



# 案ずるより産むがやすし

立春とはいえ、まだまだ寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。冬になると、気温とともに湿度も下がり、乾燥が気になる方も多いかと思いますが、実は、赤ちゃんのお肌はとても敏感なのです。今回はデリケートな肌を守る**赤ちゃんのスキンケア**についてお話しします。



## スキンケアが必要なわけ

- 1 肌の厚さは大人の約半分です。そのため、肌は刺激に弱いのです。
- 2 皮膚が薄いため、乾燥しやすくなっています。
- 3 だれど生後2か月くらいまでの赤ちゃんは頭やおでこはベタつきがちなんです。

**生まれたての赤ちゃん**はこんな特徴も！

・肌がカサカサで**皮膚がむける**  
ママのお腹の中で保護してくれていた一番外側の皮膚がポロポロと剥がれてきますが、1週間から1か月くらいで落ち着いてきます。しっかり保湿をしてあげましょう。

## スキンケアをすると こんないいことが！



### アレルギー予防

カサカサ乾燥した肌は、細胞のすき間が多いということ。その隙間から花粉や食べ物、ダニなどが侵入しやすくなり、アレルギーとして認識してしまうことがあります。

### 肌トラブルを防ぐ

肌を清潔に保ち、肌にうるおいを与え続けることで刺激を防ぐバリア機能が整います。

### 親子のきずなが深まる

スキンケアは、皮膚の状態を改善するだけでなく、ママの手が赤ちゃんの皮膚に直接触れる、まさに「手当て」であり、親子の絆をはぐくむ効果もあります。

## おへそについて

おへそはだんだん乾燥してきて 生後 1~2 週間くらいで取れます。おへそが取れても綺麗に乾燥するまでは消毒を続けます。

生臭いにおいがする、周りが赤い、またそれらが消毒を続けていても変わらない・悪化している、2週間以上経っても取れない、などのトラブルがあれば小児科を受診しましょう。

## スキンケアのポイント

### 1. あわあわできれいに

☆ポイント

- ・お湯の温度は **40度前後**
- ・泡はたっぷり、**摩擦を避ける**
- ・ガーゼや手を使って泡で洗う

### ▽沐浴剤について

沐浴剤は、赤ちゃんの入浴剤のようなもの。赤ちゃんは皮脂分泌量が多いため、沐浴剤では十分に洗えていないこともあります。2~3日に1回は沐浴剤より洗浄力のある...

### 2. もちもちに保湿する

☆ポイント

- ・入浴後は**毎日**、そして**5分以内**に保湿する
- ・保湿剤は全身くまなく**たっぷり**つける
- ・かさつく部分は**重ね塗り**を

### ▽保湿剤の選び方

ローション、クリーム、オイルなどがあります。赤ちゃんの肌質や季節ごとで使い分けましょう。**無添加で低刺激な、肌にやさしいもの**が良いでしょう。

## ワンコインメソッド

手に取ったとき  
10円玉サイズくらいに  
広がる量を各パーツに塗ります。  
これをワンコインメソッド  
といいます。



参考文献：「赤ちゃんのスキンケアがよくわかる本」杉山剛 著

## 母親学級のお知らせ

時間：13:30~ 場所：講堂 AB  
外来予約ノートに記入してください。

後期のみ開催。人数を5名までに  
制限させていただいております。

完全予約制です。病棟案内はありません。

2月3日 10日 24日

3月3日 10日 24日