

赤ちゃんの入浴について

千葉県医師会 さか お え い こ
坂尾 詠子 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝8:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP 電話・光電話・銚子市からは

☎043 (242) 9939

Q1 いつから浴槽で大人と一緒に入浴できますか？

赤ちゃんは生後4週間を過ぎたら浴槽に入って良いと言われています。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱く、お肌もデリケートです。感染予防のためにも生後1カ月頃までは、ベビーバスを使って沐浴^{もくよく}させてあげましょう。

Q2 お風呂の温度は何度くらいが良いですか？

お風呂の温度は「少しぬるめかな」と思う程度で、夏は38℃、冬は40℃が適しています。基本的には1日1回、同じくらいの時間に入れてあげると生活リズムが安定しやすくなります。

Q3 入浴時に注意することはありますか？

泡立てた石けんやベビーソープ(泡タイプがおすすめ)を使い、優しく手の柔らかいところで洗います。首の付け根や脇の下、腕の内側、足の付け根、膝の裏、足首などシワがある場所は、汗や汚れがたまりやすい場所です。しっかり広げて、指を添わせるように手をくると回して洗いましょう。きれいに洗ったら、石けんが残らないようにしっかり洗い流すことも大切です。終わったらタオルでくるみ、軽く

押すようにして水分をふき取りゴシゴシこすらないようにします。この時もシワに水分が残らないように、丁寧に拭きます。

Q4 入浴後のスキンケアは必要ですか？

赤ちゃんの肌は薄いため、生まれた時からスキンケアが必要です。入浴後は汚れと共に皮脂成分も洗い流されているので、5分以内を目標に保湿剤をしっかり塗りましょう。しっかり保湿することでダニ、花粉、食物などが体に入って起こるアレルギーのリスクを減らすと言われています。保湿剤は均一に軽くのびし、ゴシゴシすりこむのはやめましょう。量は少しべとつくくらいが適量です。保湿剤は、防腐剤や合成香料などの含有量が少ないものを選び、ピーナッツオイルやアーモンドオイルなど食品の成分が入ったものは避けましょう。

入浴もスキンケアも子育ても100%を目指さず、時には「まあ、いいか」と思ってその時々の子育てを楽しみましょう。

