

生後1か月たったら

大人と一緒に「家庭のお風呂」に入れます！

1か月健診後は、大人と一緒に家庭のお風呂に入れます。

まずゆっくりと湯船に入ってから、洗い場で洗い、そして最後に湯船に入ります。

手伝いがあれば、お風呂に入れる人と受け取る人で協力しましょう。

洗い方の基本は「泡と保湿のスキンケア」です。

■赤ちゃんを家庭風呂に入れるときの工夫

お父さん6名にお聞きしたのをまとめたものです

●泣かせない工夫

- ①子どもの体を十分に温める
- ②徐々に熱めのお湯へ慣らす
- ③歌う・話す（コミュニケーション）
- ④お風呂グッズでやすす
- ⑤タオルをかける、握らせるなど
- ⑥シャワーはそっとかける

●抱き方の工夫

- ①安心するような抱き方
 - ・湯船の壁に足をつける
 - ・羊水の中のように揺らす

②安定した抱き方

- ・縦抱きにして、自分に密着させる
- ・赤ちゃんの首を支え、股をつかむ
- ・自分の肘に赤ちゃんの頭のをせる
- ・赤ちゃんの足を開いて 自分の体に密着させる

●洗い方の工夫

- ①洗う人の姿勢
 - ・あぐらをかく
 - ・椅子にすわる
 - ・体育座りをする
- ②顔へのお湯をかけ方
 - ・タオルや手で目をガードする
 - ・やさしく手でお湯をかける
 - ・シャワーで一気にかける
- ③声かけしながら洗う
 - ・洗う部位ごとに声をかける
 - 「頭洗うよ～」
 - 「足洗うよ～」
- ④状況に応じて回数を増やす
 - 夏場やにおいが気になる時

●危険防止の工夫

- ①温度調節
 - ・風呂場を温めておく
 - ・湯温を熱すぎないようにする（38～39℃）
- ②滑って落とさない
 - ・赤ちゃんを洗う際、あぐらの上にタオルをしく
 - ・お風呂グッズ活用（ベビーシートなど）
- ③頭をぶつけない
 - ・赤ちゃんの頭を壁にぶつけないよう細心の注意を払う



●雑菌への配慮

- ①浴そうからの感染
 - ・一番風呂を使用
 - ・シャワーでよく流す
- ②風呂場のよごれ
 - ・お風呂のふたにカビをつけない
 - ・おもちゃを置きっぱなしにしない（→水を切って浴室外に）

●赤ちゃんの観察

- ①機嫌をみる
 - よるこんでる？ いやがってる？
- ②皮膚をみる
 - きれいになったか？
 - のぼせて赤くなってないか？

●夫婦で分担

例)夫が風呂に入る→妻が赤ちゃんを渡す→洗い終わったら妻を呼び赤ちゃんを渡す。