

■ 泡と保湿のスキンケア ■

赤ちゃんの肌はとても敏感。これまでの沐浴に代わる新スキンケア方法で肌トラブルを予防しましょう。効果抜群です。

準備

■ 場所:

- ・風呂場などシャワー使用可の場所
- ・冬場は温度調整を！

■ 風呂マット

■ ベビ用石けん

(泡ポンプ式 or 泡ネットで作る)

(ベビ用シャンプー)・・・あれば便利

■ 保湿剤 ■ 湯上りタオル + 着替えセット

■ 洗面器・・・お湯をくんでおくと便利

(注)ガーゼハンカチは使わず、手で洗います



■ スポンジ風呂マット (あれば便利)



1. たっぷりの泡で洗う

① 赤ちゃんをスポンジマットに寝かせ、お湯をかけて体全体をぬらす
→ シャワーでも、洗面器のお湯でもよい。



② **頭**: たっぷりの泡で頭を洗う
→ 首を支えて
頭の後ろまで洗う

③ **体**: 泡で全身を撫でるように洗う
→ 首・わきの下・うでや足のくびれ
指の間・おしりなどしっかり洗う

④ **背中**: 肩のうらに手を入れ
横向きにする。背中の中
までぐっと手を入れて洗う
(左右それぞれ洗う)

⑤ **顔**: 頬・額に泡をつけ
顔全体をくるくる洗う

2. シャワーでしっかり流す

シャワー温度は**38～39℃**

水圧は弱めに。

徐々に調整してみましょう

ご家庭のシャワー温度調整が
むずかしい場合は、お湯をためて
桶でかけてもよいでしょう。



① **頭**: 首を支えて
流しましょう

② **体**: 全身にまんべん
なくかける

③ **顔**: 首を支えて一気に！
→ 泣かれたら、あわてず、
もう一度、体にまんべんなく
かけてみましょう。

3. タオルで拭く

- ① 赤ちゃんを抱っこして、タオルにくるむ
- ② リビングに移動して、ゆったりと！
- ③ タオルでこすらずに、押し拭きをする



4. たっぷり くまなく 保湿

- ① タオルドライしたら、すぐ(5分以内)に保湿を！
- ② 保湿剤はたっぷり、まんべんなく、手のひらと指のはらを使って全身にぬる
- ③ スキンシップを楽しみましょう！

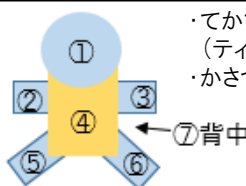
顔: おでこ、鼻、ほお、あご、口や目のまわり、耳の裏のすみずみまでぬる

体: 首、胸、おなか、手足、指、わきの下、くびれ、おしり、背中など、すみずみまでぬる

● 保湿剤の量のめやす



1か所につき
500円玉大を
計7か所に！



・てかてかになるくらいに！
(ティッシュペーパーがはりつくくらい)
・かさつく部分は重ね塗りをしましょう。

Q&A

やはりお湯に入りたい → お湯をためて、洗う前と後に赤ちゃんをいれてもOK

保湿はいつまで？ → 3歳くらいまでは続けましょう

家庭ふろはいつから？ → 1か月健診後からOK (基本は上記に同じ)

各ご家庭で
いろいろ工夫をして
みましょう！

