

沐浴



沐浴練習の開始時期について

- ◆ 保育器から出て、体温が安定したら練習が始まります。
- ◆ 沐浴経験がないお父さんやお母さん、経験がある方でも希望があれば実施できます。
- ◆ 沐浴の練習は、お父さんとお母さんの不安がなくなるまで実施できます。
- ◆ 宿泊練習中も実施できます。



沐浴前の注意点

◆部屋の温度

20～25℃前後の温かい部屋で入れます。

◆ベビーバスの使用期間

生後1ヵ月頃までが目安です。

◆お湯の温度

夏：38～39℃ 冬：40～41℃

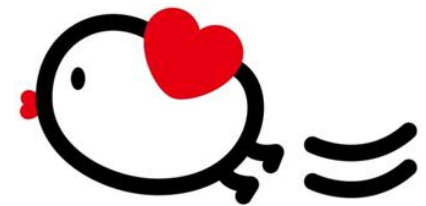
◆所要時間は衣服を着せる時間を含め

10分程度を目安にしましょう。



沐浴をお休みするとき

- ◆いつもより機嫌が悪い、ぐずっている、元気がない
- ◆授乳直後の満腹時、授乳直前の空腹時
- ◆体温が37.5℃以上の発熱や下痢などの感染症状が続く



準備物品

- ◆ベビーバス
- ◆ベビーソープ（固形・ポンプ式どちらでも可）
- ◆温度計
- ◆ガーゼと小さな器
- ◆沐浴布
- ◆バスタオル
- ◆着替え（肌着・上着・おむつ）



セットしておくと
湯上がりが
スムーズです！

お湯の準備

- ◆ お湯の量は胸まで浸かる程度に準備しましょう。
- ◆ 入れる直前にもう一度湯温を確認し足からゆっくり湯舟に入れましょう。



衣類の脱がせ方・支え方

- ◆衣類の前を開きます。
- ◆片方を少し脱がせ、肘を軽く支えて袖口を抜きます。
- ◆上半身を沐浴布で包みます。
- ◆後頭部から首を左手で支え、
親指と中指で両耳の後ろを支えます。
(耳は無理におさえなくてよいです。)
- ◆右手でお尻を支え抱き上げます。



顔の拭き方

- ◆ガーゼを濡らし目尻から目頭の方へ拭きます。
- ◆片方ずつガーゼの面を変えながら拭きます。
- ◆額、頬、口の順に拭きます。
- ◆鼻と耳のまわりも拭きます。



頭の洗い方

- ◆ガーゼを用いて頭を濡らします。
- ◆頭にベビーソープをつけ、指の腹で円を描くように優しく洗いましょう。
- ◆ガーゼを用いて泡を洗い流します。
- ◆最後にガーゼを絞って頭を拭きます。



からだの洗い方①



① 首のしわを伸ばすように洗います。次に、胸を洗います。

手と腕を握るようにクルクルとまわしながら洗います。



②



③

お腹は円を描くように洗います。

からだの洗い方②



足は握るようにして
クルクルとまわしながら洗います。



背中を洗います。
お股とお尻を洗います。

からだの拭き方

- ◆ 全身をバスタオルで包みます。
- ◆ 皮膚はこすらずに押し拭きしましょう。



衣類の着せ方

- ◆ バスタオルを取り除き、迎え袖で腕を通しましょう。



予約について

◆実施時間：NICU : 13:00～13:30

GCU : 14:00～15:00

◆お父さんまたはお母さんが実施していただきます。

◆困りごととことがあれば、遠慮せずお声がけ下さい。