

# ★ おむつ交換の方法 ★

～おむつ交換のときは、うんちやおしりの様子を確認しましょう～

## おむつの種類



おむつの種類には、紙おむつと布おむつがあります。

お好みのものを選びましょう。

新生児用のおむつは、多くのメーカーで体重が5kgまでを目安に使えますが、赤ちゃんの成長は著しいので様子を見ながらおむつを買い足すことをお勧めします。赤ちゃんの体重を参考にサイズの合ったおむつをつけましょう。

### ●紙おむつ

紙おむつは、使い捨てで、洗濯や干す手間がないところがメリットです。今は、おしっこで濡れたサインがおむつのラインの色が変わることのできるタイプもあります。

### ●布おむつ

布おむつは、おむつカバーとセットで使用します。おしっこが出たときに紙おむつより濡れた実感があるため、おむつが外れやすいメリットがあります。トイレトレーニングに活用することもあります。

## おむつ交換に必要なもの

- 替え用のおむつ
- おしりふき
- ごみ袋

必ず、**2～3時間に1回程度**は太もものところから指を入れておむつがぬれているか確認しておむつを替えてあげましょう。

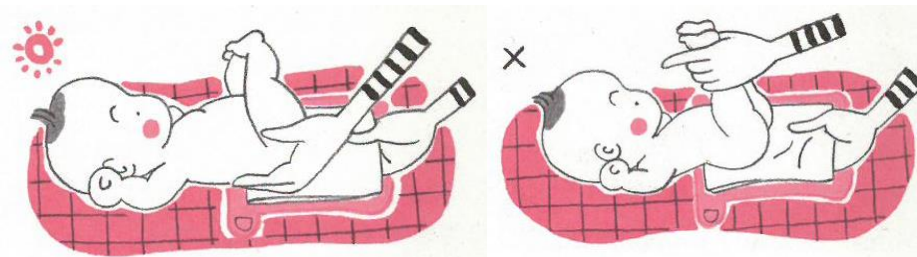


## おむつ交換のときの留意点

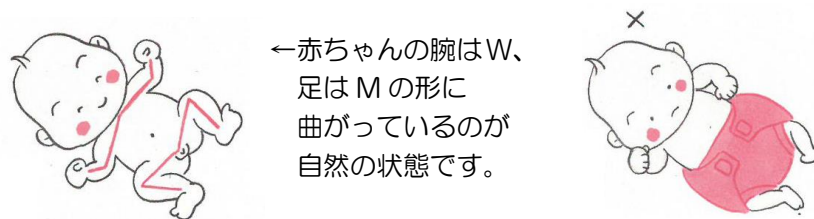
### ●股関節脱臼の予防とおむつのあてかた

股関節脱臼とは脚のつけ根の関節がはずれてしまう病気です。不適切な抱っこやおむつのあてかたも原因になるので、気をつけましょう。

- 赤ちゃんのお尻を持ち上げるときには、お尻から持ってあげると安定します。足を持ちあげるときには足を引っ張らないように股関節や膝が曲がっている状態で持ち上げましょう。



- おむつをあてるときは、脚がぴんと伸びていない状態で脚の動きが妨げられないように太もものところを締め付けすぎないようにしましょう。



←赤ちゃんの腕はW、足はMの形に曲がっているのが自然の状態です。

- 新しいおむつは交換時にしっかり広げ、太もものところのギャザーを整えてあげるとおしっこの漏れ防止になります。

## ●おしりの拭き方

おむつを替えるときは、おまたやおしりを拭きましょう。  
女の子は必ず、前（性器）から後ろ（肛門）に向かって一方通行で拭いていきます。逆方向に拭くと、ばい菌が入って感染症の原因になります。  
男の子は、おちんちんの周りにうんちが残らないように拭いていきます。  
おしりふきは1回拭いて汚れたらきれいな面に変えて拭くか新しいおしりふきに変えましょう。

## ●おむつかぶれのときの対応

赤ちゃんの肌はとても薄く、蒸れや汚れが  
ついていておむつかぶれが起こりやすいです。

おむつかぶれになったときは、濡れたコットンで拭き、  
きれいにしましょう。また、お肌を乾燥させてからおむつをあてるように  
しましょう。それでも治らない場合は、早めに受診をしましょう。



## ●外出時のマナー

お出かけのときも、おむつ交換ができるように  
新しいおむつ・おしりふき・ごみ袋を準備し、ごみは持ち帰るようにして  
ください。



## ●おむつ交換台からの転落に注意

お出かけの際におむつ交換をするときは、おむつ交換台から赤ちゃんが  
転落しないように注意しましょう。

特に0～1歳の転落事故が多く、寝返りができるようになりつかまり立  
ちをし始めることから事故が見られています。数秒でも目を離した間に転  
落してしまう事故があります。おむつ交換をするときには、備え付けのペ  
ルトを締めること、おむつ交換に必要なものを事前に準備しておくこと、  
子どもから離れたり、目を離したりしないようにしましょう。

転落した場合、頭部損傷のリスクが高く入院する事例もあります。

## ●パンツ式おむつへの切り替え

赤ちゃんが寝返りしたりハイハイしたりする頃になったら  
テープ式おむつからパンツ式おむつに変える時期です。



## ●布おむつのあて方

女の子は、おしっこが後ろに伝わりやすいのでおしりの方を厚くしてあ  
てます。男の子は、前でおしっこを吸収できるようにおちんちんの方が厚  
くなるようにあてます。わきからはみ出た分は、おむつカバーの中におさ  
めます。

## うんちの色について

### ●おむつ交換のときには必ずうんちの色を確認しましょう。

赤ちゃんのうんちの色は通常、黄色や緑色です。母子健康手帳に掲載さ  
れている「便色カード」と比べてみましょう。

うんちの色が淡い黄色やクリーム色、白色の場合は胆道閉鎖症、イチゴ  
ジャムのような赤色の場合は腸重積という病気が隠れていることもありま  
す。うんちの色に異変を感じたら、うんちのついたおむつを持っていか  
うんちの写真を撮って病院に受診しましょう。



うんちの色が、  
黒色・緑色・黄色の  
場合は問題ありま  
せん。

参考：母子保健テキスト

西南町健康づくり課 TEL 055-978-7100