

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

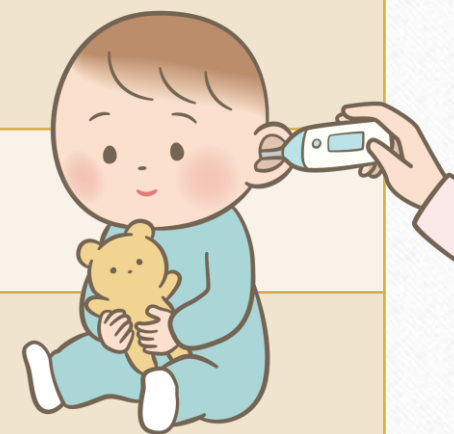
- ベビーバス
- 洗面器
- 石けん
- 沐浴布
- ガーゼ
- 湯温計
- バスタオル
- オムツ
- 着がえ
- 綿棒・くし

- ♥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

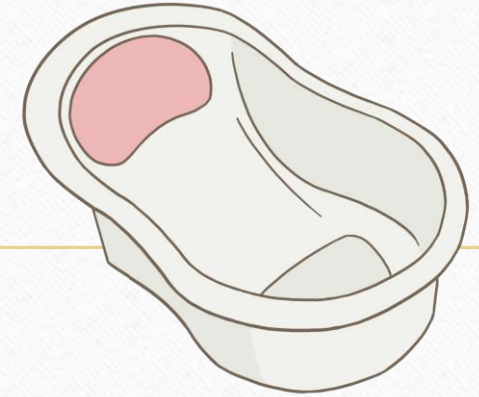
保湿

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

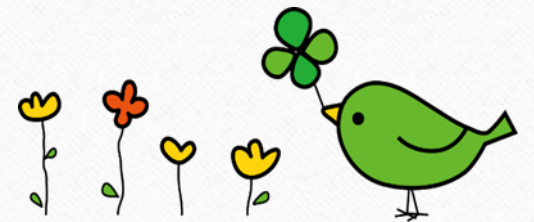
2～3時間おきの授乳

♠ 役割の変化と責任感

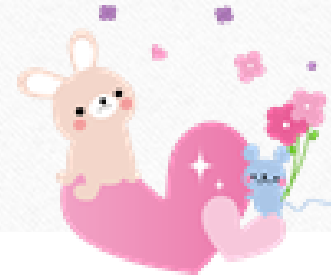
小さくて無防備な赤ちゃんを守らなければという責任感

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人でよく話し合いましょう
- ◆ 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