

こちら、よんひがしです

近畿中央病院・産婦人科病棟
2018年11月号

赤ちゃんのスキンケア

入浴後5分以内に保湿剤を塗るのがベスト！

保湿剤はたっぷり。目安は胸とお腹で500円玉くらい。手の平で伸ばして、首からお腹、背中、お尻にかけて塗っていきます。手足も上から下へ、指先、つま先まで塗りましょう。擦り込まず、顔は鼻や目の周りなど凹凸が多いので人差し指を使って、塗り残しがないようにしましょう。保湿剤に制限はないので、乾燥が気になったら一日何回か塗り足してあげましょう。



石けん成分が肌に残っていると湿疹の原因になります。しっかり洗い流しましょう

沐浴、お風呂の時に全身チェック！

新生児の肌を守ってくれる白い胎脂は取り除いてはいけません！

保湿剤はヒアルロン酸、セラミドなどの保湿成分が含まれているものを選び、防腐剤、界面活性剤などの刺激物を含むものはなるべく避けましょう。最初は少量入りのものを選び、肌に合っているか試してから続けられそうか検討するようにしましょう。

生後3ヶ月くらいまでは、お母さんから受け継いだホルモンの影響で皮脂分泌が活発になっています。多すぎる皮脂分泌が原因の「**脂漏性湿疹**」が出やすい時期です。

(原因) 皮脂の分泌量が多いと毛穴が詰まってしまう、皮脂腺にも脂がたまって炎症を起こし、湿疹ができます。皮脂腺が特に多いのが、頭皮と顔です。そのため、赤ちゃんは頭皮や顔が脂っぽくなりがちで、脂漏性湿疹ができやすいのです。

(ケア) 脂漏性湿疹ができれば、石けんをよく泡立てて指の腹でやさしく洗います。お顔も恐がらずにおでこ、小鼻の脇なども丁寧に洗ってあげましょう。こすり過ぎ、石けん成分の残りは湿疹の原因になってしまいます。しっかりすすいだ後は、ベビーローション、クリームなどで全身保湿してあげましょう。