

4. 赤ちゃんのお世話

1) 抱き方・おんぶ方

抱っこやおんぶは、赤ちゃんに安心感を与えます。赤ちゃんが泣いていても、手が離せないときは、「待っていてね」などと声をかけて、少しくらい待たせても大丈夫です。逆に、泣かないからといってほうっておかず、抱いたりあやしたりしましょう。赤ちゃんは抱っこが大好きです。授乳のあとや、おむつを交換したあとなども、しばらくゆったりとした気持ちで抱っこしてあげるとよいでしょう。

(1) 横抱き

首がすわるまでの基本的な抱き方です。

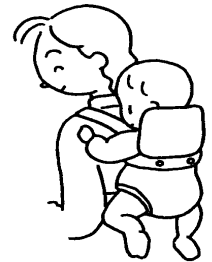
- ①片方の手を首の下に入れて頭を支える
- ②もう片方の手を股の間に入れてからだ全体を支えてあげる
- ③首とおしりを支えながら持ち上げ、赤ちゃんを胸元に引き寄せる



(2) 立て抱き

首がすわるまでは必ず頭部を支えましょう。

両足を開くようにして抱きましょう。



(3) おんぶ

おんぶは原則として、完全に首がすわってから（4～5 か月頃）です。赤ちゃんを背中にぴったりと密着させ、両足を十分に開かせます。

(4) 前抱っこ

最近はおんぶをするよりも、前抱っこの人が多くなっています。前抱っこは、赤ちゃんの顔を見ることができるという利点があります。

※0歳児、特に月齢の低い子どもの抱っこ紐からの転落によって重篤なけがを負う事故が発生しています。着用の際は取扱説明書に従い正しく利用してください。また着用中は前屈みはせず、手で支えながら膝を曲げてしゃがみ、着脱や着用姿勢を変える際は低い姿勢で行いましょう。

※赤ちゃんへの注意を怠らないようにしましょう。

(5) 先天性股関節脱臼予防のために

抱っこ紐を使用する場合は正しい抱っこの方法を練習し、両足をそろえずに、股を開いた状態で使用しましょう。

※スリングでの横抱きは窒息や股関節脱臼の危険があります。首が座ってから他の抱っこ紐と同様に股を開いた状態で使用しましょう。

〈良い例〉



〈悪い例〉



2) 赤ちゃん用品

(1) 衣類

赤ちゃんのものを買いにいくと、可愛いものが多種類あり、どれを選んでいいのか困ってしまいます。赤ちゃんは成長が早いので、生まれる季節とからだの大きさを考えて準備しましょう。

①選ぶときの注意

〈材質〉

- ・汗を吸収しやすく、通気性のあるもの
- ・洗たくが簡単で丈夫なもの
- ・汚れが目立つ淡い色のもの
- ・軽く柔らかく肌ざわりのいいもの

〈形〉

- ・赤ちゃんの体型を考えて運動が自由に出来、着せ替えの楽なもの
- ・背になる部分や脇に縫目やボタン、ホックのないもの
- ・襟（えり）のないもの

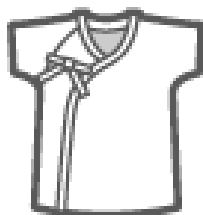
②着せ方のめやす

- ・生後1か月ごろまで・・・大人より1枚多く
 - ・生後2～3か月ごろ・・・大人と同じくらい
 - ・生後4か月ごろから・・・大人より薄着
- ※必要以上に着せすぎない

③必要な枚数の目安（季節により、枚数が異なるので、必要に応じて調節してください。）

品物	必要数	ポイント
ベビー服	3～4	着脱しやすく、余分な飾りのないシンプルなもの
短肌着	4～5	柔らかく吸湿性にすぐれたもの
長肌着	2～3	股の分かれている「コンビ肌着」がおすすめ
ベスト	1～2	朝夕の肌寒いときや季節に合わせて着せる
おくるみ	1	綿毛布、バスタオルでの代用も可
よだれかけ	3～4	ガーゼでも可。
紙おむつ	適宜	新生児用は少なめ。以降は赤ちゃんの大きさに合わせる。
※布おむつ	30～50 組	肌触り、吸湿性のよいさらしを。白無地がおすすめ。
※布おむつカバー	4～5	夏は涼しく、冬はあたたかいウール製を。

※布おむつ使用の場合のみ



〈短肌着〉



〈ベビー服〉

(2) おむつ

赤ちゃんは股をM字型に開いているのが自然な姿勢です。足の動きをさまたげないおむつやおむつカバーを選びましょう。

おむつは紙でも布でも汚れたら替えるのが原則です。

①おむつをあてるときのポイント

- ・股関節脱臼をしないよう、おむつをあてるときは足首を持たずに、お尻の下に手を入れて持ち上げるようにする
- ・足を自由に動かせるよう、太ももまでおおわないようにする
- ・腹式呼吸を妨げないよう、指2本が入る程度の余裕を持たせる
- ・ときどき指を入れてみて、濡れていないか確認する
- ・赤ちゃんの大きさや排泄物の量に合わせて適切なサイズのおむつを選ぶ

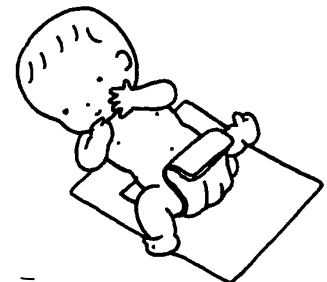
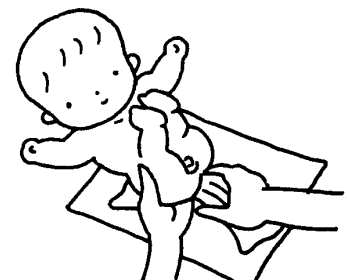
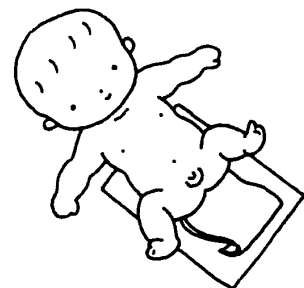
②おむつの替えかた

〈紙おむつ〉

- おむつを広げて、うんちガードを立てる
(テープがついているほうが背中側)
- テープを左右対称に止める(受け部の番号は左右対称にテープをつけるための目安)
- 足まわりのギャザーとウエストまわりを整える
(足まわり・ウエストまわりが内側に折れていると、モシの原因になる)

〈布おむつ〉

- 正方形か輪型のおむつを細長くたたみ、あてる
(男の子は前を厚く、女の子は後ろを厚く折る)
- おむつをあてるときは足首をひっぱり上げるのではなく、お尻の下に手を入れ優しく持ち上げる。
- 股にあてて、おへその下で折り返す
- おへその手前でおむつがカバーからはみださないように留める、赤ちゃんはお腹で呼吸をしているのできつくしめすぎないようにする



きれいになったね！
さっぱりしたね！
と声をかけてあげましょう

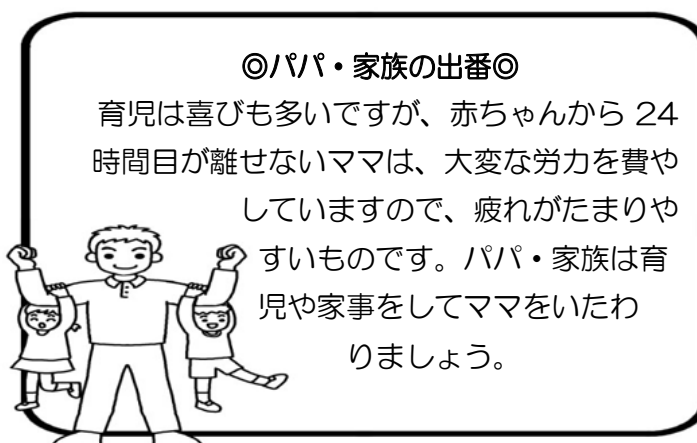
③おむつの後始末

〈紙おむつ〉

- a) うんちは必ず、トイレに流す（おむつは流さない）
- b) 汚れたほうを内側に丸めてきちんと止め、ビニール袋などにまとめて捨てる
（松戸市では、燃やせるゴミです）
- c) おむつ専用のゴミ箱がない限り、外出先では捨てず、家に持ち帰って捨てる

〈布おむつ〉

- a) うんちを取り除き、ふたつきのバケツに洗剤液や消毒液を入れておき、そのなかにつけておく（※消毒液につけておいても汚れは自然と落ちません。こすり洗いが必要）
- b) 洗濯機で洗うときはほかの洗濯物とは分ける
- c) よくすすいでから、日光で十分に乾かす（※漂白剤や柔軟剤はかぶれの原因になりやすいので使用した場合はすすぎを十分にしましょう。）



◎パパ・家族の出番◎

育児は喜びも多いですが、赤ちゃんから 24 時間目が離せないママは、大変な労力を費やしていますので、疲れがたまりやすいものです。パパ・家族は育児や家事をしてママをいたわりましょう。

（3）寝具

1 日のほとんどを眠って過ごす赤ちゃんのために、快適で安全なものを選ぶことが大切です。ご自宅の居住スペース・ライフスタイル・使用期間もよく考慮しましょう。

品物	必要数	ポイント
ベビーベッド	1☆	レンタルが便利。購入するのであれば頑丈なものを
敷き布団	1	マットを使用するベッド派は不要。固めの綿のもの
シーツ	2♡	吸湿性がよく、肌触りのよい綿のもの
掛け布団	1♡	合繊綿でキルティングしてある、洗濯できるもの
タオルケット	1♡	綿毛布。肌掛け、おくるみとして使いまわしができる
布団カバー	2♡	吸湿性と肌触りのよい綿のもの

※赤ちゃんが寝ている間にかく汗は、大人の 2 倍以上。特に汗をかきやすい子には、敷き布団の下に吸湿パッドを用い、湿気対策をしてあげましょう。

☆・・・レンタルでもよいもの

♡・・・大人用でも代用OK

(4) チャイルドシート

子どもを交通事故から守るため、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを必ず使用することが法律で義務づけられています。出産後、退院するとき車に乗る人はあらかじめ用意しておきましょう。実際の使用にあたっては、取扱説明書の記載内容に従い、装着方法等を誤らないようにしてください。

また、チャイルドシートは子どもの発育にあったものや安全性の高いものを使用するために、自動車事故対策機構のホームページや、国土交通省のホームページに掲載されているチャイルドシートアセスメント「チャイルドシート安全比較BOOK」を参考にしてください。

3) 赤ちゃんの入浴（沐浴）

赤ちゃんの入浴は、からだを温めたりリラックスするというよりは、肌を清潔にすることが目的です。

(1) お湯の温度

適温は、38～40 度です。これは肘をお湯に入れてあたたかく感じる程度です。

(2) 回数

赤ちゃんは、新陳代謝が盛んなため汗かきで、お尻も汚れます。体調が悪いとき以外は必ず入浴させ、肌を清潔にしましょう。

特に夏は、あせもや湿疹がでやすいので1日に1回以上、入浴でなくてもシャワーで汗を流すようにしてください。

また、入浴を控えるとき（熱が37.5度より高い・機嫌が悪く元気がない・下痢をしているなど）は、顔・首すじ・耳の後ろ・わきの下・お尻をきれいにふいてあげましょう。

(3) 主な注意点

- ・生後1か月くらいまではベビーバスを使う。それ以降は、お風呂にいれてもよいが、毎日新しいお湯に換える。
- ・授乳直後や空腹時（授乳の前後30分）は避ける。
- ・入浴させる人は爪を切り、よく手を洗い、時計や指輪をはずす。
- ・入浴時間は5～10分程度、毎日同じ時間帯に、遅くとも21時頃までには終了する。
- ・赤ちゃんの皮膚は薄くて傷つきやすいので、洗う時やふく時にごしごしこすらない。
- ・石鹸はよく泡立てて、大人の手でやさしく洗う。洗った後は、泡はていねいにすすぐ。

(4) 用意するもの（必要に応じて用意してください。）

＜沐浴時に使うもの＞

- ・ベビーバス ・石けん（沐浴剤を代用しても良い） ・沐浴布 ・ガーゼハンカチ
- ・湯温計 ・洗面器 ・差し湯（冬場のみ）

＜沐浴後に使うもの＞

- ・バスタオル ・着替え ・おむつ ・ヘソ処置セット ・体温計
- ・綿棒 ・ヘアーブラシ ・爪きり ・保湿剤

（５）入浴の手順

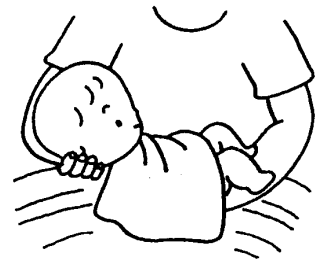
＜入浴前の準備＞

- ・気温の低い日は室温を 20 度前後に調節する。
- ・ベビーバス、洗面器に 38～40 度のお湯を用意する。
- ・着替え、おむつをベビーバスの近くにセットしておく。
- ・赤ちゃんが入浴できる状態であるか、体調を確認する。良好であれば、裸にして全身をチェックする（おむつかぶれ、あせもはないかなど）。
- ・冬場で湯温が下がったときのため、差し湯を準備し、適宜足していく。その際、やけどに注意する。

＜入浴＞

①バスタブへ

沐浴布をからだにかけ、片方の手で頭を、他の手で腰をささえて足から湯へ入れる。むずかるときは布の端やママやパパの手を握らせるか、バスの底にお尻がつくように抱いてあげると赤ちゃんが安心する。



②顔の洗い方

別に用意した洗面器のお湯にガーゼハンカチをひたして絞り、目じりから目頭へ拭く。（一度使った面は使わない）片方の親指と中指（または人さし指）で首を支え、片手で石けんを泡立て、静かになでるように洗い、石けんを洗い流す。



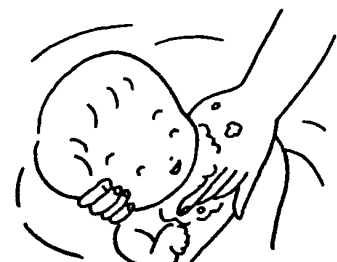
③頭の洗い方

片手で石けんを泡立て、頭を静かになでるように洗い、石けんを洗い流す。



④首の洗い方

首はくびれて洗いにくいので、人さし指と親指ではさむようにして丁寧に洗い、石けんを洗い流す。



⑤全身の洗いかた

くるんだ沐浴布をはがしながら、その部分を石けん洗う。胸、腕、手のひら、お腹、足を上から下へ、片方が終わったらもう一方を。



⑥背中・お尻の洗いかた

背中を洗うときは、片手で赤ちゃんの肩に親指をかけて他の4本の指を背中に回す。ゆっくりとうつ伏せにしてもう一方の手で洗う。無理なら仰向けのままでも。

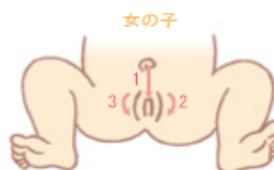
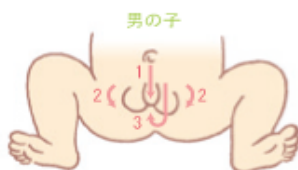


⑦お股・お尻の洗いかた

お股とお尻を洗います。

男の子

女の子



⑧上がり湯

洗面器に用意しておいたきれいなお湯を全身にかける。



＜入浴後＞

- 用意しておいたバスタオルで全身の水分をよくふき取る。（ごしごしこすらず、軽く押し拭きをする）
- おむつをあて、必要な場合はおへその処置をする。
- 全身に保湿剤を塗る。皮膚が乾燥しないように、入浴後15分以内に保湿をするのが目安。
- 汗がひいたら衣類を着せる。
- 必要があれば、綿棒で耳と鼻の入り口をやさしく拭く。爪は1週間に1～2回程度切る。
- 赤ちゃんが欲しがらうようなら母乳、ミルクをあげる。
- 赤ちゃんの皮膚は乾燥しやすいので、新生児のうちから保湿を心がけましょう。

◎パパ・家族の出番◎

赤ちゃんが1か月になるくらいまではベビーバスを使います。パパの大きな手で入れてもらう

沐浴は赤ちゃんも安心出来るのではないのでしょうか。

