



中村記念愛成病院 小児科
☎ (0157)33-3088



赤ちゃんの スキンケア

すべすべ☆つるつる☆に見える赤ちゃんの肌って、ホントはとってもデリケート・・・

生まれてきた赤ちゃんの肌をずっときれいなままで!!というのはすべてのママの気持ちですよ。

デリケートな赤ちゃんの肌って一体、大人とどう違うのでしょうか。。

★生まれたばかりの赤ちゃんは全身が白いクリームのような「胎脂（たいし）」に覆われています。

この胎脂が実は赤ちゃんの肌を守ってくれています。でも、産後24時間以内に胎脂は自然に消えてしまい、赤ちゃんの肌は乾燥が始まってしまうのです。

そして、赤ちゃんの肌はとっても薄いのも特徴です。

実は、大人の約半分の薄さしかなく、皮膚の中から水分が逃げだすのを防いだり、外からの刺激の侵入を防ぐバリア機能もまだまだ未発達です。薄くてデリケートな赤ちゃんの肌にはスキンケアとして水分・油分を補ってあげることがとっても大事なことです。

3歳までにしっかりスキンケアすることで、きれいな肌をキープする力がついて、将来の美肌にもつながるのだそうです!!



赤ちゃんのお風呂&洗い方のコツ

☆お風呂は木浴槽（ベビーバス）でもいいですが、1カ月健診が終わったら一緒に湯船に入っても大丈夫です!!

♡ぜひ一緒に入ってあげてくださいね♡

☆肌の水分が流れ出してしまうため長湯はやめましょう!!

あまり長湯をすると赤ちゃんも疲れてしまいます・・・

☆湯温はややぬるめの38~39℃がベスト!!

「優しく手で洗う」がポイント♡



- ・肌に優しい洗浄剤を選びましょう。
- ・なるべく泡タイプの方が洗いやすく扱いやすいでしょう。
- ・シャンプー、ボディソープは別々のものを買きましょう。
(大人も別々で使っていますよね? 赤ちゃんも同じように・・・)
- ・スポンジ等は逆に肌を傷つけてしまうので必要ありません。
たくさん泡立てて「手」でやさしく洗ってください。
ガーゼも実は、肌にはとっても刺激になります。



顔の洗い方

☆顔は「全身用ボディソープ」で。。。

- ① 顔はこするのではなく泡で包み込んで汚れを落としましょう。
- ② ガーゼは肌を傷めるので使わないでください。「手」で優しくたつぷりの泡で洗ってあげましょう。
- ③ 耳の後ろも忘れずに、しっかり洗いましょう。
- ④ 一番汚れやすいTゾーンは新生児期に湿疹が出やすくなります。しっかり洗い、保湿してあげましょう。
- ⑤ 小鼻も忘れずにしっかり洗いましょう。
- ⑥ すずぎも弱めのシャワーで思い切って顔にかけましょう。羊水の中にいた赤ちゃんは、目に水が入っても大丈夫です。水がかかると、反射的に目も閉じるのです。

※こまめに拭くには「おしりふき」でも大丈夫です。



頭の洗い方

☆頭は「専用のシャンプー」で。。。

体の約10倍もの皮脂腺がある頭には、ほかの部位よりも皮脂汚れが溜まりやすいので、皮脂を落とす専用のシャンプーを使うといいでしょう。

- ① 専用シャンプーで指の腹を十分に使って、頭皮はしっかり洗いましょう！
- ② すずぎは、シャワーで。赤ちゃんは羊水の中にいたので顔に水がかかっても平気です！
- ③ 耳に水が入ってしまわないかと心配になりますが、ふさぐとかえって鼓膜に負担がかかるのです。新生児でもそのまま洗って大丈夫です。



体の洗い方

☆体は「全身用ボディソープ」で。。。

- ① 同じように汚れはこするのではなく、泡で包み込んで落とすようにしましょう。
- ② お腹や背中はもちろん、首や股の間、手首のくびれなど、皮膚が接触しているところも、皮膚を伸ばしてしっかり洗いましょう。
- ③ すずぎは弱めのシャワーで泡が残らないように洗い流します。
- ④ 洗浄成分が残っていると肌トラブルにつながるので泡の切れがよいボディソープを選びましょう。

くびれが洗えてないと赤くなってくるよ(泣)



🐣お風呂の後は、保湿がとっても大事!! 🐣

☆保湿のタイミング☆

- ① 朝、起きて顔を拭いた後。
- ② 汗・よだれなど汚れを拭いた後。
- ③ お風呂から出たらすぐに。
- ④ お風呂の後5分以内の間に保湿。

※それぞれの場面でこまめにケアすることがとても大切です。
とくにスキンケアを忘れがちなのは顔を拭いた後の保湿です。
そして、オムツ替えや着替えなど、お出かけ前の保湿ケアも大切です。

オムツ替え・着替えの時は保湿も一緒に!!





保湿剤の塗り方



☆保湿はとても大切なスキンケア☆

保湿剤は皮膚の水分が逃げないように「ふた」をしたり、皮膚に水分を与えたりする役割を持っています。

保湿剤によるスキンケアは年間を通じて続けることが大切です。保湿剤を正しく塗って、皮膚をつるつるに守ってあげましょう。

① 顔

- ・顔に保湿剤を点在させ円を描くように優しく塗りましょう。
- ・小鼻のわき、耳の後ろも忘れずに塗りましょう。
- ・乾燥しやすい目と口の周りにも塗りましょう。

点在は
点状につけること



② からだ

- ・からだ全体に保湿剤を点在させ、手のひらで優しくマッサージするように伸ばして塗りましょう。
- ・脇の下、首回り、足の付け根など皮膚を伸ばして塗りましょう。

③ 頭皮

- ・頭皮はローションタイプの保湿剤が、べとつかず使いやすいでしょう。
- ・髪の毛を分けて指の腹を使って塗りましょう。

使用量の目安

軟膏・クリームは
人差し指の先から
第一関節まで



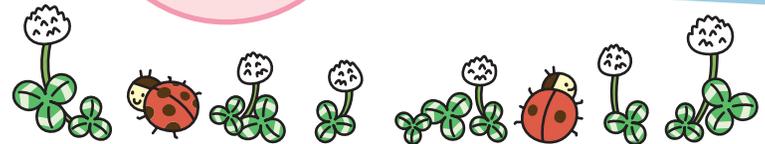
およそ手の面積
2枚分に塗れます。



ローションでは
1円玉大で



塗る目安は
ティッシュが体に
くっつく。
肌がテカる程度も
目安です！



今からでも大丈夫



実は、基本となる肌は3歳までに作られると言われているのを知っていますか？

生まれてすぐからが理想ですが、全くやらないのとやるのとでは大きく将来の肌が違ってきます。

まだまだ間に合います！今からでもスキンケアを始めましょう！！

赤ちゃんに優しく話しかけながら保湿剤を塗ると、親子ともリラックスして、上手に塗れ、そしてなによりも、赤ちゃんとの時間がとれ、とても良いスキンシップにもなります。

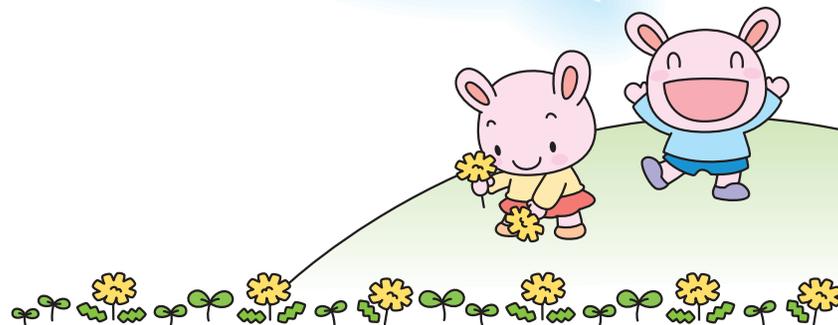


愛情いっぱい
の
スキンケアで

目指せ！！

ずっと、

赤ちゃん肌★



※スキンケアについて、お気軽にご相談ください。