

## 17. あわあわ沐浴とスキンケア

～赤ちゃんの肌のことを考えたお風呂の入れ方とスキンケア～

### ★赤ちゃんにスキンケアが必要な理由

「赤ちゃんの肌はぷるぷるで、スキンケアは必要ない」と思い込んでいませんか？ところが最新の研究では、赤ちゃんの肌は実は乾燥している事が明らかに！赤ちゃんの肌は大人よりずっとデリケート。肌が成長してバリア機能が整う3歳までに、肌トラブルをくり返さない事が大事。3歳まで肌トラブルをくり返さなければその後も起こりにくくなります。



### ★赤ちゃんの肌 4つの特徴

#### ①肌の厚さは大人の半分で未成熟

大人の皮膚の表皮は 0.2mmですが、赤ちゃんの表皮はその半分。バリア機能が不完全なため、刺激に弱いのです。お母さんのおなかの中では赤ちゃんはバター状の胎脂でしっとり保湿されていますが、胎脂は生まれたら24時間以内に消えてしまいます。バリア機能が低下して、外からの刺激物が肌内部に入り込むことによって、アトピー性皮膚炎、あせも、よだれかぶれ、オムツかぶれなどの肌トラブルが起こりやすくなります。

#### ②一年中全身が乾燥しやすい

赤ちゃんの肌は、大人と比べて皮脂も水分もずっと少なく、四季を通じて常に乾燥しています。生後まもない赤ちゃんの頭皮やおでこは皮脂が多いのですが、他の部分の皮脂分泌は少なく、ほっぺとあごは特に少ないのです。生後2か月～3歳はさらに皮脂が少なくなります。

乾燥肌の場合、かゆみの神経が表皮内にまで伸びてきて、かゆみにとても敏感になります。この状態では、外からのわずかな刺激でも、かゆみを感じてひ

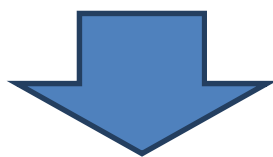
っかいてしまいます。ひっかくと炎症が起こり、炎症が起こるとまたかゆくなる、という悪循環に陥ってしまいます。乾燥を防ぎ、健康な皮膚状態を保つことが大切なのです。

### ③頭とTゾーンだけはべたつきがち

生後2か月くらいまでの赤ちゃんは頭皮と、鼻・おでこといったTゾーンだけべたつきがち。べたべたしている部分は特に汚れが付きやすいので、洗顔料で洗い、清潔に保ちましょう。

### ④汗っかきで汚れやすい

身体は小さいのに汗腺の数は大人と同じ。大人の3倍近く汗をかきやすく、汚れやすいのです。



そこで・・・

## ★赤ちゃんのスキンケア簡単！！ 3ステップ

- ①たっぷりの泡で手を使って優しく洗う
- ②シャワーでしっかり流す
- ③保湿剤はたっぷりと塗る



赤ちゃんの肌のことを考えたお風呂！  
～『あわあわ沐浴』の手順とコツ～

#### 【必要物品】

- ・ベビーバス（洗面所やお風呂で行う場合にはなくても可）  
シャワーがない場合は洗面器などかけ湯用の桶も用意しましょう
- ・湯温計
- ・バスタオル・着替え・おむつ  
下から着替え→おむつ・バスタオルの順に重ねておきましょう
- ・ベビー用せっけん（頭用・身体用それぞれ）
- ・ベビー用保湿剤



石けんは泡で出るポンプ  
タイプがおすすめ

### 【注意事項】

- 回数 1 日 1 回
- 時間 5 分以内
- 生活のリズムを付けるために、毎日だいたい同じ時間帯に入れましょう。  
授乳直後は嘔吐しやすいので避け 30 分以上経ってから入れましょう。また、授乳の直前で赤ちゃんの機嫌が悪いときは避けましょう。
- 熱がある時や、機嫌が悪く、元気がない時はお風呂はやめましょう。

### Q お臍の消毒は？

お臍がとれるまでは、1 日 1 回沐浴後に消毒をしましょう。

消毒薬は市販の皮膚消毒薬を使用ください。

お臍からの出血がとまらなかったり、膿がでてきたら病院へ行きましょう。

お臍は通常 1 - 2 週間で取れます。それ以上ついている場合は病院へ連絡ください。

### 【お風呂に入れる前の準備】

新生児は抵抗力が弱く細菌に感染しやすいため、生後 1 カ月まではまだ大人と一緒に入浴ができません。お風呂のお湯を使う場合は一番風呂にしましょう。

お湯を 38 ~ 40℃ に設定しておきます。シャワーや給湯器のお湯は、出始めなどで温度が一定でないこともあるので、服を脱がせる前に温度の確認をしましょう。赤ちゃんが寒くないように、沐浴をする場所は、大人が半袖でもちょうどよいと感じる温度にしましょう。

### 【頭を洗う】



頭皮は皮脂分泌が多いところ。ボディソープだと、洗浄力が足りずに頭皮の汚れを落とし切れないことがあるので、ベビーのヘアシャンプーを使って、指の腹でしっかり洗いましょう。その後はやさしい水圧のシャワーまたはかけ湯で流します。耳はおさえなくても OK です。

### 【顔・体を洗う】



顔と体は、ベビー用のボディソープで洗います。デリケートな肌は、たっぷりの泡でこすらず洗いましょう。赤ちゃんが顔を洗われるのを嫌がる場合は、先に体を洗っても OK です。

顔はたっぷりの泡でやさしくなでるように、手を使って洗ってあげてください。汚れやすい T ゾーンは念入りに！



ってください。

手を使って体の表側を洗います。首のシワや耳の裏、わきの下なども忘れずに。ガーゼは肌を傷つけてしまうので使わないでください。体の裏側を洗うときは赤ちゃんを腹ばいにして、ひじやひざの裏側、股などのくびれ部分は汗をかきやすく、汚れもたまるため、特に丁寧に洗



全身洗い終わったら、水圧の弱いシャワーまたはかけ湯で、泡をしっかり洗い流します。  
お風呂からあがったら用意しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを乗せ、そっと押さえるようにして水分を拭き取ります。

### 【しっかり保湿】

#### ☆保湿剤の塗り方のポイント

- できれば1日2回
- 入浴後は5分以内に保湿
- 汗、よだれ、おしり等を拭いた時もローションを。
- 保湿剤の選び方・・・赤ちゃん用と表示されているもの。基本はローションタイプで、秋冬の乾燥しやすい時はクリームタイプを選びましょう。



☆ティッシュが貼りつくくらいたっぷり！

保湿剤の量は、肌が濡れたようにツヤツヤ光るくらいが適量です。量が少ないと効果は十分発揮できません。

おでこ、鼻、頬、口、目の周り、耳の裏、首、わきの下、おしりの肛門まわりもしっかり保湿！