

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

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。

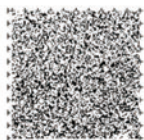


下から薄めの座布団→バスタオル→
事前に袖を通した肌着→オムツを
準備します。
その上にひし形にバスタオルを置いて
おきます。



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摂って育ちます。

母乳育児の メリット

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

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う

欲しがるときに欲しがるだけ吸ってもらうと、母乳を作り出すホルモンが増え、乳房が空になるほど母乳の量が増えます。



バランスのとれた食事と、水分をたっぷり取る

産後の身体の回復と授乳には、多くのエネルギーを必要とします。バランスのとれた食事と水分をしっかりととりましょう。



十分な睡眠をとる

身体が疲れていると、授乳を負担に感じやすくなるため、こまめに睡眠をとりましょう。赤ちゃんが寝ている時はママも休息を。



授乳のリズムが安定するには、約1~2か月かかります。リズムがつくまでは、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。

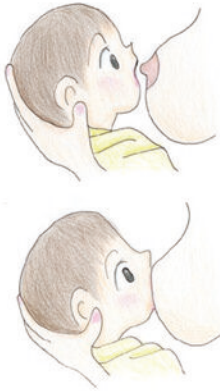
回数: 8回から10回

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。乳輪全体を含めるように参集しましょう。

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。

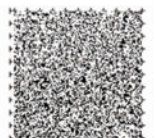
助産師コラム

おっぱいの変化は出産後(胎盤たいばんが出てから)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。

お母さんコラム ~小さく生まれた赤ちゃんの授乳~

小さく生まれた我が子は、口も小さく、上手く乳首を咥えられませんでした。助産師さんに教わり何度も練習して、数mlしか飲めなかった子が突然数十ml飲めた時は嬉しかったです。子どもによって飲み癖が違っているので、色々試しました。特に小さい時はフットボール抱きがよかったです。また、新生児期は授乳毎に、母乳→ミルク→搾乳→哺乳瓶消毒と本当に大変でしたが、1,2か月して軌道に乗ると、母乳はいつでもどこでもあげられてとても楽でした。もちろん、ミルクでも子どもが成長してお母さんが気楽なのが一番です。

最後に、私は妊娠・出産時にたくさんのトラブルを経験しました。我が子を助けられたのは、「なんかおかしいな」という母としての勘でした。少しでも気になることがあったら迷わず病院に相談してください。みなさんが幸せな出産・育児ができるよう応援しています。(久留米市「リトル・にこにこ親子教室」参加者より)



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。身体が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る。 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 みても大丈夫です。
		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		

助産師コラム

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をもらう練習も少しずつできたらいいなあと思います。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。

産後に利用できる事業等

産後ケア事業

市内の産婦人科や助産院で、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。

エンゼル支援訪問事業

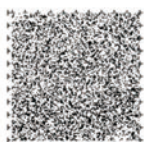
ご家庭にエンゼル応援隊のスタッフが訪問し、家事・育児をサポートします。

★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

産前・産後サポート事業(多胎児家庭向け)

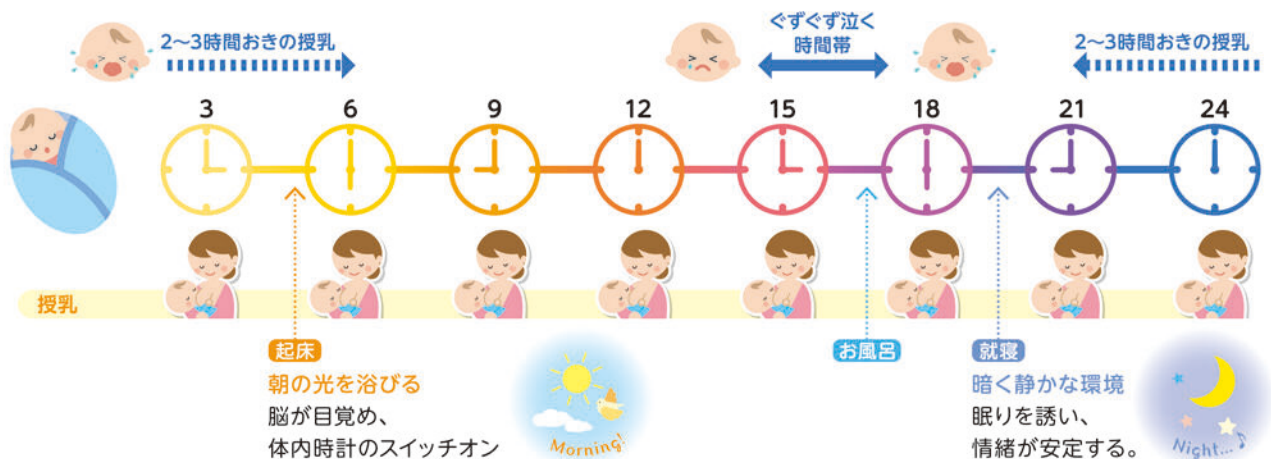
多胎児の先輩ママが、ご希望に応じて対象者のご家庭などを訪問し、子育て相談に応じます。また、健診受診や予防接種の補助などのサポートもできます。



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、朝起こし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



家族計画について…

産後の月経の始まりには個人差があります。母乳をあげていると月経が始まらないと思われがちですが、そうではありません。早い人で産後1～2か月で始まることもあります。

月経の前には排卵があります。排卵があるということは、妊娠する可能性があるということです。

ママにとって妊娠・出産はとても負担が大きく、表面には見えない心と体の変化があります。産後初めての夫婦生活はお互いの気持ちを思いやりながら、避妊も視野に入れて家族計画を考えましょう。

