(4) おむつの替え方

紙おむつと布おむつのどちらを使用するにしても、赤ちゃんの皮膚はデリケートなので、こまめに取り替えて清潔に保ちましょう。

布おむつ



便の回数が多い赤ちゃんには市販のおむつライナーを使用すると、洗濯が楽な場合があります。おむつカバーが必要です。

紙おむつ



水分の吸収もよく、使い捨てで便利ですが、布おむつと同じようにおしっことうんちのチェックは、こまめにしましょう。

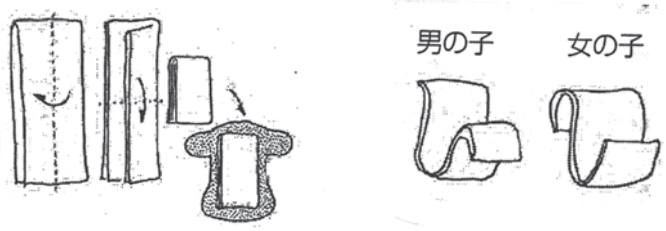
◎おむつの当て方



- 赤ちゃんのお尻を持ち上げ、おむつの中心にお尻を乗せます。足を引っ張ると股関節脱臼の原因になることもありますので注意しましょう。
- 自然な足の動きをさまたげないように股おむつにしましょう。
- 腹式呼吸をさまたげないように、おへそがみえ、おむつとおなかとの間に指が 1～2 本入るぐらいのゆるみを持たせましょう。
- うんちのときは、ぬるま湯にひたした脱脂綿等で、やさしく、しわの中までよくふきます。女の子は前から後ろに向けて一方通行でふきます。
- 市販のお尻ふきは、赤ちゃんの肌にあわない時がありますので、注意しましょう。

◎布おむつの折り方例

布おむつは、縦半分におり、さらに横におります。
男の子は前を、女の子は後ろを厚くしましょう。



◎おむつかぶれの予防

排尿便後は、早めにおむつ交換し、よくお尻を乾かしてからおむつをしましょう。
お尻をきれいにしてもなかなか治らないときは、受診しましょう。

(5) 衣服の着せ方

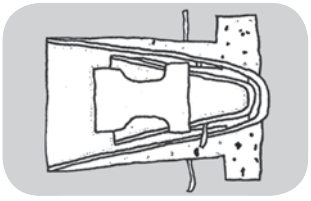
赤ちゃんの肌が汗ばまない程度がよい着せ方です。できるだけ、うす着にしましょう。
（赤ちゃんのえり首に手を入れて汗ばんでいないか確かめましょう）

〈着せ方のめやす〉
（P28参照）

- 生後 1 か月まで・・・大人より 1 枚多く
- 2～3 か月頃まで・・・大人と同じくらい
- 4 か月頃から・・・・大人より 1 枚少なめ

◎ポイント

①着替え用の肌着、ベビー服を重ねて袖を通し、おむつを上にセットしておく。



②そでをたぐり、そで口から赤ちゃんの腕をやさしく迎え入れます。



③着せ終えたら、すそを下から引っ張って背中のしわをのばしてあげましょう。

