

あか ふろ もく よく

赤ちゃんのお風呂「沐浴」

なぜ、沐浴が必要？

1. 沐浴でしっかり皮脂や汗を取って皮膚を清潔に保つ
2. 体が温まることで血液の流れが良くなる
3. 全身のチェックができる
4. 赤ちゃんとのスキンシップ

全身のチェックポイント



動画でも沐浴の流れが視聴できます



準備するもの

- ベビーバス
- 湯温計
- バスタオル
- くし
- 洗面器
- せっけん
- 肌着(長肌着・短肌着)
- ベビーローション(保湿剤)
- 沐浴布
- 体温計
- 季節に応じて調整しましょう
- 綿棒
- ガーゼハンカチ
- おむつ

時間帯 授乳直後や空腹時は避ける。できるだけ同じ時間帯がおすすめです。

お湯の温度 夏は38℃、冬は40℃

入浴時間 5～10分程度

沐浴を控える時 元気がない時、下痢、風邪、安静時に体温37.5℃以上の時

※1か月健診まではベビーバス。先生の許可がでたら一番風呂に入れることができます。



下から薄めの座布団→バスタオル→
事前に袖を通した肌着→オムツを
準備します。
その上にひし形にバスタオルを置いて
おきます。



久留米市イメージキャラクター

くるっば



手順

1 最後のかかり湯用を洗面器にくんでおく。

2 沐浴布を上半身にかけ、利き手でない方の手で耳の後ろ、利き手でお尻と足を支え、足からゆっくり入れます。

3 1のお湯で布をぬらし、目尻から目頭に向かって拭きます。顔は泡をつけ、手指でやさしくなでて洗います。



4 布で頭を濡らしてから、せっけんをつけて洗います。その後、布で泡を落とし、しっかり洗い流します。



5 せっけんを泡立て、手のひらで首→腕→胸→腹→足の順に洗います。布でしっかり流します。



6 沐浴布を取り、赤ちゃんの脇の下に手を入れ、うつ伏せにして首、背中、お尻を洗います。



7 いんぶ陰部を洗う時は女の子はひだの部分、男の子は陰のうを洗います。くびれた部分は特によく洗います。



8 いんぶ最後に陰部を洗い、少し温めてから足先から、かかり湯をかけます。



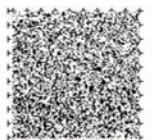
9 バスタオルで十分に水分を押し拭きます。できるだけ早く保湿をおこないます。

赤ちゃんは乾燥肌になりやすくバリア機能が低下するので保湿が大切。
バリア機能を保つことでアレルギーを引き起こす物質や細菌などから守られ肌荒れなどのトラブルを起こしにくくなります。

10 おむつをあて、洋服を着せます。

11 綿棒で耳と鼻の入り口を拭き、髪を整えます。

沐浴後は赤ちゃんに水分補給を行いましょう。通常の授乳で大丈夫です。



授乳について



赤ちゃんは生まれたあとに初めて、「口からの栄養摂取」を行います。
 新生児、乳児期前半は体の機能は発達途上で、消化・吸収機能もまだ十分ではありません。
 そのため、食べ物ではなく、体に負担の少ない母乳や育児用ミルクから栄養をとって育ちます。

母乳育児の メリット

- 感染から赤ちゃんを守る
- 赤ちゃんに最適な成分で消化・吸収しやすい
- 肥満や糖尿病になりにくい
- 衛生的、経済的で手間がかからない
- 出産後のママの子宮の回復が早い

母乳を飲ませるときは



横抱き



縦抱き

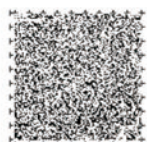


フットボール
抱き



添い乳

赤ちゃんが乳輪まで深く含んでいる状態がベストです。授乳後は赤ちゃんを縦に抱き背中をさすったり軽くたいたりして、必ずゲップをさせます。



楽しく母乳育児

赤ちゃんに
吸ってもらおう



できるだけ1日3食
食べるようにして
水分をたっぷり
とりましょう



十分な睡眠を
とる

赤ちゃんが寝ている時
はママも休息をとりま
しょう。



授乳のリズムが安定するには、約1~2か月かかります。リズムが整うまでは赤ちゃんの成長具合や授乳状況に合わせて、吸わせ方を練習したり育児用ミルクを与える必要があります。授乳に関して不安がある場合は遠慮せず、早めに産婦人科や助産師に相談し、あせらず授乳のリズムをつかんでいきましょう。

授乳について知っておこう!

授乳の頻度や時間などの目安 ※赤ちゃんやタイミングによって異なります。

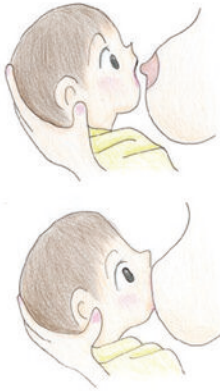
回数: 8回から10回

間隔: 数分から5分(両方1クール)

時間: 数分から30分

ミルクの場合も赤ちゃんによって授乳量は異なるので、回数よりも1日に飲む量を中心に考えるといいですね。

乳頭を深くふくませるコツ



下唇を乳輪にあてて上唇をうしろからかぶせるイメージ。

首のうしろ、人差し指で赤ちゃんの頭をささえる。少しあごを上げる。



あご・ほほがおっぱいにつくようにする。
赤ちゃんのくちびるは
あひる口のようにするのが理想です。

哺乳びんでの飲ませ方

1. 赤ちゃんの上体を起こして、頭を支えて抱っこしましょう。
2. 哺乳瓶の角度をつけて(イラスト参照)、乳首の中をミルクで満たしましょう。

赤ちゃんとの哺乳瓶の角度は90度くらいにしましょう



飲ませているときにチュッチュッと音がするときは浅飲みが多く、乳首が痛くなる原因になります。乳頭から乳輪あたりまで口の中に含ませるのが理想です。赤ちゃんもまだ練習中なので乳輪までくわえられるように根気よくやってみましょうね。

保健師・助産師コラム

おっぱいの変化は出産後(胎盤が出てから)本格的な変化が現れます。まだ、ふわふわの柔らかいおっぱいの状態で赤ちゃんがいっぱい吸うことで少しずつ母乳が出はじめます。

1日目、2日目、3日目と変化してきますが、おっぱいの変化も人それぞれです。大体、3~4日目頃よりおっぱいが熱く硬くなってくることもあります。「石のようになった」というママも中にはいます。

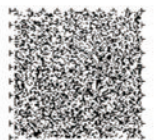
変わらず吸わせていくことでおっぱいがどんどん出てくるように変化していきます。

おっぱいの変化は人それぞれ。赤ちゃんの吸いつきも人それぞれ。

ママも赤ちゃんも1日1日、1歩1歩。焦らずにこの時間を楽しんでくださいね。

また、授乳では、母乳で育てるか、育児用ミルクも使った方がいいのか迷うこともあると思います。母乳だけじゃなくても、ミルクでも大丈夫!力を抜いていいんです。母乳もミルクもママの愛情は十分伝わります。

しっかり抱っこして語りかけるだけで赤ちゃんは幸せなんですよ。



産後1～2か月の生活

産後6～8週間までの期間を産褥期といい、妊娠中に起こった身体の変化が妊娠前に戻っていく期間です。40週かけてゆっくり大きくなった子宮が産褥期間は6～8週かけて急速に戻ろうとします。身体は見えないところで目まぐるしく変化するので、赤ちゃんのお世話を専念して無理をしないようにしましょう。

産後の身体や生活の変化

※あくまでも目安です。参考にしてください。

	産後1週間	産後2週間	産後3週間	産後4週間～
おろ 悪露	赤色	赤褐色	褐色	茶色～白いおりもの
しきゅう 子宮	おへその下のほうに触れます	産後10日目でおなかの上から子宮が触れなくなります		妊娠前の大きさに戻っていきます
にゅうぼう じょうたい 乳房の状態	おっぱいの張りが あります(個人差あり)	時間が空くとおっぱいが熱くなったり硬くなったりします 授乳をすると軽くなる～スッキリすることもあります 入院中とは違い、張らなくても分泌するおっぱいになる人もいます		
せいかつ 生活	入院中	入院中と同じような 生活をしましょう 2週間健診	いつもの生活に 少しずつ戻してい きましょう(床上げ)	1か月健診 少しずつ家事を行っ ても大丈夫です
		清潔:1か月健診まではシャワー浴		
		運転:睡眠不足やホルモンの影響で眠り時期!居眠り運転の危険が高まるためなるべく控えましょう		
		美容関係:長時間・同一体位が身体への負担が大きいため1か月健診までは控えましょう		
		性生活:1か月健診までは、悪露の排出・創部の回復が必要なので控えましょう		



自分ではできると思って、どうしても体が動いてしまうと思います。自宅にいれば、色んなことが見えてしまいますよね。その中でも赤ちゃんがいる生活を送る上で周りの人に助けてもらう練習も少しずつできたらいいなあと思います。

産後に利用できる事業等

産後ケア事業

久留米市が委託している産婦人科や助産院等で、宿泊または日帰りでの母子のケア、授乳指導、育児指導を受けることができます。詳細は産後ケアのチラシや市ホームページをご覧ください。



産後ケア事業

エンゼル支援訪問事業

ご家庭にエンゼル応援隊のスタッフが訪問し、家事・育児をサポートします。

★1時間500円、1日最高4時間、出産退院後6か月まで(低出生体重児・多胎児は2歳になる日まで)

松柏子育て支援センター ☎/FAX 0942-33-5360



エンゼル
支援訪問事業

産前・産後サポート事業(多胎児家庭向け)

多胎児の先輩ママが、ご希望に応じて対象者のご家庭などを訪問し、子育て相談に応じます。

また、健診受診や予防接種の補助などのサポートもできます。

お母さんコラム

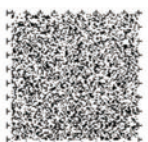
私が長女を出産した時は不安ばかり。私は何もできていない…なんて泣いてばかりの日々でした。でも、ある時「子どもはどんなお母さんでも大好き。そげん、いいお母さんになろうとせんでヨカよ」と言われ、肩の力が抜け子育てを楽しめるようになりました。

子育ては未来を育む大事業。小さな命に向き合う日々は心配や不安、大変なことがつきもの。泣いたり笑ったり、失敗したりとお母さんが人間らしくいることそのものが子どもを育てていくのだと感じます。お母さんはお母さんであるだけで100点満点!

また、ここ久留米には一緒に子育てをしたいと思っている人、場がたくさんあります。時には周りに頼ることも生きる術。ぜひいろんな人たちとつながって下さいね。私もお母さん業を味わう仲間としてお会いできるのを楽しみにしています。



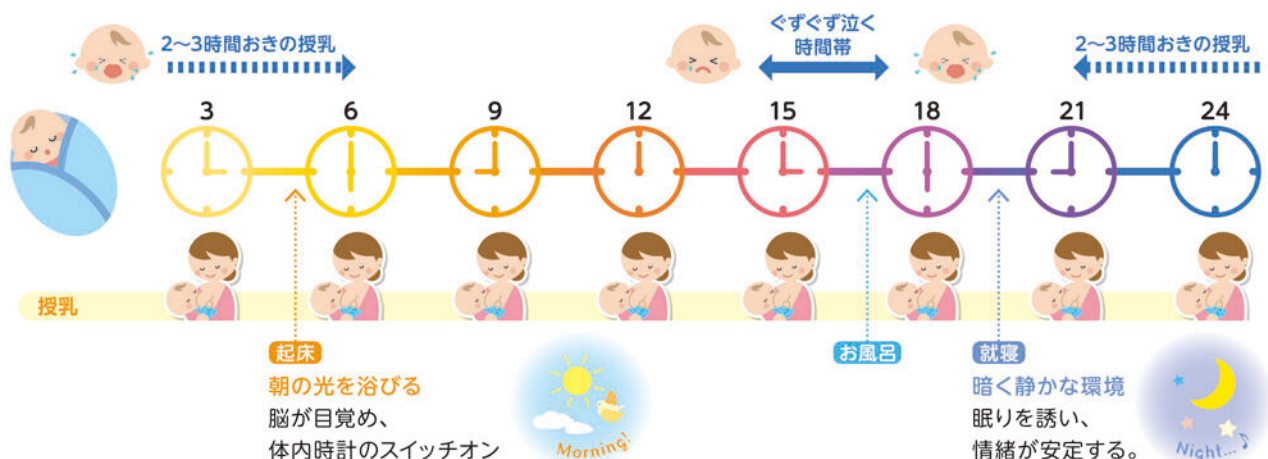
一般社団法人
お母さん大学福岡支局
代表理事
池田 彩 さん



あか せい かつ 赤ちゃんのいる生活

生後1～2か月の赤ちゃんの一日の流れ

※あくまで一例です



出生後～生後1か月までを新生児期といい、お腹の外の生活になれるのにとっても大事な時期です。睡眠時間は16～20時間といわれていますが「こんなに寝てるの?」とよく言われます。1日のほとんどは寝ているはずなのに(中には夜寝ない赤ちゃんもいます)ママはおっぱい・ミルク、オムツを換えて、寝かしつけをして…の繰り返しでとても大変に感じます。この時期は24時間ちょこちょこ赤ちゃんのお世話があるのでママも家族も一緒にこまめな睡眠をとるようにしましょう。

生後2か月頃から、朝起きて生活リズムを作っていきます。赤ちゃんの時から生活リズムを大人が作ってあげることで少しずつ整ってきます。赤ちゃんの身体や脳が健やかに成長していくためにも、家族みんなの生活リズムを見直す機会にしていきたいと思います。



赤ちゃんのいる生活

新生児・産婦訪問事業

生後3か月までの赤ちゃんのいる家庭に、保健師・助産師が訪問し、赤ちゃんの身体測定やお母さんの体調確認、子育てのアドバイスや相談に応じます。

※里帰り先での訪問を希望される場合はこども子育てサポートセンターにご相談ください



赤ちゃんとの生活で不安な事がないか聞き、ちょっとした子育てのコツや生活環境の改善などについて、アドバイスをしてもらえます。お困りの事、不安な事をこの機会に何でも聞いてくださいね。

