



# 沐浴について



## 沐浴前に確認すること

熱はないか  
(37.5℃以上)

授乳後  
30分以上  
空いているか

機嫌はいいか  
ぐったりしていないか

下痢や嘔吐を  
繰り返してないか

食欲はあるか

## 沐浴中の観察ポイント

### 目

・目ヤニが出ていないか。

### 皮膚

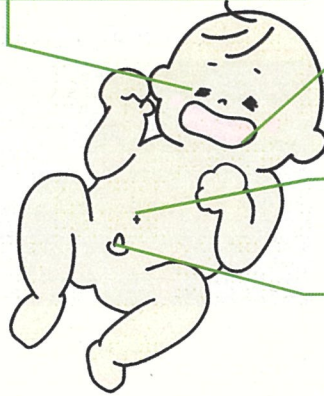
・皮膚が重なっている  
ところが赤くなって  
いないか。  
(脇、首、股関節、肘、膝)

### おへそ

・化膿していないか。

### 性器

・陰唇、陰茎、肛門周囲が  
赤くないか。



## 準備するもの

沐浴中	沐浴後
・ベビーバス	・バスタオル
・洗面器	・おむつ
・沐浴布	・着替え (肌着、上着)
・ガーゼ	・綿棒
・石けん (沐浴剤でも可)	・保湿剤
・湯温計	・爪切り (使用時のみ)
・お湯	



## 沐浴のポイント

回数	夏：1日1～2回 冬：1日1回
時間帯	・授乳後30分以上は空ける。 ・手伝いをしてもらえる時間帯 ・生活リズムを作るために、おおよそ決まった時間に行く。
室温	18～23℃
お湯の温度	夏：38～39℃ 冬：40～41℃
入浴時間	5～10分程度

## 沐浴の流れ



①上着・肌着・おむつ・バスタオルの順で重ねておく。



②服を脱ぐ。

赤ちゃんの腕全体を持ち、服を引っ張るように服を動かして、袖口から手を出す。



③ベビーバスの近くに着替えなどを準備する。  
肘でお湯の温度を確認する。



④沐浴布を体の上にかける。  
片手（利き手でない方）で首の後ろを支え、もう一方の手（利き手）は股の間からお尻を支えて抱き上げる。



①目頭⇄目尻  
（どちらからでもOK）  
②おでこ→鼻の下→あご



⑤洗面器のお湯でガーゼを濡らして絞り、顔をふき取る。  
目を拭くときは、ガーゼの面を変える。

⑥ガーゼで頭を濡らして、石けんをつけて洗う。



⑦ガーゼを濡らして、石けん分を洗い流す。



⑧首を洗う。



⑨胸を洗う。



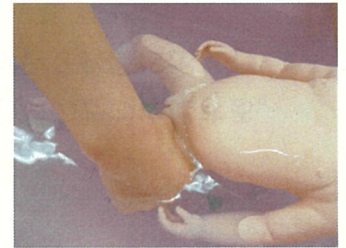
⑩腕を洗う。  
脇から手まで  
手をくるくると  
回転させながら洗う。



⑪手のひらを洗う  
小指側から指を入れ  
手のひらを開く。



⑫お腹を洗う。

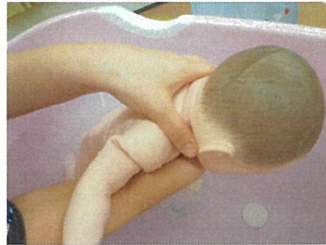


⑬足を洗う。  
付け根から足先へ  
手をくるくると  
回転させながら洗う。



⑭からだを下に向ける（\*慣れないうちは仰向けのまま背中側に手を回して洗う。）  
 赤ちゃんの遠い側の脇に片手を入れ、体を支える。  
 反対側の手で頭を支えながら裏返す。  
 赤ちゃんの腕を洗っている人の腕に引っ掛けて、安定させる。

お湯をかけて  
あげると  
安心する。



⑮背中を洗う。

⑯上向きに戻す。

片手で首の耳の後ろをもって頭を支えて、元の体勢に戻す。



男子  
おちんちんの裏側に汚れが  
たまりやすいため、  
袋状の陰囊の裏まで洗う。

女子  
陰唇のヒダの間を  
前から後ろに  
向かって洗う。



⑰股を洗う。

⑱お尻を洗う。



⑲かけ湯をする。

⑳重ねておいたバスタオルでからだ全体を押し拭く。

㉑頭側からバスタオルを丸めるように外す。



㉒お臍の消毒をする。  
親指と人差し指でお臍を開き、綿棒で水分と汚れを取り、消毒する。

㉓保湿をする。  
保湿剤を手のひらで伸ばしてから、優しく塗る。



④服を着る。(先におむつを軽く当てておく)  
袖口をたぐって、袖に自分の手を通す。  
通した手で赤ちゃんの手を握り、もう一方の手で服を引くようにして袖を通す。

⑤おむつをつける。  
テープは指が2本入るくらいのきつさにする。  
漏れ防止のために、ギャザーを外側に出す。



⑥耳・鼻の水分を拭き取る。  
赤ちゃんの頭をしっかりと片手で固定する。  
奥まで入れずに入口だけ綿棒をくるくる回す。

⑦髪を整える。  
くしやブラシを使い  
なでるように整える。

⑧爪を切る。  
深く切りすぎないように、  
指の腹側から見て切る。

### おむつのたたみ方



①おむつの前側から後ろ側に向けて、丸めていく。

②おなかのテープで固定する。

### 赤ちゃんのお世話実演動画のご紹介



抱っこ、おむつ交換、沐浴、お着替えの実演動画が、  
公益財団法人母子衛生研究会の YouTube チャンネルに掲載されています。

自宅でも産後の育児へのイメージづくりにご活用ください。



### 【問い合わせ先】

品川保健センター 品川区北品川 3-11-22 TEL) 3474-2903  
大井保健センター 品川区大井 2-27-20 TEL) 3772-2666  
荏原保健センター 品川区西五反田 6-6-6 TEL) 5487-1311

品川区母親学級3日目資料

1、赤ちゃんの衣類等について

- ★材質：・汗を吸収しやすく、通気性のある木綿のもの  
 ・洗濯がしやすく、丈夫なもの  
 ・汚れが目立つ淡い色のもの  
 ・軽くて柔らかく、肌触りのよいもの

- ★形：・赤ちゃんの体型に合った、動きやすく着せ替えやすいもの  
 ・前開きで肌着については左右がきちんと重なり合うもの  
 ・首回りは、首回りを結ぶひもやリボンなど飾りのないもの

- ★サイズ：基本は、3キロの赤ちゃんで50センチサイズ、1か月後4キロぐらいの赤ちゃんで60センチ。すぐ大きくなるので、若干サイズを変えて用意してもよいです。大体3か月頃まで着られますが、3か月たつと季節も変わってくるので買い替える必要が出てきます。その頃には70センチのサイズになります。

★季節ごとの洋服の枚数目安

春・秋：短肌着または長肌着またはコンビ肌着+ベビーウェア

夏：コンビ肌着またはロンパースタイプ肌着  
 またはベビーウェア

冬：短肌着+長肌着またはコンビ肌着+ベビーウェア



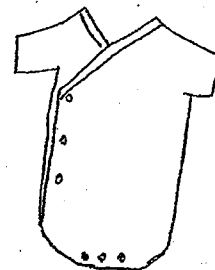
短肌着



長肌着



コンビ肌着



ロンパース  
タイプ肌着



ベビーウェア

★準備する衣類の枚数

品名	必要数
肌着	4~5枚
長肌着	2~3枚
ベビーウェア	2~3枚
ベスト	1~2枚
よだれかけ	1~2枚
紙おむつ	適宜
布おむつ	30~50枚
おむつカバー	4~5枚
おくるみ	1枚

★寝具の種類と必要数

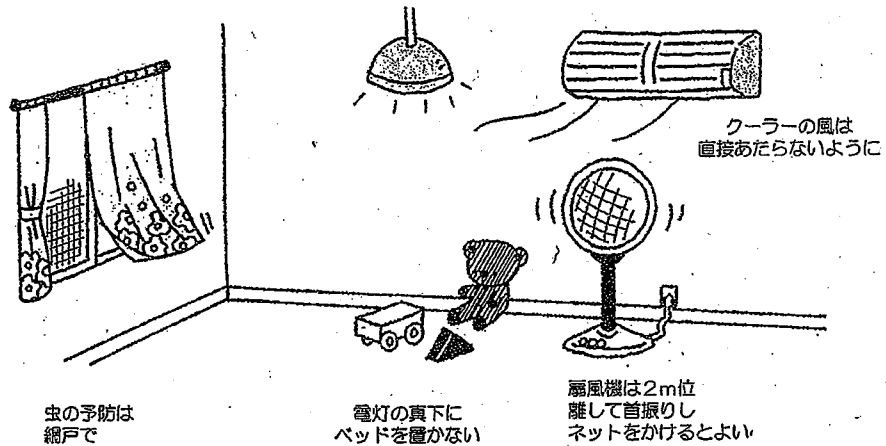
品名	必要数
敷き布団	1枚
敷き布団シーツ	2枚
掛け布団	1枚
掛け布団カバー	2枚
毛布	1~2枚
タオルケット	1枚
枕(タオル可)	1~2枚
おねしょシーツ	1~2枚

※必要枚数には季節やお部屋の環境により、個人差があります。

あくまで目安として参考にいただければと思います。

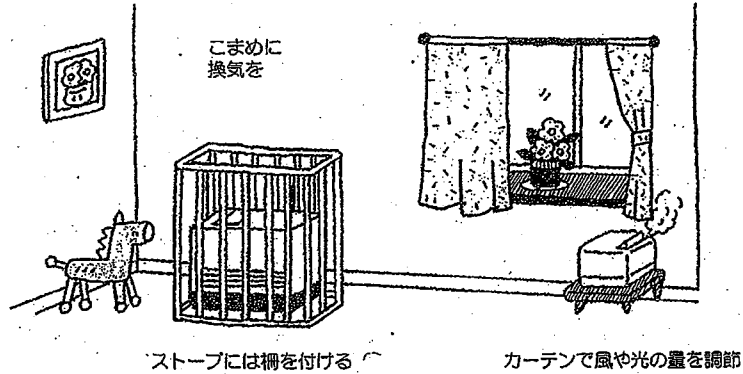
## 2、赤ちゃんの生活環境について

### <夏の赤ちゃん>



夏の暑さは赤ちゃんにとってもつらいものです。扇風機やクーラーも直接風が当たらず冷やし過ぎなければ使用しても大丈夫です。その場合、外気温との差を4～5度以内に抑えましょう。

### <冬の赤ちゃん>



冬の暖房は暖めすぎないようにし、換気に十分注意しましょう。室温20～25度くらい、湿度50%以上位が目安です。

洗濯物を室内に干したり、加湿器を上手に利用しましょう。

### <その他>

赤ちゃんの部屋は風通しや日当たりがよく、赤ちゃんが寝ていて安全な場所を選びましょう（赤ちゃんの上部、壁側に物は置かない）。

生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱いので、赤ちゃんの世話をするときには必ず手を洗い、風邪などの感染症が疑われる人との接触は避けま

しょう。

また、赤ちゃんのいる部屋での“たばこ”は遠慮してもらいましょう。

クーラー・エアコン・加湿器は清潔に気をつけて使いましょう。

## 品川区 子育て支援情報について



### 新生児聴覚スクリーニング検査

赤ちゃんの耳が聞こえているかどうかの検査です。コミュニケーションや言葉の発達のため、厚生労働省からも早期に検査を受けることが推奨されています。通常は、入院中に実施されます。

費用は病院によって異なり、5,000円～10,000円程度です。3,000円の費用助成があります。

### 産後全戸電話相談

産後2週間から1カ月までの間に保健センターより育児相談としてお電話を入れさせていただきます。出産後すぐは初めてのことや生活の変化で不安を感じやすい時期ですので、ぜひご相談ください。

### すくすく赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたご家庭に、助産師、保健師、児童センター職員がお伺いします。育児の心配事のアドバイスや子育て情報をお届けしています。ハガキまたは電子申請にてお申込み下さい。申請が無い場合、保健センターから連絡をさせていただきます。(4か月までのお子さんが対象です)

### 産後ケア（宿泊型・日帰り型・訪問型・電話授乳相談）

#### ① 宿泊型

産後9週までの初産の方で、ご家族からの十分な支援が受けられず、体調不良や育児不安がある方を対象に、指定医療機関で、育児手技の取得、授乳指導・育児相談、母子の心身のケア等に助産師が対応いたします。自己負担は10,000円/泊（減免制度あり）です。

助産師・保健師との面談による事前申請を行いますので、お申し込みの際には妊娠8カ月から利用予定日の2週間前までに、お住まいの地域を管轄する保健センターへ事前に電話で面談の予約をしてください。

#### ② 日帰り型

産後4か月未満で、授乳や育児に不安がある方、産後に不調がある方で、助産師の相談を希望する方を対象に、保健センターで、授乳・育児の相談、母子の心身のケア等に助産師が対応いたします。自己負担は1,000円（減免制度あり）です。会場についてはお問い合わせください。

#### ③ 訪問型

産後6か月未満で、授乳等に関して不安がある方を対象に、助産師が利用者宅に訪問し、乳房ケアや授乳指導・育児相談をします。自己負担は1,000円（減免制度あり）です。

#### ④ 電話授乳相談

母乳や授乳などに関する相談に電話で対応いたします。電話相談には通話料がかかります。

※日帰り型・訪問型・電話授乳相談は 東京医療保健大学 TEL：03-5421-2081 にお問い合わせください。

### 赤ちゃん和妈妈のつどい

同じ月齢の赤ちゃんを持つママの交流の場です。1～4か月頃の赤ちゃん和妈妈が対象です。

参加をご希望する保健センターへお申し込み下さい。

## 産後の家事・育児支援のヘルパー等の利用助成

生後1歳（多胎児家庭は3歳）の誕生日前日までの乳児を育児中の方を対象に、家事・育児支援のヘルパー（区と提携）の利用に対して、サービス利用費の一部を助成します。ただし、第2子以降は利用の制限がある場合があります。対象や助成金額、上限時間などの詳細は子ども家庭支援センター管理係 TEL：03-6421-5281 にお問い合わせください。

## ベビーシッター 一時預かり利用料補助制度

就学前までのお子さんを対象に、日常生活の突発的な事情やリフレッシュ等の目的により、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者に対し、その利用料の一部を助成します。詳細につきましては、HPまたは 保育支援課開設・計画担当 TEL：03-5742-6039 にお問い合わせください。

## ファミリーサポート

区の研修を受けた地域の提供会員の方がお子様を預かって下さるサービスです。

生後43日から利用できます。お住まいの地域のファミリーサポートセンターで事前登録が必要です。登録面談の予約は、各ファミリーサポートセンターへお電話ください。

① 大井ファミリー・サポート・センター TEL：03-5718-7185

（東品川、南品川、北品川、広町、大井、東大井、西大井、南大井、八潮、勝島、二葉1・2丁目の方）

② 平塚ファミリー・サポート・センター TEL：03-5749-1033

（東五反田、西五反田、荏原、平塚、大崎、上大崎、小山、小山台、中延、西中延、東中延、旗の台、戸越、豊町、西品川、二葉3、4丁目の方）

## オアシスルーム

児童センターなどのオアシスルームでお子様を一時預かりするサービスです。

生後4か月から利用できます。利用施設ごとに事前登録が必要です。登録面談（生後4か月を経過した日より可能）の予約は、希望する施設へお電話ください。

## 保健センターの案内

保健センターには、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフがいますので心配なことがございましたらご相談下さい。

\*新型コロナウイルス感染症により状況が変わる可能性がありますので、ホームページ等をご確認いただき、ご予約やご利用をお願い致します。

## 子育てガイドについて

本でご紹介した内容も含めて、子育て支援についての情報がつまっています。ぜひご覧ください。転居などの理由で、子育てガイドをお持ちでなければスタッフまでお声かけください。



品川保健センター TEL：03-3474-2904

大井保健センター TEL：03-3772-2666

荏原保健センター TEL：03-5487-1311



# マタニティクラス

# 赤ちゃんとの生活編 (母親学級3回目)

生まれたての赤ちゃんの特徴

体重：約3000g 身長：約50.0cm

体温：36.5～37.5℃



頭：すき間(大泉門)が開いている。

手・足：MM型 ひじとひざは曲げた状態

おへそ：ジクジクしている

おしり：かぶれやすい

首：座っていない。グラグラ。

授乳：1日・8回以上

おしっこ：1日 8回以上

うんち：回数、色など 1日 5～10回程度

色 黒っぽい色～緑や黄土色

入浴方法：沐浴

体重の増え：30g程度/日

健康状態の見方：体温、顔色、機嫌、うんち、おしっこの回数

母乳・ミルクの飲み具合 など

※ 普段の健康状態を知っておきましょう

赤ちゃんとの生活 才：おむつ交換 乳：授乳  
 赤ちゃんリズムを考えてみましょう。現在の生活との変化は…。

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
赤ちゃん	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ	オ
ママ																									
パパ																									



授乳のタイミングは？

ママの食事は？ パパの出勤は？



沐浴はいつ？

オムツ替えの回数は？

