

プレママ・パパクラス

---

Bコース



町田市保健所保健予防課

# もくよく 沐浴

## 用意するもの

- ベビーバス
- 洗面器
- 石けん
- 沐浴布
- ガーゼ
- 湯温計
- バスタオル
- オムツ
- 着がえ
- 綿棒・くし

♥赤ちゃんは新陳代謝がさかんなため、  
沐浴できれいにしてあげましょう

♥沐浴中は「きもちいいねー」と話しかけ、  
親子のスキンシップの時間にしましょう



# 沐浴

回数	夏：1日1～2回、冬：1日1回
時間帯	授乳直後（1時間以内）、空腹時はさけましょう 時間帯をきめていきましょう（生活リズムをつくっていくため）
お湯の温度	夏：38～39℃ 冬：40～41℃ ※湯温計があると便利です
入浴時間	3～5分 衣服の着脱も含めて、10分程度
部屋の温度	18～23℃
控えるとき	風邪ぎみのとき 下痢がひどいとき

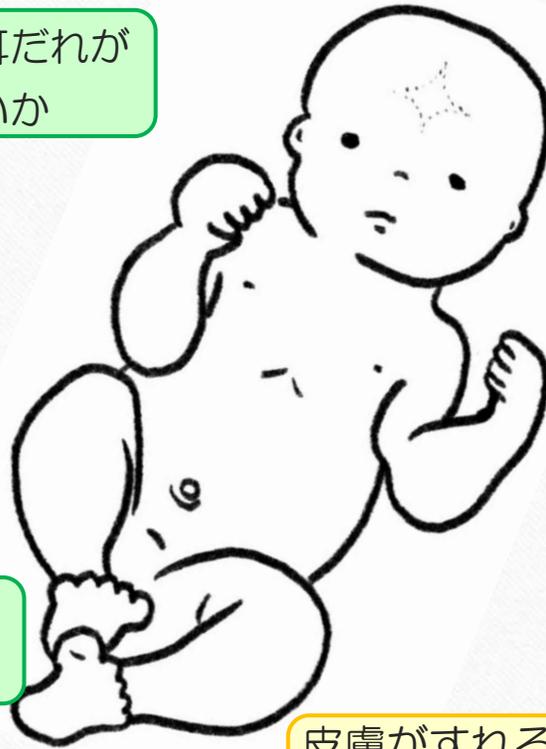


# 赤ちゃんの全身チェック

目やにや耳だれが  
でていないか

脇や背中  
の皮膚が荒れていないか

おむつかぶれが  
ないか



皮膚がすれるところが  
赤くないか

頭のぺこぺこが  
くぼんでいないか

耳のうしろがた  
だれていないか

首がただれてい  
ないか

おへそが化膿  
していないか

# 保湿とおへその消毒

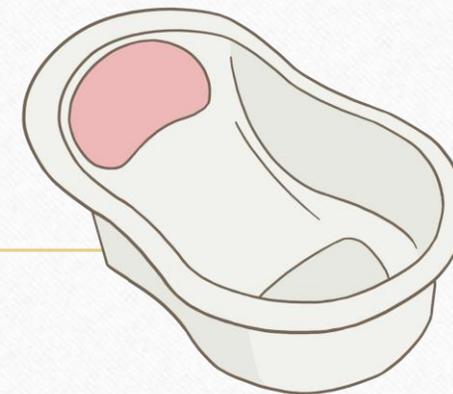
## 保湿

赤ちゃんの肌の状態に合わせてのんびりスキンケアをしましょう  
かさつきが気になる場合は、ベビーローションを塗ります  
湿疹があるときは医師に相談しましょう

## おへそのケア

親指と人さし指でおへそを軽くひらき、綿棒で水分を吸いとり消毒をします  
へその緒がとれ、しっかり乾燥するまでつづけましょう  
消毒をしない産院もあるので、助産師さんに確認しましょう

# いろいろな沐浴方法



## アウトバス

ベビーバスを使わずにバスマットのうえで洗い流す

## フェイス&ヘッド・アウト法

顔と頭を洗ったあと、ベビーバスに入り残りを洗う

## オール・アウト法

全身を洗ったあと、ベビーバスに入り、洗い流す

# 赤ちゃんの沐浴動画

---

- この動画ではパパが赤ちゃんの沐浴にチャレンジしています
- 大人も赤ちゃんも安全に気持ちよく沐浴ができるよう、助産師がおうちでの沐浴ポイントを解説します



# オムツの替え方 ～ふき方のポイント～



オムツがぬれると  
線が青くなるよ

## 男の子

おちんちんの先から根元に  
むかってふきましょう  
裏側やしわの部分もふきます

## 女の子

前から後ろにむかって  
ふきましょう  
ヒダの間のよごれもふきます

# 股関節脱臼に注意しましょう

“股関節脱臼”とは？ 脚のつけ根の関節がはずれてしまうこと

♥オムツのあて方♥

足首をもたずにお尻の下に手を入れて

もちあげましょう



# 抱っこの仕方

♥ 新生児の抱っこのポイント・・・首をしっかりと支えること

## よこ抱っこ（安定しやすい）

ひじの内側から二の腕で

赤ちゃんの頭をささえます

もう片方の腕は赤ちゃんの足の間からのばし、

背中をささえます



# 抱っこの仕方

♥ 新生児の抱っこのポイント・・・首をしっかりと支えること

たて抱っこ：体が密着して安心

片手で頭から首をささえます

もう片方の腕は赤ちゃんの足の間からのばし、

お尻から背中を支えます

赤ちゃんのあごから胸を

自分の肩から胸にもたれかけさせます





# ミルクの飲ませ方

赤ちゃんの上体を起こし、乳首を深くふくませます

## 排気（ゲップ）の仕方

たて抱っこで、自分の肩に赤ちゃんの顔をのせます  
背中をさするか、やさしくたたいて促しましょう



# 産後のこころとからだ

---

♥ 妊娠前の身体にもどるまでを産じょく期（6～8週間）といいます

♥ 出産後は休息と栄養をたっぷりとりましょう

♥ 心身の回復には家族など、身近な人の理解が必要です

# からだの変化

---

産じょく期のからだには、さまざまな変化がおこります

♠ 腱鞘炎、気分の落ちこみ、自律神経の乱れ

出産と同時に女性ホルモンが急激に減少

♠ 後陣痛、乳房や会陰部のいたみ、悪露

妊娠前のからだに戻るため、赤ちゃんを育てるために起こる変化

# 環境の変化

---

## ♠ 睡眠不足と疲労蓄積

赤ちゃんのリズムに合わせた睡眠と覚醒のサイクル

2～3時間おきの授乳

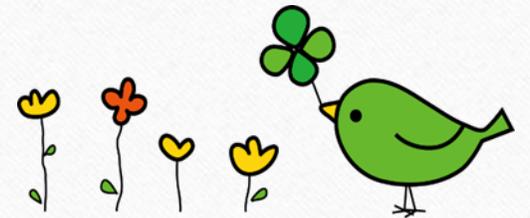
## ♠ 役割の変化と責任感

小さくて無防備な赤ちゃんを守らなければという責任感

# マタニティーブルーズ

---

- ♥ 出産後2週間くらいまでに起こる
- ♥ イライラや涙もろさ、不安や落ちこみが10日間ほど続く
- ♥ 原因は産後のホルモンの減少
- ♥ 予後良好。赤ちゃんとの生活になれると、しだいに回復



# 産後うつ



- ♣ 2～5週間でおこる
- ♣ 不安や落ちこみ、食欲低下、パニック症状
- ♣ サインは…
  - 「以前好きだったことに興味をもてない」「食欲がない」
  - 「家事や子どものお世話ができない」「口数がへる」
- ♣ 自分を傷つきたい気持ちが出てくることもある
- ♣ 状態によっては服薬治療が必要

# 身近な人は、なにができるの？



- ◆ ママのからだと環境の変化を知りましょう
- ◆ 休息をとれるよう家事や育児を引き受けましょう
- ◆ ねぎらいの言葉をかけながらママの話をききましょう
- ◆ 妊娠期間はお互いが親になる準備期間です  
2人でよく話し合しましょう
- ◆ 保健予防課に相談を！

## ★保健予防課★

妊娠中の気がかりなこと、ご心配なことはお気軽にご相談ください。

健康福社会館（町田・南・忠生・堺地区）  
042-725-5127  
鶴川保健センター（鶴川地区）  
042-736-1600

# パパだって1年生

---

- ♠ 仕事と家事・育児の両立
- ♠ 育休取得による社会からの孤立
- ♠ 夫だけでなく父という役割の追加

♥ 抱え込まずに支えあいましょう  
♥ パパからの相談もお待ちしています