

# 乳児スキンケア

生まれたては もちもちの皮膚ですが  
生後2ヶ月に皮脂は大人の1/5程度に減少  
皮膚も薄くてデリケート  
優しく洗って 何度も保湿 刺激を避ける

## 洗う

入浴時

よく泡立てた石鹸を手に取り  
包むようにふわふわなでる（顔や耳も）  
（ガーゼ スポンジは肌を傷付けます）

十分にすすぐ

湯舟はぬるめで38度未満 温めないよう  
湯上りはタオルで押さえて水滴を取って  
すぐに保湿

保湿は 5g（2cm程度）で 両手分の面積  
すり込まないで のせるように塗る  
すりこむと 一番乾燥しているところに 薬  
がのらないので、全体的にのせるイメージ



Donguri Clinic

## 保湿

### 顔の保湿

頬や顎は乾燥しやすく よだれかぶれし  
やすい

プロペト®（ワセリン）でしっかり保湿

よだれや食べこぼしは 拭くのではなく  
ティッシュで押さえて水分を取る

食べこぼしをつまみとって  
食後にできれば水で洗って  
すぐに保湿

離乳食が始まったら

食前 食後2回プロペト®でしっかり保湿  
いつも ピカピカ光る程度に保湿が理想

### 体の保湿

首と陰部は いつもジメジメしがち保湿は不要  
むしろ乾かして！ぶつぶつがあればカンジダ  
（カビの一種）かも 病院へ

体の保湿は 季節に合わせて変更が必要  
夏は さっぱり ローションタイプ  
汗疹ができる部分があればそこは保湿お休み  
秋冬は ガッツリ軟膏でカバー  
季節と肌に合わせて変更

## 刺激を避ける

なかなか難しいですが・・・

食べこぼし  
爪でガリガリ  
ガーゼのこすり  
毛や化学繊維の洋服  
（フリースや裏起毛も！）  
洗剤残り 柔軟剤  
カンジダ ダニ  
乾燥

防ダニシート オススメ♡  
今はニトリで手に入ります。  
掃除はマメに（疲れのない程度）  
ぬいぐるみ や じゅうたんで  
肌荒れすることもあります

しっかり保湿は 入学まで継続  
市販の保湿剤も活用してください

どんぐり小児科082-297-5656