

赤ちゃんの沐浴

赤ちゃんの沐浴（入浴）は新陳代謝を活発にし、哺乳力を増します。
また、赤ちゃんとのふれあいを通して、全身の観察ができます。

沐浴のためのチェックポイント

- 健康状態を見る 機嫌がよいか。熱がないか。ひどい湿疹がないか。
- お湯に入れる時間 新生児は5分程度。服を着せる時間を入れて、10分以内。
- お湯の温度 夏：38～39℃ 冬：40～41℃（必ず湯温計を使いましょう）
赤ちゃんの様子をよく観察し、適温に入れてあげましょう。
- 部屋の温度 18～23℃（直射日光は避ける）
- 回数 夏：1日1～2回 冬：1日1回
- 留意点 ①授乳直後や空腹時は避け（授乳後1時間はあけましょう）、毎日同じ時間に入れリズムをつくりましょう。
②未熟児の場合は、お医者さんに相談しましょう。

沐浴の準備と注意点

- 用意するもの 沐浴前に必要／小児用体温計
沐浴の際に必要／ベビーバス、洗面器、湯温計、ビニールの敷物、ベビー石けん、沐浴布（手ぬぐい又は薄手のタオル）、ガーゼ又はガーゼハンカチ
沐浴後に必要／バスタオル、綿棒、キルトパット（座ぶとん）、おむつ・着替え一式、爪切り、ヘアブラシ（柔らかいもの）
- ママとパパの準備 爪を切る。手を洗う（指輪などもはずしておきましょう）。
- 赤ちゃんの準備 全身の状態を調べる。体温をはかる（平熱はだいたい36.5～37.4℃）。
- 沐浴のあと ほしがらうなら母乳または湯ざましをあげましょう。

赤ちゃんのココに注意！



いつもより顔が赤すぎる。泣いた時青くなったり、土色になったりする。ノドの辺りからヒューヒュー音がする。からだを調べていて気になる点がある。こんな時は、お医者さんに相談しましょう。

（この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。）

続柄	氏名	生年月日(年齢)	職業
母(妊婦)	西田 美咲	1991年11月7日生(32歳)	医師
父	西田 賢人	1991年1月28日生(33歳)	会社員
子		年 月 日生(歳)	
保護者	茨城県水戸市1-2-10-302 電話 080(4724)3268 S-FORT水戸中央 居住地 電話 電話		

出生届出済証明

子の氏名	西田 樹乃	男・女
出生の場所	秋田 都道府県 秋田 市区町村	
出生の年月日	令和 6 年 9 月 22 日	
上記の者については 令和 6 年 10 月 1 日 出生の届出があったことを証明する。		
市区町村長 水戸市長 高橋 靖		

※赤ちゃんが生まれたら14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。