

新生児の沐浴の仕方

How to Bathe Your Newborn Baby

You will not need to bathe your baby every day. A bath of the whole body can be given 3 to 4 times a week. On the other days, wash the hands, feet and diaper area with soap and water. Wash the face with water only. Special care is needed until the umbilical cord area and circumcised penis have healed:

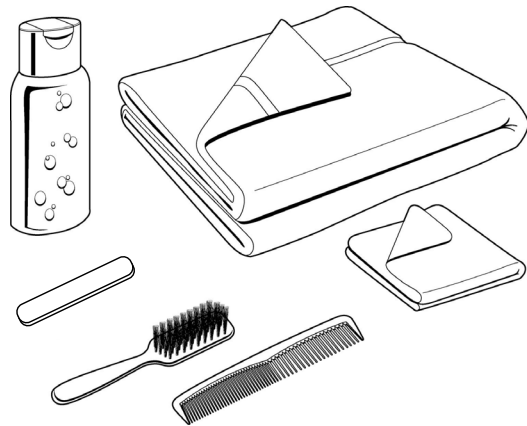
- Do not give your baby a tub bath until the umbilical cord falls off and the area is healed. The cord usually falls off in 10 to 14 days. Until this happens, give your baby a sponge bath.
- If your baby boy has been circumcised, **do not** give him a tub bath until the circumcision heals. Gently clean the penis with warm water each day.

新生児を毎日沐浴させる必要はありません。全身浴は週に3~4回行ってください。それ以外の日には、手、足、おむつの当たる部分を石鹸と水で洗います。顔は水だけで洗ってください。へその緒付近や包茎手術後の陰茎が治癒するまで特別なケアが必要です。

- へその緒が取れ、患部が治癒するまで沐浴させないでください。へその緒は通常10~14日で取れます。それまで、赤ちゃんはスポンジバスで洗ってください。
- 男の子の赤ちゃんに包茎手術を施した場合、患部が治癒するまで沐浴させないでください。毎日ぬるま湯で陰茎をやさしく洗ってあげてください。

Supplies

- Soft wash cloth
- Bottle of baby wash
- Towels
- Container filled with water, if you are not near a sink
- Diaper
- Clothes
- Blanket
- Comb or hair brush
- Nail file



用意する物

- 柔らかい洗面用タオル
- ベビー石鹸のボトル
- タオル
- 水を入れた容器(洗面台が近くにない場合)
- おむつ
- 着替え
- 毛布
- 櫛またはヘアブラシ
- 爪やすり

Safety Tips

- The temperature of the water should be 100 degrees F or 37 degrees C to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, not hot.
- The room should be free of drafts, such as open windows or fans.
- **Never leave your baby alone**, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly.
- Always support the baby's head during the bath. Keep a firm hold on your baby. A soapy baby can be very slippery.

How to Bathe Your Baby

You can use a sink basin or infant tub. It is best to bathe your baby before a feeding.

- Arrange all of your supplies within easy reach.
- Wash your hands.
- Fill the basin or infant tub with warm water.
- Test the water for the correct temperature.
- Undress your baby and place him or her in the basin of water or on the folded towel if a sponge bath is being given.
- Use only water and a clean washcloth to clean the area around the eyes. Begin with the inside of the eye and wash toward the ear. Use a clean part of the washcloth and wash the other eye.
- Wash your baby's face with water only.

安全のためのヒント

- 赤ちゃんが冷えたりやけどしたりしないように、お湯の温度は 37 °C (100 °F) にします。風呂用の温度計がないときは、大人が手を入れて確かめてください。熱い状態は避けてください。
- 浴室は開いた窓やファンなど通風口がない状態にします。
- たとえ少しの間でも、**赤ちゃんを 1 人にしないでください**。電話が鳴ったり、誰かが訪ねてきても、風呂が終わるまでは無視しましょう。事故は一瞬で起こります。
- 沐浴中は赤ちゃんの頭を常に支えておきましょう。赤ちゃんはしっかりと支えましょう。石鹸がついている赤ちゃんはよく滑ります。

赤ちゃんの沐浴の仕方

洗面台やベビーバスを使用します。授乳前に入浴させるのがベストです。

- 用意した物はすべて手の届く場所に並べます。
- 手を洗います。
- 洗面器またはベビーバスにぬるま湯を入れます。
- お湯が適温かどうか確認します。
- 服を脱がせて赤ちゃんを洗面器に浸けるか、スポンジバスの場合はたたんだタオルの上に寝かせます。
- 目の周りは水と清潔な洗面用タオルのみで拭きます。目の内側から耳にかけて拭きます。洗面用タオルの清潔な方を使用して、もう片方の目の周りを拭きます。
- 水だけで顔を洗います。

- Use your little finger tucked inside a wet washcloth to clean the ears. Never use cotton swabs, like Q-tips, inside your baby's ear.
- To wash your baby's hair, tilt the head back while supporting the head and neck. Wet your baby's head with water. Add some baby wash to a damp washcloth and work up a lather. Apply the lather to your baby's head. Gently rub the lather over the head from front to back to keep suds out of the eyes. Rinse the head with clean water and pat dry with a towel.
- To wash the baby's body, work up a lather with the washcloth. Start with your baby's neck and wash the back, stomach, arms, and fingers. Rinse the washcloth, then rinse the area just washed with water. Repeat the rinsing and lathering of the washcloth and clean the legs and feet.
- Clean your baby's diaper area last. Clean this area beginning with the front, and then move towards the buttocks.



- For girls, clean the genitals from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.

- 耳は自分の小指を濡れた洗面用タオルで包んで洗います。赤ちゃんの耳の中には絶対に綿棒を入れないでください。
- 髪の毛を洗うには、頭と首を支えながら頭を後ろへ傾けます。赤ちゃんの頭を水で濡らします。ベビー石鹸を水を含ませた洗面用タオルに付けて、泡立てます。泡を赤ちゃんの頭に塗ります。前から後ろにかけて泡でやさしく頭をこすり、泡が目に入らないように注意します。きれいな水で頭をすすぎ、タオルで軽くたたきながら乾かします。
- 赤ちゃんの体を洗うには、洗面用タオルで泡を立てます。首から始めて背中、お腹、腕、指の順に洗います。洗面用タオルをすすぎ、洗った部分を水で流してあげます。再び洗面用タオルをすすぎ、泡を立てて脚と足をきれいにします。
- おむつの当たる部分は最後に洗います。この部分は前から始めておしりにかけてきれいにしてください。
- 女子の場合-性器を前の方から後ろまできれいにしてください。これは、うんちが膀胱の入り口について感染症を起こさないようにするためです。

- ▶ For boys, gently wash the penis with baby wash and water. If your baby is not circumcised, do not pull back the foreskin on the penis to clean it.
- Rinse and dry your baby with a clean soft towel.

After the Bath

- Dry your baby well. Do not use powders or oils on your baby's body.
- Dress your baby.
- Comb or brush your baby's hair.
- Clean your baby's fingernails and toenails with a washcloth. Keep your baby's nails short to prevent scratches. It is best to use a nail file (emery board) instead of trimming or cutting. Do not file on the baby's skin.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- ▶ 男子の場合はベビー石鹸と水でやさしく陰茎を洗ってあげます。お子さんが割礼を受けていない場合は、陰茎をきれいにするために包皮を引っ張らないでください。
- 赤ちゃんの体をすすぎ、清潔で柔らかいタオルで拭いてあげてください。

沐浴後

- 赤ちゃんをよく乾かします。赤ちゃんの身体にパウダーやオイルは使用しないでください。
- 服を着せます。
- 髪の毛をとかすか、ブラシをあてます。
- 洗面用タオルで手足の爪をきれいにします。引っ搔くのを防ぐため、お子さんの爪は短くしておいてください。ハサミや爪切りではなく、爪やすり(ネイルファイル、エメリーボード)を使用するのが一番です。赤ちゃんの皮膚をこすらないでください。

質問や心配事については、赤ちゃんの担当医師または看護師にご相談ください。