

# ジュンマミーズ倶楽部

## Jun Mummy's Club

### 赤ちゃんのお風呂

新生児は新陳代謝が良く、大人の何倍も汗をかきやすいです。皮膚もデリケートであるため、身体を清潔に保つためにも沐浴が必要です。また、沐浴を行うことで、ママやパパとスキンシップをはかることができます。今月は石鹸を使った沐浴法をご紹介します。

#### ①顔

目(目頭から目尻)から拭いていきます。その後顔全体を拭きます。

#### ④手

手は小指側から指を入れて開くように洗います。腕は手首から肩に向かって、腕を握るようにクルクルと回しながら洗います。

#### ⑦おしも

男の子も女の子も基本は上から下へ、前から後ろに溝に沿って、指の腹やガーゼで力を入れずに優しく洗います。

#### ②頭

髪の毛をお湯で濡らします。手で石鹸を泡立てて優しく洗います。

#### ⑤足

お湯の中につかたまま足先から付け根まで洗います。

#### ⑧掛湯

足から肩にかけて40℃位のお湯でゆっくりと掛湯します。

#### ③首、胸、腹

首のしわを伸ばすようにくびれに沿って洗います。お腹は「の」の字になるように洗います。

#### ⑥背中

赤ちゃんの肩に親指をかけて、他の4本の指を背中に回し、肩を支えながらゆっくりとうつぶせにします。赤ちゃんの手を自分の腕にかけて、体がずれないようにして背中からお尻に向かって洗います。

### お知らせ

ジュンレディースクリニック豊橋では、7月4日より、沐浴レッスンを開始しました。

- ◆指導スタイル：赤ちゃん和妈妈とパパの個別指導
- ◆指導日：退院前日の13:00より、ご予約順。(1組30分程度)

ご予約はご出産後、ナースステーションにてお願いします。

### ～ レッソンの様子 ～



わたし達がレッスンします★是非ご参加ください。

### レッスンを受けた方の感想

- ・見るだけではなく、実際にやってみて分かることが沢山あった。
- ・「落ち着いて良かったよ」と言ってもらえて自信がついた。