

■～赤ちゃんのうちからスキンケアを！～

赤ちゃんのうちからスキンケアを！

赤ちゃんの肌…というと、もちもちでとてもきれいなイメージはありませんか？

でも実は…赤ちゃんの肌は、

乾燥しやすい ⇒皮脂も水分も大人に比べて少ない。

刺激に弱い ⇒肌の厚さは薄く大人の半分しかありません。

暑がり汗っかき ⇒大人の3倍近く汗をかきます。

紫外線に弱い ⇒肌が薄くメラニンの量が少ないので影響を受けやすい。

…と、とってもデリケートなのです。

赤ちゃんは、お腹の中で **胎脂**（赤ちゃん自身の皮膚の一部や皮膚からでる皮脂）に覆われています。胎脂は、羊水によって皮膚がふやけることを防ぎ、産まれてくる時に産道を滑らかに通ってこられるように潤滑剤の役割を果たします。産まれた後は、**天然の保湿クリーム**へと役割を変え、肌の乾燥を防いでくれます。しかし、産まれてから24時間を過ぎた頃には自然に皮膚に吸収され、その役割を終えます。そのため、赤ちゃんの皮膚は私たちと同じように**スキンケア**が必要なのです！

当院では、産まれてすぐの赤ちゃんは体温調節が未熟なことや体重が一時的に減少することで体力がおちてしまうことから、生後5日目以降にお風呂に入れています。それまでは、ドライテクニックといって、頭や汚れの残る部分をきれいに拭いたり、保湿をしています。（詳しくは、[2004年12月のサン・シャイン](#)をご参照ください）

沐浴のポイント① **MEMO**

「お湯の温度と沐浴時間」



**お湯は…1年を通して38～39度
湯船に浸かるのは…3分以内**

葛飾赤十字産院 産科センター

では、どうやってスキンケアをしてあげればよいのでしょうか…
赤ちゃんのお風呂（沐浴）のポイントを紹介します。
是非おうちに帰ってから行ってみてください。

Point① お湯の温度は、38～39℃。
お湯に浸かるのは3分以内に！

お湯の温度は1年を通して38～39℃が良いでしょう。
羊水の温度は37.8℃前後といわれており、この温度に近い温度を心地よく感じるといわれています。

また、赤ちゃんは皮膚が薄いので、すぐに体のしんまで温まります。
長湯をすることで体力を奪ってしまい、必要な肌の保湿成分を洗い流してしまいます。湯船に浸かるのは3分以内で十分です。

Point② 顔も洗いましょう！

退院後のご相談に多いのが、顔の湿疹です。赤ちゃんの顔や頭皮は、他の部分に比べ皮脂の分泌が多い為、適度に洗い流す必要があります。石けんを泡立てて洗い、流してあげましょう。

沐浴のポイント② **MEMO**

「顔を洗う」



石けんで洗い、しっかりゆすぐ。

葛飾赤十字産院 産科センター

Point③ 洗い方にもご注意を！

皆さんは、ご自分の顔はどのように洗っていますか？
皮膚をゴシゴシ…なんてことはしませんよね。赤ちゃんも同じです。たっぷりの泡で手を使って優しく洗ってあげましょう。汚れは石けんの泡によって吸着され、きれいになります。泡タイプの石けんを使うか、お風呂に入る前に、別の洗面器に泡を立てておくとも良いでしょう。

沐浴のポイント③ **MEMO**

「やさしく洗う」



**たっぷりの泡で手を使って洗う。
ゴシゴシこすらない。**

葛飾赤十字産院 産科センター

Point④ 保湿しましょう！

最後は保湿です。入浴後、大人の肌の水分は10分すると急激に減ってしまうそうです。肌の薄い赤ちゃんなら更に早く乾燥しやすくなります。入浴後、なるべく早く（5分以内に）保湿をしましょう。そして、乳液タイプの保湿剤は、顔、腕、胸とお腹、背中とお尻、脚それぞれに5円玉の大きさを手にとって、上から下に一方方向にのばすように使しましょう。

赤ちゃんの時期からのスキンケアでその後の肌が決まるともいわれています。赤ちゃんにもちもち肌をプレゼントしませんか？

沐浴のポイント④ **MEMO**

「きちんと保湿する」



**顔から手足・背中まで全身に塗る。
肌なじみやすい乳液状の保湿剤がおすすです。**

葛飾赤十字産院 産科センター

注)承諾を得て写真掲載しています

担当:4階病棟ミニチーム 藤田 渡邊 長塚 平井 福島 平賀 瓜生 中澤 山田 田中(み)