

産前教室

(沐浴・スキンケア編)

社会福祉法人 恩賜財団 済生会
 静岡済生会総合病院
Shizuoka Saiseikai General Hospital
周産期センター

ご挨拶

新型コロナウイルスの感染拡大をうけ、2月より産前教室の開催を中止しておりました。緊急事態宣言は解除となりましたが、今後は新しい生活様式が求められております。

そこで、当センターでは、産前教室の開催を今までの対面での開催から当分の間、インターネットでの開催に切り替えさせていただきたいと思っております。

インターネットでの産前教室を受講し、疑問や質問がございましたら、外来の妊婦健診の際にスタッフにお声をおかけください。

なぜ沐浴するの？

- ベビーバスなどで入浴させることにより、赤ちゃんを感染症などから守ります



沐浴はいつまで？

- 生後一か月まで
- 赤ちゃんの一か月健診で大人と同じお風呂に入って良いと言われたら、お風呂のお湯がきれいな一番風呂に入れてあげましょう
- 生活リズムが整うため、毎日同じ時間帯に沐浴しましょう

沐浴を控えた方がいいときは？

- 熱があるとき（体温が37.5℃以上）
- 頻回に嘔吐や下痢をしているとき
- とびひ・おできなど発疹が見られるとき
- 授乳の前後30分以内
- 哺乳力が弱く、元気がないとき



沐浴はどこでする？

- キッチン、お風呂場、洗面所など、ご家庭でやりやすい場所を選びましょう
- 大人が半袖でも寒くない室温(25℃前後)
- 隙間風、エアコン・扇風機の風が直接当たらない場所
- 用意するお湯は38～40℃



沐浴に必要なものは？

①ベビーバス



②沐浴布



③ガーゼ

④顔専用の洗面器

⑤ベビーソープ



⑥バスタオル2枚



⑦着替え

⑧ベビー綿棒

⑨消毒液



⑩湯温計

⑪保湿剤



赤ちゃんを傷つけないために指輪や時計をはずし、爪を短く切りましょう。

沐浴のデモンストレーション (動画 11分)

▶ここをクリックしてください(動画リンク)



赤ちゃんのスキンケア

- 赤ちゃんのスキンケアとは 『清潔』 と 『保湿』
- 赤ちゃんの皮膚は大人よりも乾燥しやすい
- バリア機能が未熟
- アトピー性皮膚炎は、乾燥肌からはじまる
- 皮膚のバリア機能の保持により、
アレルギー疾患全体を予防する（食物アレルギー等）

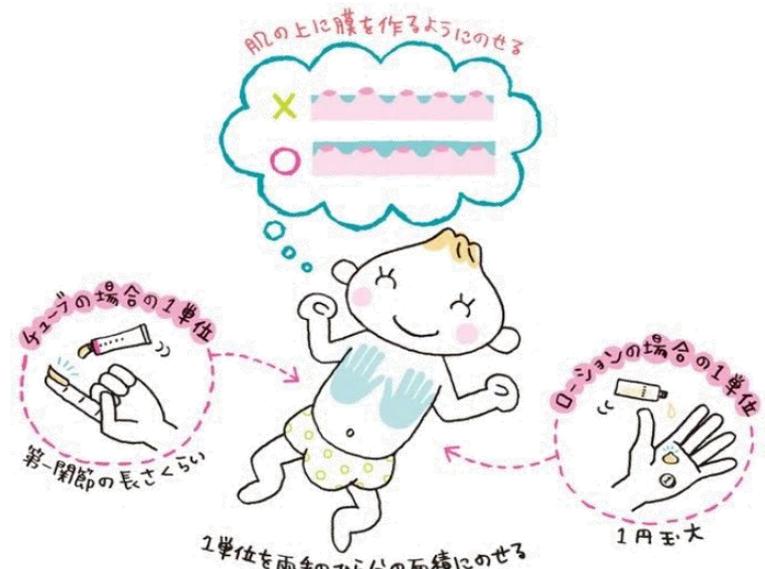
『清潔』

- 皮膚が薄いため、タオルでごしごし洗うのはよくない
- 汚れをこすらず落とすには、『泡』で優しく洗う
- プッシュ式の泡状で出てくるソープが便利
- 顔も含めて全身をこすらず、手で泡をもむように洗う
- 汚れやすい目・口まわり、関節の内側、しわの溝も洗い残しがないようにしましょう



『保湿』

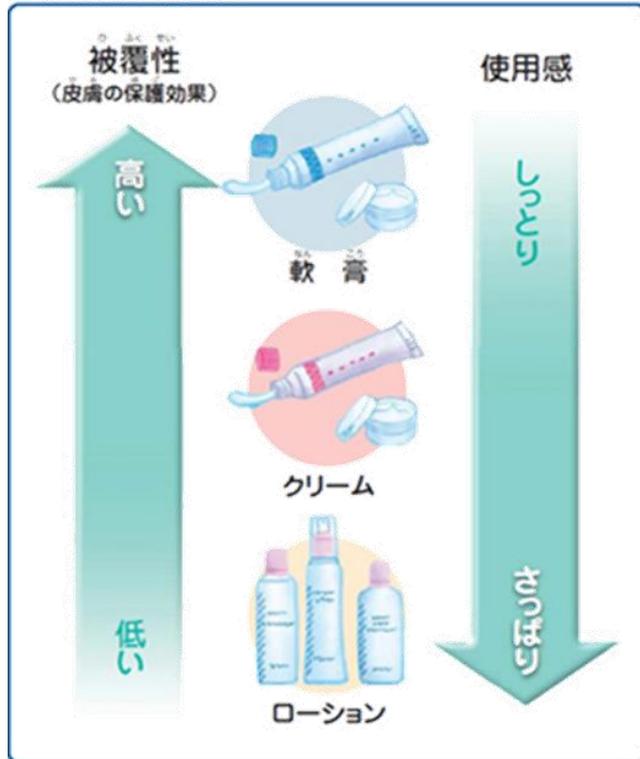
- 皮膚トラブルがなくても、
予防的な『保湿』が必要
- 顔だけでなく、
全身に保湿剤を塗る



- 保湿剤は皮膚の異常を治すものではなく、
保湿剤で皮膚を良い状態に保つことが大切

保湿剤の使い分け

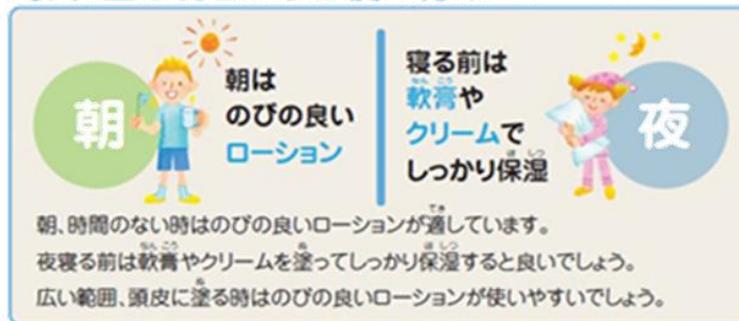
種類別の特徴



季節による使い分け



時間・塗る範囲による使い分け



さいごに

産前教室（沐浴・スキンケア編）をご覧いただき
ありがとうございました。

不明な点がありましたら、
外来の妊婦健診の際にスタッフにご相談ください。

周産期センター