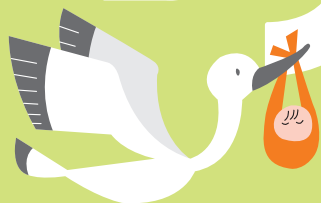


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

このとりくらぶ



vol.49
2018 秋号

特集1-2

あかちゃんに起こりやすい

皮膚トラブル

今回のこのとりくらぶのテーマはからだの清潔についてピックアップしました！

皮膚トラブルに関する情報や、詳しい清潔の方法についてまとめましたので、ぜひご覧ください！

臀部浴3

女の子と男の子の洗い方4-6

Information7





かゆい...
いたい...

あかちゃん に起こりやすい 皮膚トラブル

おむつかぶれ・虫さされ・あせも

おむつかぶれ

おむつに覆われた皮膚に起きた炎症のことを言います。おしり全体が赤くなる、あせものような湿疹ができることがあります。かゆみや、痛みを伴い、悪化するとただれて出血してしまうあかちゃんもいます。

原因

おもな原因は、おしっこ、うんちによる刺激や、発汗・ムレによるものです。

対処法

こまめにおむつを交換しましょう。また、おむつ交換の際には、うんち、おしっこ、汗をしっかりふき取ってあげましょう。清潔にした後は、濡れたままにせず、水気を取って乾燥させてあげましょう。もしできてしまった場合は、清潔にした後ワセリンを塗ってあげることも効果的です。

また、臀部浴を行うことも効果的です。方法は3ページをご覧ください。

おむつかぶれの見極め方として…

おしりをふいたら痛がる様子が見られたり、入浴時、おしりにお湯をかけたら激しく泣いたり、おむつを外すと、かゆがっておしりに手をやるようなしぐさがある場合は、おしりの観察をして、おむつかぶれができていないか確認してあげてください。

虫さされ

あかちゃんが虫に刺されると赤く腫れたり、水泡ができたり、かゆみや痛みが生じます。刺された虫によって症状は異なりますが、かゆみを我慢できず搔いてしまうと化膿することもあります。

対処法

あかちゃんが虫に刺されてしまったら、石鹼で刺されたところを洗います。そして冷水で搾った濡れタオルで刺されたところを冷やします。そのあと市販のかゆみ止めを塗ってあげましょう。ほとんどの場合、市販のかゆみ止めを使えばよくなりますが、

赤みや腫れがひかないときは小児科を受診しましょう。また、刺されたところを搔いて悪化しないためにあかちゃんだけでなくパパやママも爪は短く切っておきましょう。

あせも

新生児から生後2か月くらいまでのねんね期のあかちゃんに見られることが多いです。首の周りや背中など蒸れやすい部分にあせもができやすく、かゆみをともないます。

原因

あかちゃんは大人と比べて体温が高く、汗をかきやすい状態にあるため起こりやすいです。また、汗腺が未発達なため体温調節がしにくく、首周りや背中、おしりなど蒸れやすい部分を中心にあせもができやすくなります。

対処法

あせものケアは、汗をかいたままにせず、清潔に保つことです。あせもを予防するために、室内の温度・湿度を快適に保ち、夏の暑い時期は、自然の風にこだわる必要はなく、適度にエアコンをつけて汗をかきすぎない環境を整えましょう。

肌に直接触れるものは、天然素材など肌にやさしい通気性のいい素材のものがよいでしょう。入浴の際は、しっかりと皮脂や汗を洗い流し、やさしく洗ってあげてください。

あせもや衣類による摩擦で、かきむしることによって範囲が広がり膿を持った「とびひ」となる場合もあるため、注意が必要です。

あかちゃんのあせもに対しては、予防と早めのケアを行うことが大切です。少しのあせもでも放置せず、普段以上に清潔を保つように心がけましょう。もし、悪化してとびひになってしまった場合、すみやかに小児科や皮膚科を受診してください。

こまめに着替えをしても、あせもができてしまった場合…

38℃以下のぬるま湯で行水させるのもいいでしょう。行水は沐浴と違い、全身に石鹼やベビーソープ等を使う必要はありません。あせもができていない部分に

使いましょう。温まり過ぎてしまうとかゆみが増すことがあるので、5分以内に終わらせましょう。

おむつかぶれの
ときに効果的!

でんぶよく
臀部浴



方法

1

あかちゃんのおしりが
浸かる程度の
洗面器を用意します。



2

洗面器にお湯をはっておき、おしりふき
やガーゼ等であかちゃんのおしりから汚
れを軽く取り除きます。

3

上着や下着などはクリップなどを使って、
濡れないように工夫しておきましょう。

4

おしりがキレイになったら、ゆっくり洗面
器にあかちゃんのおしりを浸し優しく洗
い流しましょう。

しかし、首が座っていないあかちゃん
の場合、1人で実施すると服が濡れてしま
う時があるので、慣れるまで2人で実施
するか寒くないよう外気温に気をつけ裸
で実施しましょう。

臀部浴とは？

おしりだけをお湯につけ洗い流し、しっかり乾燥
させることで皮膚トラブル予防や軽減につながる
方法です。

臀部浴はどのような時にするのか？

- 頻回の軟便・下痢のとき
- 熱が出ていてお風呂に入れないとき
- ムレたり、汗を多くかいているとき
- 外出時や夜間、長時間おむつを替えられなかったとき
など

5

おしりを洗い終わったら、あかちゃんを
広げたバスタオルに寝かせておしりを包
み込み、ポンポンと押さえるようにして
水気をふき取りましょう。

6

水気をふき取ったあと、あかちゃんのお肌
はまだ湿っています。すぐにおむつをつけ
ると蒸れておむつかぶれを悪化させてしま
うので、おしりは空気にさらして完全に乾
かしましょう。

7

ベビーローションや保湿剤を塗ります。
病院で治療を受けている場合は処方さ
れた塗り薬を塗ってあげましょう。新し
い清潔なおむつをつけて、衣服を元に戻
したら終了です。

8

使用した洗面器は清潔にしてよく乾燥
させましょう。

女の子と男の子の洗い方

新生児・乳幼児は膀胱の機能が不十分なため、排泄回数が大人よりも多い特徴があります。また便も柔らかく、特に新生児では日を迫うごとに色・性状が変化していきます。

そんななか、男の子のおちんちんの洗い方は女性のママにとって、どう洗って良いかわからないという声を聞くことがあります。また女の子も胎脂という胎児期に守ってくれていた脂が陰部についていると、どうして良いかわからないという声もあります。そこで今回はあかちゃんの陰部について男の子、女の子に分けて洗い方の紹介をします。



女の子の場合

女性器は、男性器に比べ複雑な仕組みのため、正しく拭き取ってあげないと、おしりに残った便が尿道や膣の中に入り込んで細菌感染を起こす恐れもあります。

そのため、お風呂やおむつ交換の時にキレイに拭き取ってあげましょう。

お風呂（沐浴）での洗い方のポイント ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- 石鹸は匂いの強いもの、刺激の強い石鹸は避けるようにしてください。弱酸性の石鹸を選びましょう。
- 石鹸を泡立てたら割れ目の外側につけ、**外陰部→太もものつけ根→おしり**の順で洗います。（膀胱炎などを引き起こすことを避けるために、おしりを最後にして肛門内にある細菌が尿道や膣の入り口に付着しないよう丁寧に洗きましょう）
- 割れ目を開いて内側をやさしくぬるま湯またはシャワーで洗い流す（石鹸は使わなくても大丈夫です。指先で優しく洗い流しましょう）ただし、割れ目の中に石鹸成分が残ると、湿疹やかぶれの原因になります。洗い残しがないよう注意しましょう。
- 割れ目の中のうんちはお湯の中でふやかしてこすらないようにして優しくすすぎましょう。
- 清潔な乾いたタオルでポンポンと強くこすらないよう軽く押さえるようにふき取りましょう。

前後にゴシゴシふくのは菌を拡散し膣炎等を引き起こす可能性があるので避けましょう。汚れが取れない場合は、シャワーなどで洗い流す必要があります。割れ目の部分は毎回、傷をつけないようやさしく丁寧に拭いてあげましょう。

また、おむつに長くウンチが留まっていると、割れ目部分にも付着してバイ菌が繁殖してしまうこともあります。ウンチの場合はなるべく早く、普段から気を付けてこまめに替えてあげるようにしましょう。

おしりふきのポイント ● ● ●

- 女の子のデリケートゾーンのケアで守るべきルールは『上(おまた) から下(おしり) へ』です。
- 割れ目の部分も毎回広げて拭きましょう。
- 割れ目の内側はデリケートなので、前後にゴシゴシ拭かないようにする。拭きすぎは厳禁です。
- おむつ替えをした後はお母さんはすぐに手を洗う、または、アルコールで消毒し清潔に保ちましょう。

女の子を洗おうとしたら…

こんなときどうすればいいの!?

割れ目の間に白いカスが溜まっている

生まれたばかりのあかちゃんの割れ目の内側に見られる白いカスは「新生児胎脂(しんせいじたいし)」といわれる脂肪を主成分として、あかちゃんの肌を外的刺激から守るバリア的役割のものがあります。沐浴やお風呂を繰り返すうちに自然と落ちていくので、ムリにとろうとせずお湯で優しく洗い流しましょう。

新生児胎脂が落ちてきた頃、再び白いカスが溜まるようでしたら、恥垢(ちこう)と呼ばれるものです。おしっこや汗、体脂などがたまっただけです。そのままにしていると細菌が繁殖する原因になります。恥垢はきちんと洗ってあげることが必要です。こびりついて洗い流せないときは、あらかじめオリーブオイルやベビーオイルなどを薄く塗っておき、ふやかしてから洗えば取れます。

赤い血が出ている

生まれたばかりのあかちゃんに月経のような症状が現れることがあります。これを「新生児月経」と言います。妊娠期にママの女性ホルモンが胎盤を通じてあかちゃんに移行するために起きる現象です。

出血量や出血の期間は個人差がありますが、大体が出血自体は少量で、通常は1週間程度でなくなります。病気とは違って生理的なものなので、特別な対処は必要ありません。慌てずしばらく様子を見ましょう。

しかし、出血量が多かったり、出血時に激しく泣くあるいは機嫌が悪い、月経自体が長引くようでしたら医師に相談してみてください。

男の子 の 場合

汚れがたまって、尿道（おしっこが出てくる穴）や包皮内（亀頭を包んでる皮）に入ってしまうと、細菌が繁殖して炎症を引き起こす事もあります。あかちゃんは「痛い」と言えないので、ひどくなるまで気づいてあげられないこともあります。一番大切なのは日頃のおむつ替えやお風呂のときから、“清潔”を意識しながら観察してあげましょう。

沐浴、または生後1か月たった後のおちんちんの洗い方

1 汚れをお湯で流し、 石鹸を使って洗う

皮膚と同じなので、よく泡立てた石鹸を使って、おちんちん、おしりの穴をていねいに手で洗いましょう。

2 石鹸を 洗い流す

皮膚に石鹸が残るとかぶれの原因になることもあります。かけ湯やシャワーを使ってしっかり洗い流してあげましょう。おちんちんの裏側やしわの間なども忘れずに洗いましょう。

3 水分を拭き取り、 乾かす

沐浴やシャワーの後は、水分を拭き取りましよう。水分が残ったままおむつをつけると、湿った状態で皮膚トラブルを起こす原因になります。乾いたタオルでしっかり拭き取るか、暑いときは、皮膚呼吸させるイメージで仰いで乾かしても気持ちいいと思います。



お風呂以外のおしりの洗い方

あかちゃんはおんちがゆるく、一日に何回もおんちをします。また汗をかきやすく、一日中おむつをつけている状態のため、おしり周りの汚れがたまりやすいです。

病気で風呂に入れなかったり、元気でもおしりがかぶれたりする時は、おしりだけでも洗ってあげると体力が消耗せず、清潔を保ち皮膚トラブルを防げます。また、下痢を大量にしたときなどは、おしりふきでふくよりも洗い流したほうが清潔を保ちやすいです。

洗面器を使った座浴かシャワーで洗い流す方法も

おすすめです。おむつの上でビデや食器用洗剤の空容器などを洗ったものに、ぬるま湯を入れて洗ってあげる方法もあります。おむつかぶれがひどいときは、お茶の出がらしなどを容器に入れて洗うと、お茶の殺菌作用がおむつかぶれに効果的です。



母親学級のお知らせ

夫立会い分娩希望の方はご夫婦で第3課の参加をしてください

場所 管理棟4階 第1会議室 ※都合により変更になる場合があります

受講料 無料

対象 第1・2課は、当院で妊婦検診をされている方。第3・4課は、当院で分娩予約をされている方

	日時	対象	内容
第1課	毎月第1火曜日 13:30～15:30	妊娠初期～20週	妊娠中の栄養・生理・生活について (管理栄養士と臨床心理士さんからのお話)
第2課	毎月第2火曜日 13:30～15:30	22週以降	妊娠中・産後の必要物品・母乳の話と授乳の練習
第3課	毎月第1・3土曜日 13:30～15:30	28週以降	入院時期やお産の経過・呼吸法について
第4課	毎月第3火曜日 13:30～15:30	28週以降	バースプランと産後のママ・あかちゃんの生活について

母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料金 3,500円

対象 母乳育児中の方
(あらゆる時期に対応いたします)

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きします。



申し込み方法

完全予約制の為、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ 055-948-3111 (内線1160)

詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーがWEBで閲覧できます！

このとりくらぶ 順天堂

