 温度計
- ⑥ 石鹸

- ⑦ バスタオル
- ⑧ ベビードレス
- ⑨ 肌着
- ⑩ おむつ
- ⑪ 綿棒
- ⑫ ブラシ



肌着とベビードレスは重ねて袖を通しておき、おむつと一緒に  
あらかじめ、バスタオルの下にセットしておくとう便利です。

# お風呂の入れ方

## 1. 抱っこしてお湯につからせる



- ・服とおむつをはずして裸にし、沐浴布をかけます。
- ・利き手の肘で再度温度を確かめましょう。
- ・足からゆっくりとお湯に入れます。



利き手：おしりに添えて支える。

反対の手：親指と人差し指を開いて赤ちゃんの耳の後ろに当て  
残りの指を首から背中に添えて頭を支える。

## 2. 顔を洗う



ガーゼは洗面器のお湯でぬらします。



- ・「目じり→目頭」「おでこ→ほっぺ→鼻の下→あご」の順番で拭いていきます。
- ・ガーゼは1回拭くごとに洗面器のお湯ですすぎ、面を変えましょう。
- ・耳の後ろも忘れずに拭きましょう。

# お風呂の入れ方

## 3. 頭を洗う



- ・ガーゼで頭をぬらして、石けんをつけて洗います。
- ・指の腹で円を描くように洗っていき、ガーゼを使って石けんを洗い流します。
- ・仕上げに、水気を絞ったガーゼで水分を拭きとります。

## 4. 首を洗う



- ・利き手の親指を他の指と離してVの字をつくり、石けんをつけて洗います。
- ・皮膚と皮膚がかっついている部分は汚れがたまりやすいのでしっかり洗い、石けんが残らないようよく洗い流しましょう。

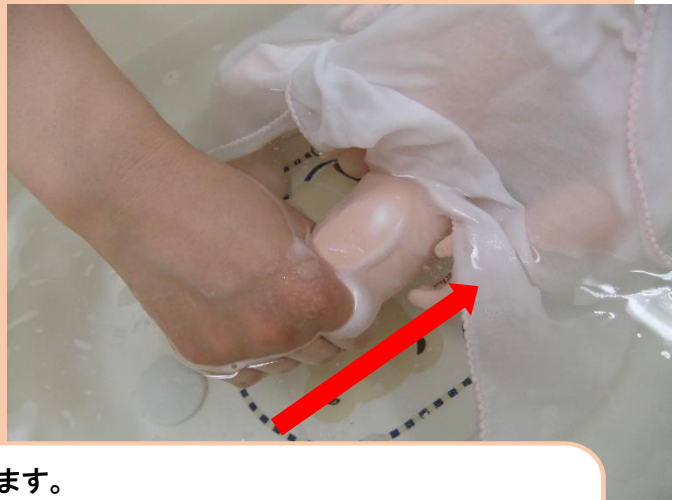
# お風呂の入れ方

## 5. 胸とお腹を洗う



指の腹で円を描くように洗います。

## 6. 腕とわきの下、足と足の付け根を洗う



- ・ 腕と足は、指先から体の中心に向かって洗います。
- ・ 赤ちゃんの手は指をぎゅっと握っているなので、赤ちゃんの小指側からお母さん・お父さんの親指を入れて開かせて洗いましょう。
- ・ 足の付け根は親指でやさしく洗いましょう。

# お風呂の入れ方

## 7. 体をひっくり返す



赤ちゃんの顔がお湯につからないように気をつけましょう。



- ・利き手の親指を赤ちゃんの奥側の肩に置き、残りの指をわきの下に入れます。
- ・両手を使い、赤ちゃんをひっくり返すようにして背中を上にします。
- ・この時、赤ちゃんの手前側の腕が、お母さん・お父さんの腕を越えるように移動させます。

## 8. 背中とおしりを洗う



- ・利き手で赤ちゃんを支えながら、反対の手で背中とおしりを円を描くように洗います。
- ・石けんを洗い流すときに、ガーゼや沐浴布を使うと早く洗い流せます。
- ・背中に湿疹ができていないか、おしりにうんちの拭き残しがないかなどを確認しながら洗いましょう。

# お風呂の入れ方

## 9. 赤ちゃんを元の体勢に戻す



- ・先ほどのように利き手と反対の手で赤ちゃんの頭を支えながら、ゆっくりと体勢を戻します。
- ・沐浴布を前からかけて、最後にやさしく股を洗います。

## 10. 上がり湯をかける



- ・洗面器のお湯の温度を確認し、足元から上に向かってゆっくりとかけていきます。
- ・他の人に上がり湯をかけてもらうと良いでしょう。
- ・お湯からあげる時は、赤ちゃんを振らないようにしましょう。

# お風呂の入れ方

## 11. 体を拭く



- ・バスタオルの上に寝かせてくるみ、押さえるようにして水気を拭きとります。
- ・皮膚と皮膚がかっついている首やわきの下などは、拭き残しがないようにしましょう。

## 12. 服に腕を通す



- ・バスタオルをはずし、おむつを当てて仮留めをします。
- ・袖口から手を入れて服をたぐり寄せ、赤ちゃんの手をむかえにいきます。赤ちゃんの手を持ち、服を引っ張りながら手を出します。

# お風呂の入れ方

## 13. 服を着せる

- ・腕を通した後、もう一度おむつをあてて、テープが左右対称になるように留めます。
- ・おむつの下に手を入れて服のしわを伸ばしてから着せましょう。
- ・肌着は、お母さん・お父さんから見て「左→右」の順にえりを合わせ、内側と外側のひもを結びます。

## 14. 綿棒やブラシを使って整える



- ・耳と鼻の入り口の水分をそれぞれ綿棒でふき取ります。片方の手で赤ちゃんの頭をしっかりと固定し、肘をついて支えながらやると、綿棒が奥に入りすぎることを防げます。
- ・くしやブラシで髪を整えましょう。

## お風呂上がりの授乳について

大人と同じように、お風呂に入ることによって赤ちゃんものどが渇きます。お風呂上がりには、水分補給として母乳やミルクを与えましょう。赤ちゃんがごくごく飲んでいるようであれば、欲しがるだけ与えましょう。乳首をくわえても飲まない、すぐに離すなど、赤ちゃんに欲しがる様子が見られなければ、無理に授乳する必要はありません。