

## スキンケア

生後まもなくから2～3か月ごろまでには、お母さんからもらったホルモンの影響で皮膚から脂がたくさんしみ出てきます。

ほおっておくとよごれがすぐ肌にとまり、これが皮膚のトラブルのもとになります。

この脂をおとすには、お湯だけでは無理で、石けんやシャンプーを使います。

ゴシゴシこすっては皮膚が痛みますので、手でやさしく洗い流しましょう。

◎海外の製品（石けん）は硬水用のものもあり、カサカサが強くなりやすいので注意が必要です。

### ～お風呂・シャワーの時～

- ① 石けんを十分に泡立てて泡を手に取り肌を軽くなでるように洗いましょう。首や関節などは、しわを伸ばして洗いましょう。（カーゼ・スポンジで洗うと皮膚を傷つけてしまうので、皮膚の状態を感じながら素手でやさしく洗いましょう。）
- ② 体を洗った後は、泡が残らないようによくすすぎましょう。特に耳たぶの裏、首の後ろ、わきの下などは泡が残りやすいので気をつけましょう。
- ③ 体を拭くときは、こすらずタオルで肌を押さえるようにして水分をとります。
- ④ 体を拭いた後、保湿剤を塗るときは、皮膚の状態（乾燥してカサカサしている、デコボコしていないかなど）手で感じながら塗りましょう。毎日欠かさず、指示された回数を塗ることが大切です。

☆ベビーパウダーは肌にベッタリとつき、ダメージを与えることが多いため、お勧めしていません。

☆保湿剤の種類・・・プロペト<sup>®</sup>、ワセリン<sup>®</sup>、ビーソフトン軟膏<sup>®</sup>、ヒルドイドソフト軟膏<sup>®</sup>などがあります。



たはらクリニック

083-923-3715