

7. お産に備えての準備

入院する施設の案内書をあらかじめよく読んでおきましょう。医療機関によりそろえるものが違いますので、確認しておいてください。妊娠28週くらいまでには準備をして、いつお産になっても間に合うようにしておきましょう。

◆ 赤ちゃん用品

赤ちゃんに必要なものは、妊娠20週頃からそろえ始めましょう。一度に買うと負担が大きいし、買いすぎると無駄になります。不足すれば買うこともできますから、産後必要なものだけそろえておきましょう。新しい肌着などは洗濯しておいたほうがなじみやすいでしょう。運動が自由にでき、着せ替えがしやすいものを選びましょう。



おむつ



短肌着 (3~5)



長肌着 (2~3) (冬期)



ベビードレス (3~5)

※布おむつの場合はおむつカバーも必要です。※体の大きさにサイズも変わります。



ガーゼハンカチ (10)



綿棒



つめ切り

8. お風呂の入れ方

● 毎日入浴を

入浴は肌の汚れやすい赤ちゃんの皮膚を清潔にするとともに、新陳代謝を盛んにし、おっぱいの飲みをよくしますので、毎日入れましょう。また、全身を裸にしますから、赤ちゃんのからだを観察するにもよい機会となります。

● 気をつけたいこと

- ・室温は20度以上にして、冬はすきま風を防ぎましょう。
- ・授乳後1時間～1時間半くらいたってから入れましょう。
- ・できれば、午前10時から午後3時ごろまでの暖かい時間がいいでしょう。
(しかし、入れる人の都合もありますので、負担のない時間にしてください)
- ・お湯の温度は夏38度、冬40度くらいがいいでしょう。
- ・入浴時間は5分～10分ですませましょう。

● こんな時はやめましょう

- ・37.5℃以上の熱があり、機嫌が悪かったり、元気がないときは入浴は避けましょう。(首すじ、耳の後ろ、顔、脇の下、お尻をきれいに拭いてあげてください)

