

はじめての

赤ちゃんおふろBOOK



これからママ・パパになる方へ

はじめての育児は不安がいっぱい。

おふろもそのひとつですね。

赤ちゃんをおふろに入れるときの手順とコツを紹介します!



C O W



生まれてすぐから

牛乳石鹼の無添加* & 低刺激処方

キューピー ベビーシリーズ

ふんわりキメ細やかな泡で、赤ちゃんのデリケートなお肌のうるおいを守りながら汗や汚れを洗い流します。

since 1967



ベビー全身泡ソープ

すすぎラクラク、泡切れすっきり。顔も体も洗えます。



泡でやさしく
はじめての方に♡

※香料・色素・アルコール・
防腐剤(パラベンなど)・
鉱物油 無添加

キューピー ベビー全身泡ソープ
ポンプ付 400mL



かさつき肌に♡
しっとり

※香料・色素・アルコール・
防腐剤(パラベンなど)・
鉱物油 無添加

キューピー ベビー全身泡ソープ
しっとり ポンプ付 400mL



ふんあり♡
ベビーソープの
香り

※色素・アルコール・防腐剤
(パラベンなど)・鉱物油
無添加

キューピー ベビー全身泡ソープ
ベビーせっけんの香り
ポンプ付 400mL

ベビーせっけん



国産
変あらぬ やさしさ
since 1961

※色素・パラベン・鉱物油
無添加

キューピー ベビーせっけん
90g

こだわりの釜だき製法[®]。製造過程
でできた天然のうるおい成分が
含まれ、お肌をやさしく洗い上げ
ます。 ※けん化塩折法



髪が増えて
きたら

※香料・色素・アルコール・
防腐剤(パラベンなど)・
鉱物油 無添加

キューピー ベビー泡シャンプー
ポンプ付 350mL

コンディショニング成分配合で、
からまり・キシミの気になる髪も
サラサラに。



生まれて
すぐから

※香料・色素・
アルコール・防腐剤
(パラベンなど)・
鉱物油 無添加

キューピー ベビースキンミルク
ポンプ付 330mL

しっとりなめらかな使い心地で、
赤ちゃんのデリケートなお肌の
うるおいを守ります。
大人のボディケアにも。

牛乳石鹼のキューピー ベビーシリーズは、1961年に発売されたロングセラーのベビースキンケアです。

デリケートな赤ちゃんのお肌に使うものだからこそ、原材料や処方にこだわり研究・開発を続け
「安心なものを使ってあげたい」というママ・パパのニーズに長年応え続けています。

牛乳石鹼共進社株式会社

〒536-8686 大阪市城東区今福西 2-4-7

<https://www.cow-soap.co.jp>

お客様相談室 **お電話 06-6939-2080**

(受付時間: 10:00~16:00 土日祝、弊社休業日を除く)

パッケージが
新しくなりました



キューピー ベビーシリーズ Web

<https://www.kewpie-baby.jp/>

おふろの前に

まずは、
赤ちゃんの体調チェック

おふろの前にここを見てね!

観察
ポイント

- 体温は37.5度を超えていないか
- 風邪やひどい下痢、
じゅくじゅくした湿疹はないか
- 極端に機嫌が悪くないか

お熱ないかな?



準備しておきたいもの

赤ちゃんのおふろは、赤ちゃんを疲れさせたり湯冷めさせたりしないよう、手早くすることが大切。途中であわてないよう、おふろの前に必要なものはすべて用意しておきましょう。

1. ベビーバス(推奨)	<input type="checkbox"/>	9. 着替え・おむつ	<input type="checkbox"/>
2. 洗面器	<input type="checkbox"/>	10. 沐浴後のケア用品	<input type="checkbox"/>
3. 湯温計	<input type="checkbox"/>	おへその消毒液	<input type="checkbox"/>
4. 沐浴布(ガーゼ)	<input type="checkbox"/>	綿棒	<input type="checkbox"/>
5. ガーゼ	<input type="checkbox"/>	体温計	<input type="checkbox"/>
6. ベビーソープ	<input type="checkbox"/>	保湿剤	<input type="checkbox"/>
7. パスタオル2枚	<input type="checkbox"/>	ベビークリーム	<input type="checkbox"/>
8. フェイスタオル	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

沐浴・入浴の ポイント

- タイミング……授乳前は避け、授乳直後の時は30分位あける
- 時間帯・回数……なるべく決まった時間*に1日に1~2回
*日中の温かい時間が好ましい
*夜の場合はできれば午後8時までに
- お湯の温度……夏:38~39度/冬:40~41度
- 室温……20度以上
- 入浴時間……体を洗う時間を含めて10~15分以内

大人とは別にベビーバスなどで入浴させることを「沐浴(もくよく)」といいます。生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱いのでお風呂で細菌感染などしないよう大人とは別にベビーバスなどでおふろに入れてあげましょう。

退院したその日から生後1ヶ月頃まで

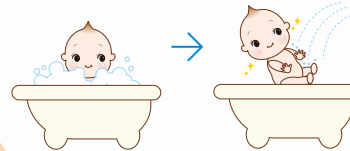
沐浴

mokuyoku

ひとくちに「沐浴」といっても、実はいろいろな方法があります。その一例として、赤ちゃんをベビーバスの中で体を洗う「インバス沐浴」とベビーバスの外で洗う「アウトバス沐浴」の方法をご紹介します。状況に応じて使い分けてもいいですね。初めから上手にできる人はいません。毎日続けるうちに、ママ・パパにぴったりの方法を見つけてくださいね♥

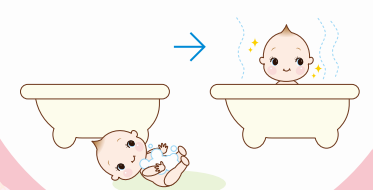
インバス沐浴

ベビーバスの中で
赤ちゃんの体を洗い
最後にかけ湯をする方法



アウトバス沐浴

ベビーバスの外で
赤ちゃんの体を洗い終え
お湯で洗い流す方法



ベビーバス

暖かい場所にベビーバスを設置。
7分目くらいまでお湯をためる。

お湯の
温度

- 夏: 38~39度
- 冬: 40~41度

沐浴後のケア用品



泡タイプが便利♥おすすめ

ベビーソープ

お湯を入れた
洗面器または手桶 *赤ちゃん専用

赤ちゃんを寝かせる場所

お部屋の
温度

- 20度以上

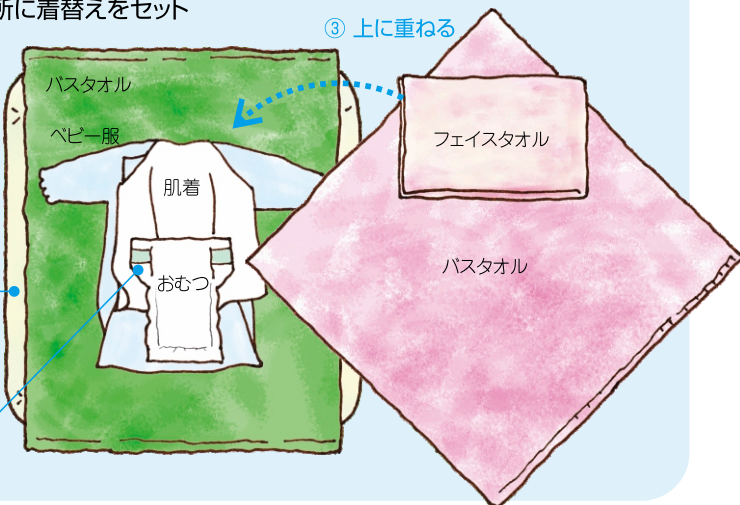


● 赤ちゃんを寝かせる場所に着替えをセット

赤ちゃんは、湯冷めしやすいので沐浴後にすぐに服が着られるように準備をしておきます。

① クッションや毛布などにバスタオルを敷く

② ベビー服、肌着、おむつを重ねてセットしそでを通して重ねる



1 赤ちゃんを裸にして 沐浴布をかけベビーバスへ



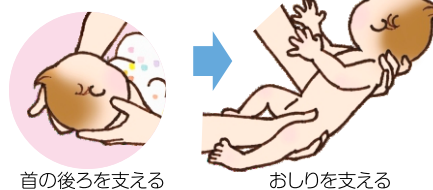
2 足からゆっくりお湯に入れる



足からお湯の中に入れ、
沐浴布の上からお湯をかける。

抱っこの仕方

片手で赤ちゃんの首の後ろをしっかりと支え、もう片方の手でおしりを支える。

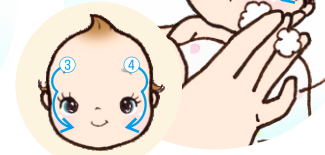


3 顔・頭

目の
まわり



顔



頭



洗面器(または手桶)に入れたお湯でガーゼを濡らし、目がしらから目じりへとやさしく拭く。目のまわりはソープをつけないで洗う。

右と左はガーゼの面を変えてやさしく拭く

おでこ、ほっぺ、鼻、あごと、上から順に洗う。皮脂が多くなってきたら手にソープをつけて洗い、濡らしたガーゼで洗浄成分を落とす。

泡立てる必要がない泡タイプのベビーソープが便利

ベビーソープの泡をたっぷり手にとり、頭皮を洗う。濡らしたガーゼで洗浄成分をよく落とした後、頭の水分を拭き取る。



キューピー ベビー全身泡ソープ

4 あごの下・首まわり

くびれを
しっかり洗う



5 わき・腕・胸・お腹



沐浴布を半分開けて洗う。沐浴布は赤ちゃんにかけ直しながらかけて洗っていく。

6 手のひら



赤ちゃんの手の小指の方から大人の親指を差しこんで洗ってあげるとスムーズ。

7 おまた



下半身はお湯の中で洗う。脚の付け根、性器の割れ目やひだの間まで指でやさしく洗う。

8 足・足の指



赤ちゃんの足の指の間は、綿ボコリが入っていることが多いので、しっかり洗う。

首や脇の下、脚の付け根、ひざの裏側などくびれの多いところは丁寧に洗う

9 背中・おしり

うつ伏せの仕方



① 赤ちゃんの首の後ろを片手で支えたまま、もう片方の手を脇の下に入れる。



② 両手を使ってゆっくり、うつ伏せにする。



③ 赤ちゃんが沈まないよう、腕を上げる。

10 背中・おしり

元の姿勢に戻す



④ 手にとった泡で背中とおしりを洗い、ガーゼで洗浄成分を流す。



⑤ 洗い終わったら、手のひらで背中、首の後ろ、後頭部を支えて赤ちゃんを元の姿勢に戻す。



★背中を洗うとき、赤ちゃんの顔をお湯につけないように注意
★うんちやおしっこで汚れているおしりは特に丁寧に洗う

11 体を温める



赤ちゃんの全身を洗い終わったら、10秒を目安に体を温める。

12 上がり湯



片手で赤ちゃんの首の後ろを支え、洗面器(又は手桶)のお湯で足元からかけ湯して上げる。

13 湯上げ



水切りは
4本指で!

赤ちゃんの体を振って水分をとるのはNG! おしりを支えている手の4本指を下に下げてお湯をきる。

14 体を拭く



バスタオルで全身をくるみ、そっと押さえるようにして体の水分をふきとる。



服を着たままで洗う

1 顔・頭



洗面器（又は手桶）に入れたお湯でガーゼを濡らし、目からしらから目じりへとやさしく拭く。目のまわりはソープをつけないで洗う。

おでこ、ほっぺ、鼻、あご、上から順にガーゼで拭く。皮脂が多くなってきたら手にソープをつけて洗い、濡らしたガーゼで洗浄成分を落とす。

ベビーソープの泡をたっぷり手にとり、頭皮を洗う。頭の後ろや耳の後ろもしっかり洗い、タオルで軽く拭き取る。

右と左はガーゼの面を変えてやさしく拭く

泡立てる必要がない泡タイプのベビーソープが便利

キュービー ベビー全身泡ソープ



2 首筋・わき・腕



大人の手のひら全体に泡ソープをつけ、首筋、わきの下、腕は脇から手先に向かって洗う。

3 手のひら



赤ちゃんの手の小指の方から大人の親指を差しこんで洗ってあげるとスムーズ。

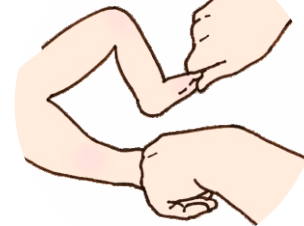
首のしわや脇・陰部など皮膚が接触している部分は汚れが残りやすく皮膚トラブルのもとに。たっぷりの泡でよく洗いましょう。

4 胸・お腹・足



足の付け根からくるくると足先に向かって洗う。

5 足の指



赤ちゃんの足の指の間は綿ボコリが入っていることが多いので、しっかり洗う。

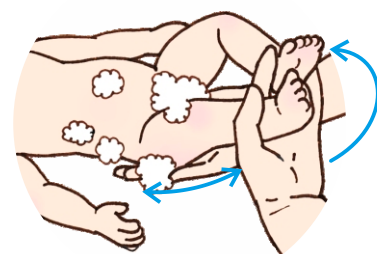
赤ちゃんの足の指が閉じている場合は、かかとをぎゅっと押しあげると開くよ!

6 背中



ベビーソープの泡をたっぷり手にとり、背中からおしりをくるくると洗う。

7 おしり・おまた



足の付け根や性器を洗う。割れ目やひだの間まで指でやさしく洗う。

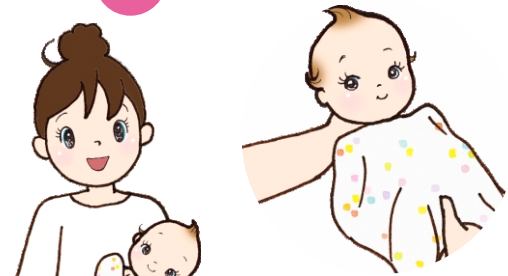
おしりはおしっこやうんちで一番汚れる部分なので、隅々までよく洗う

8 泡を拭き取る



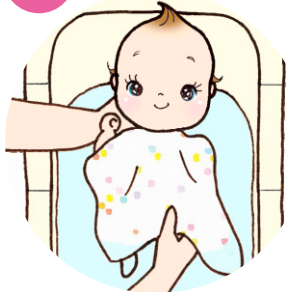
着ていた服で泡を拭き取る。

9 沐浴布をかけてベビーバスへ



親指で足の付け根を支えてしっかり抱っこし、ベビーバスに移動する。

10 お湯に入れ、洗浄成分を洗い流す



片手で赤ちゃんの頭を、もう片方のお尻を支えながら足元からお湯に入れる。



P4「抱っこの仕方」を参照し、足元からお湯に入れ、沐浴布の上からお湯をかける。



沐浴布を半分開けて、頭から首・わき・腕・胸・お腹・おまた・足をなでるように洗い、洗浄成分を流していく。沐浴布は赤ちゃんにかけ直しながらいっていく。

11 背中・おしりの洗浄成分を流す

赤ちゃんをうつ伏せにする。

詳細は、P5
「うつ伏せの仕方」参照



後頭部から背中・おしりをさっと洗い、元の姿勢に戻す。

詳細は、P6
「元の姿勢に戻す」参照

12 上がり湯



片手で赤ちゃんの首の後ろを支え、洗面器(又は手桶)のお湯で足元からかけ湯して上げる。

13 湯上げ



赤ちゃんの体を振って水分をとるのはNG! おしりを支えている手の4本指を下に下げお湯をきる。

14 体を拭く



バスタオルで全身をくるみ、そっと押さえるようにして体の水分をふきとる。

産後ママの体調が回復し、1ヶ月健診でお医者さまの許可が出たら入浴に移行。

生後1ヶ月を過ぎてから

入浴

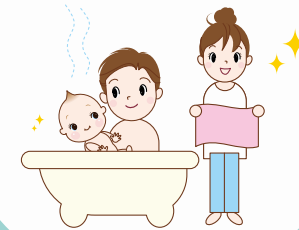
nyuyoku

出産した病院などで行われる1ヶ月健診の際に赤ちゃんのおへそがしっかり乾燥し、母子ともに経過が良好でお医者さまから許可をいただけたら、いよいよ入浴デビュー!

これはあくまでも目安で、ママとパパのコンディションによっては沐浴を続けてもまったく問題ありません。ご家庭ごとの生活スタイルに合わせて決めましょう。

また、生後1ヶ月を過ぎると赤ちゃんもかなり抵抗力がついてくるので、一番風呂でなくても大丈夫ですが、浴槽は使用後に洗い乾燥させて、清潔にしてお湯を張ると安心ですね。

連携プレーで入浴



ひとりで入浴



連携プレーで入浴

1 入浴の準備

お部屋の準備



パートナーはお部屋で入浴の準備。

詳細は、P1-P3を参照

2 赤ちゃんを洗う



詳細は、P7-P8 アウトバス沐浴を参照

3 沐浴布をかけて バスルームに移動

親指で足の付け根を支えて
しっかり抱っこし、バスルーム
に移動する。

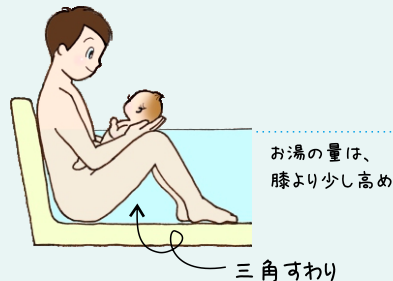


バスルームの準備

先に体を洗うなどし、お湯の温度や
湯量の調節をする。

お湯の温度 ●夏: 38~39度
●冬: 40~41度

お湯の量 ●湯船に三角すわりをして
膝より少し高め



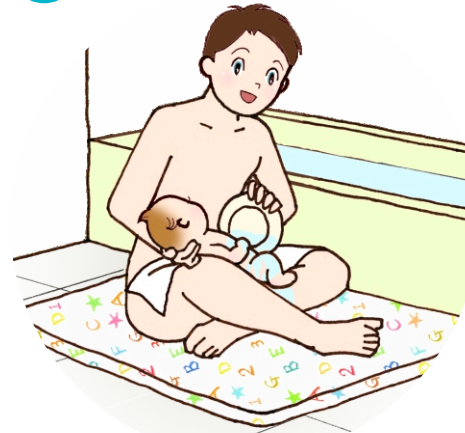
お湯の量は、
膝より少し高め

三角すわり



準備OK!

4 洗剤成分を洗い流す



湯船から汲んだお湯で赤ちゃんの全身に
ついての洗剤成分を洗い流す。

5 頭の後ろ・背中・おしり



わきの下から手を入れて赤ちゃんをしっかり
支え、頭の後ろ、背中、おしりをお湯で洗う。

★石けんが目に入らないように注意する

6 湯船につかる



湯船に三角すわりをして、赤ちゃんとお湯に
つかる。

★赤ちゃんはのぼせやすいので長湯はNG! 体を洗う時間も含めて15分を目安に

7 スキンシップ



湯船の中で、赤ちゃんに話しかけるなどして
スキンシップ。

8 湯上げして体を拭く

パートナーを呼んで、赤ちゃんをバスタオルに
くるみ、お部屋に移動。



P17 スキンケア・着替えへ GO!

ひとりで入浴

1 入浴の準備

脱衣所などの準備



脱衣所など赤ちゃんを待たせておく場所に着替えとケア用品を準備する。

詳細は、P1-P3を参照

バスルームの準備

お湯の温度や湯量の調節をする。

お湯の温度 ●夏：38～39度
●冬：40～41度

お湯の量 ●湯船に三角すわりをして膝より少し高め

詳細は、P11参照

大人の着替えの準備

手が届くところに置いておく。

●バスタオル
●バスローブなどの着替え

★湯冷め対策を万全に!

2 大人が先に体を洗う

赤ちゃんがぐずったときなど、すぐに対応できるようにバスルームのドアを少し開けたまま大人が先に体や髪を洗う。

お部屋の温度

●20度以上

すぐ取れる場所に大人のバスタオルとバスローブ



首のすわっていない赤ちゃんも使えるバスチェアやマットの活用もオススメ



3 大人の体を拭いた後、赤ちゃんを裸にしてバスルームへ

上半身を中心に体を手早く拭いた後、赤ちゃんを裸にする。赤ちゃんの首の後ろをしっかりと支えて抱っこし、バスルームへ。



抱っこの仕方

片手で赤ちゃんの首の後ろをしっかりと支え、もう片方の手でおしりを支える。



首の後ろを支える

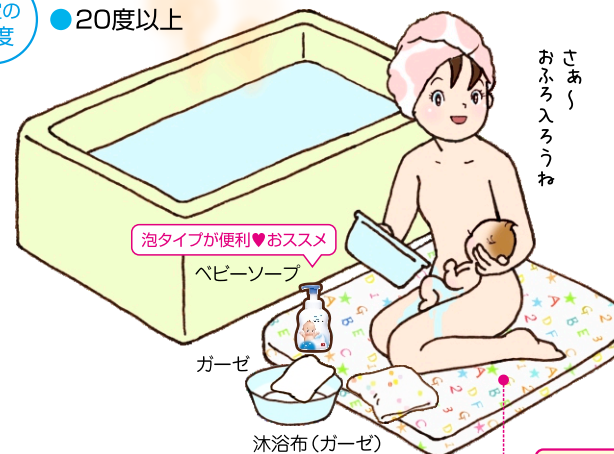


おしりを支える

4 お湯で体を流す

湯船から汲んだお湯をやさしくかける。

浴室の温度 ●20度以上



さあさあお風呂入ろうね

★赤ちゃんを落としてしまっても大丈夫のように、バスルームの床にはマットを敷き、そのまま座って洗うことをオススメ!

5 湯船につかり体を温める

湯船に三角すわりをして、(冬は特に)体を少し温める。

三角すわり



★赤ちゃんのはぼせやすいので長湯はNG! 様子を見ながら2～3分を目安に

6 顔・頭

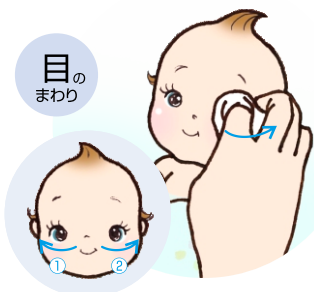
沐浴と同じ方法で、目・顔・頭から洗う。



抱っこ仕方

滑り止めにひざにタオルを掛け、片手で赤ちゃんの首の後ろをしっかり支えて抱っこする。

目のまわり



洗面器(または手桶)に入れたお湯でガーゼを濡らし、目がしらから目じりへとやさしく拭く。目のまわりはソープをつけないで洗う。

右と左はガーゼの面を変えてやさしく拭く

顔



おでこ、ほっぺ、鼻、あごと、上から順に洗う。皮脂が多くなってきたら手にソープをつけて洗い、濡らしたガーゼで洗浄成分を落とす。

頭



ベビーソープの泡をたっぷり手にとり、頭皮を洗う。濡らしたガーゼで洗浄成分をよく落とし、頭の水分を拭き取る。

泡立てる必要がない泡タイプのベビーソープが便利



キュービー
ベビー全身
泡ソープ

キュービー
ベビー
泡シャンプー

7 頭の後ろ・背中

赤ちゃんに向かい合う姿勢をとり、赤ちゃんの首の後ろを手でしっかり支えて体の後ろを洗う。



8 おしり・足

わきの下から手を入れて、赤ちゃんを抱え、おしりと足をしっかり洗う。



9 泡を洗い流す

頭の後ろからお湯をやさしくかける。



10 もう一度湯船につかる



湯船に三角すわりをして、2~3分温まる。

11 スキンシップ



歌を歌ってあげたり、目を合わせてお話をしあげたりするなど、スキンシップ。

★赤ちゃんはのぼせやすいので長湯はNG! 体を洗う時間も含めて15分を目安に

12 バスタオルで赤ちゃんをくるんだ後、大人の体を拭く

バスルームから出たらすぐに、バスタオルで赤ちゃんをくるむ。



大人も自分の体を手早く拭き、湯冷めしないよう、バスローブなどを着てから赤ちゃんのスキンケアをする。

P17 スキンケア・着替えへ GO!

1 バスタオルを取る



バスタオルを丸めて
おくと取りやすい

拭き終わったら、
濡れたバスタオルを取る。

2 保湿する



テープは止めず
おむつをあて、保湿剤を手
取り、全身に塗布する。

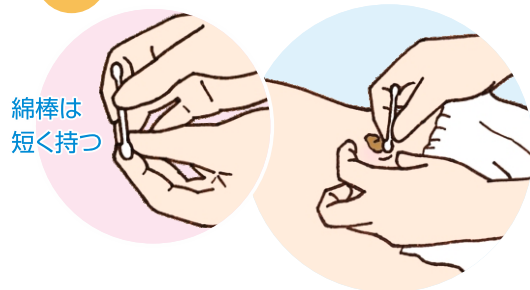
キュービー ベベースキンミルク

3 服を着せる



袖口から手を入れて赤ちゃんの手をつかみ、
袖に通す。

4 おへその手入れ



綿棒は
短く持つ

まだ服は袖を通した状態で、おへその根本を
消毒する。

おへそが自然に取れるまで・取れてから数日間

5 耳と鼻の掃除をする

赤ちゃんの頭を
片手で支える



服を着せ終え、
耳と鼻の掃除をする。

7 水分補給

母乳かミルクを与える。
(湯冷ましは不必要)



6 ブラッシング

頭皮マッサージを兼ねて
ブラッシング。



Q ベビーバスは絶対、必要ですか？

A 基本的に、湯船が清潔であれば、いつからでも大人と同じお風呂に入ることができますが、使い勝手を考えると専用のベビーバスを使用するのがベストでしょう。ベビーバスは、一般的なポリプロピレン素材のものや空気を入れてふくらませるタイプ、キッチンシンクや洗面台に直に取り付けるシートタイプのものなど、さまざまなタイプがあります。大きさや素材、使い勝手など、ご家庭に合ったものを選びましょう。使用期間が短いのでレンタルを活用する方法もあります。また、ベビーバスネットなどを利用し、両手を使って洗えるよう工夫するのもおすすめです。

Q ベビーソープは髪の毛も洗えるのですか？

A キュービー ベビーシリーズの「キュービー ベビー全身泡ソープ」は、赤ちゃんの身体から、顔、毛髪まで全身の洗浄にご使用いただけます。ただし、赤ちゃんの髪の毛が長くなってきた場合は、毛髪を優しく洗浄し、毛髪のコンディショニング性の高い「キュービー ベビー泡シャンプー」のご使用をお勧めします。



キュービー ベビー全身泡ソープ キュービー ベビー泡シャンプー

Q ベビー用のボディソープは一般用のボディソープと何が違うのですか？

A 赤ちゃんの皮膚は、大人と比べて薄くデリケートであり、皮脂分泌が少なく、たくさん汗をかくために、大人用の洗浄料とは必要な性能が少し異なります。赤ちゃん用に開発された洗浄料はやさしく洗えて、皮脂を取りすぎずに、汚れはきちんと落とすよう工夫されています。

Q 赤ちゃんの肌にも保湿が必要ですか？

A 大人から見るとスベスベで健康そうな肌に見える、赤ちゃんの肌はうるおいが少なく、とても乾燥しやすい状態です。生後1か月以内の新生児の肌は未熟でバリア機能も未発達。保湿を中心としたスキンケアは、生まれてからすぐに始めましょう。



キュービー ベベースキンミルク