

哺乳瓶や食器類を洗う

産院などでよく使われている、哺乳瓶をつけ置きするものは塩素系漂白剤(次亜塩素酸)を水で薄めたものと同じ成分です。哺乳瓶や離乳食で使う食器などは、安全なせっけんで洗い、すすぎ、乾燥させます。心配な時はすすいだ後に煮沸消毒してください。電子レンジを使うと簡単にできます。匂いなどが気になる時は、酸素系漂白剤(合成界面活性剤が入っていないもの)を溶かしたお湯に20分ほどつけて、すすぎます。いずれも良くすすぎ、良く乾燥させることが大切です。



煮洗い

オムツやタオル、よだれかけなど湿った状態で放置することが多く、空気中の酵母が繁殖してピンク色になることがあります。これは普通の洗濯ではとれないので煮洗いをしましょう。



ステンレスかホーローの鍋に水1ℓと無添加粉せっけんと酸素系漂白剤を各小さじ1入れ火にかけます。せっけんが溶けたら煮洗いをする物を入れ弱火で20分～30分にて火を止めます。冷めてから汚れをもみ洗いしてよくすすぎます。
*火傷に注意してください。
*ウールや化繊など煮洗いができないものがあるので注意してください。

お洗濯

赤ちゃんや子どもは汚すのがお仕事。安全で安心して使えるせっけんで洗いましょう。せっけんは洗浄力がありますが、皮膚の弱い赤ちゃんに安心して使えます。すすぎを十分にいき、柔軟剤は使用せず、洗い終わったらすぐに干しましょう。



洗剤は何を基準に選んでいますか?

洗剤には安全安心な「せっけん」と健康や環境に悪影響が懸念されている「合成洗剤」があります。ベビー用、子ども用の洗剤にも合成洗剤が多くあり、かさかさになったり、湿疹ができたりと皮膚へのトラブルが少なくありません。

お風呂はもちろん、哺乳瓶や食器類、衣類なども無添加の「せっけん」を使用することをおすすめします。安全で安心なやさしい暮らし方で子育てをしましょう。



環境都市ふじさわ

「水を守ることはいのちを守ること」
せっけんで育てよう!



藤沢市せっけん推進協議会
〒251-0052藤沢市藤沢1031小島ビル
藤沢市民活動推進センター 気付3-28
メール: sekkensuisin@gmail.com

安全安心なせっけんシャボン玉液を作ろう

子どもも大人も楽しいシャボン玉遊び。市販のシャボン玉液はほとんど合成洗剤からできています。小さな子が飲んでしまったら大変です。せっけんシャボン玉は家で簡単にできます。安心して遊べるせっけんシャボン玉を作ってみましょう!

材料	
液体せっけん	100cc・ハチミツ 小1・さとう 大1
炭酸入り飲料	50cc・かたくり粉 小1・ゆるめの紅茶 500cc



材料をボウルに入れ泡立て器などで泡が立たないようによく混ぜ合わせてペットボトルなどに入れて2週間ほど寝かせます。
*必ずせっけん(台所用液体せっけんが適しています)で作ります。

沐浴～無添加せっけんで優しく洗いましょう～

- ★お湯と着替えの準備
お湯 (38℃～40℃)
着替えはすぐに着せられるように、服とオムツを畳んでおくといいでしょ。
- 体を拭くタオルは広げておきましょう。
- ★体温を測り服を脱がせ全身を観察をします
- ★タオル(またはガーゼ)を肩からかけて全身を覆います
赤ちゃんは裸になると不安になります。保温のためにもタオルをかけましょう。
- ★赤ちゃんを支えます
親指と中指で耳を塞がないように首を支え、反対の手でお尻を支えます。
- ★お湯に入ります
ゆっくり足から入れましょう。始めは泣いて暴れたりしやすいので、しっかり支えましょう。
- ★顔を拭きます
顔拭き用の洗面器のお湯でガーゼを濡らし、目頭から目尻に向かって優しく拭きます。
目やにがあるときは無い方から有る方に向かって拭きます。顔全体を拭きます。
- ★髪を洗います
髪のお湯を濡らします。
手でせっけんをしっかりと泡だて優しく洗います。おでこも洗います。ガーゼを使ってせっけんを洗い流し、湯冷めしないよう固く絞ったガーゼで髪の水を拭きます。
- ★首を洗います
首のシワを伸ばすようにくびれに沿って洗います。
- ★胸とお腹を洗います
お臍は「の」の字を書くように洗います。おへそもきれいに洗います。
- ★手、腕を洗います
手は握っていることが多いので、小指側から親指を入れて、開くようにすると洗いやすくなります。
腕は手首から肩にかけて、腕を握るようにクルクルと回しながら洗います。
- ★足を洗います
お湯の中に入れてそのまま、足先から付け根まで洗います。

★背中を洗います

赤ちゃんの背に親指をかけて、他の4本の指を背中に回します。肩を支えながらゆっくりとうつ伏せにします。赤ちゃんの手を自分の腕にかけて、体がずれないように、背中からお尻に向かって洗います。

★お尻を洗います

★おしもを洗います
★おしり湯をしてせっけんを洗い流します
足から肩にかけて40℃くらいのお湯でゆっくりとお湯をかけます。

★お湯から上がります

バスタオルで全身をくるみ手早く水分を拭き取ります。

★服を着せます

★おへその消毒をします

消毒用のアルコールを綿棒にたっぷり含ませ、へその緒の付けの皮膚を広げて根元をしっかりと消毒します。
へその緒が取れる時期には個人差がありますが、1週間くらいで取れます。消毒はへその緒が取れても、しっかりと乾燥して綿棒に汚れがつかなくなるまで行いましょう。へその緒が取れる前後には少し出血することがありますが、消毒をして様子を見ましょう。

★耳と鼻の消毒をします

綿棒にベビーオイルをつけ、頭が動かないように支えます。

★最後に髪を整えます

重曹

沐浴剤を使いますか?

無着色・無香料・低刺激・弱酸性・アレルギーテスト済みと記載され、実際に産院で使用されている沐浴剤の成分を見ると、コカミドプロピルベタインやココイルグルタミン酸k・ラウラミドプロピルベタイン・コミカFDEAといった合成界面活性剤、メチルパラベン・EDTA-2Naという殺菌防腐剤、PCA-Naなどの毒性がある化学物質が入っています。市販の沐浴剤を使用せず、重曹を少量お湯に入れることをおすすめします。

ベビー用全身シャンプーは安全?

水と同じくらい低刺激で目にしみにくいと記載されているベビー全身シャンプーの成分を見ると、ラウリン酸PEG-80・ポリソルベート20・ラウレス硫酸Na・ココミドプロピルベタイン・ラウロアンホ酢酸Naなどの合成界面活性剤や安息香酸Na・アスニ酸などの香料、EDTA-4Naが殺菌防腐剤として入っています。いずれも毒性が認められている化学物質です。ベビー用だからと安心せず、成分表示を確認することをお勧めします。
肌を守る常在菌は、出産の時やお母さんとの触れ合いからもらうことができるプレゼントです。その常在菌を取り除いてしまうような沐浴剤やベビー全身シャンプーの使用を避けることを願います。
赤ちゃんや子どもは新陳代謝が活発で、毎日の沐浴やお風呂は欠かせません。汚れの80%はお湯だけで洗い流せます。汚れの多い頭・首などのくびれている部分、お尻などは無添加せっけんを泡だて、優しく手で撫でるように洗い、せっけんが残らないようにお湯でよく流してください。
ガーゼでゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけることがあるので注意してください。



洗浄剤には「せっけん」と「合成洗剤」があります。最近では「せっけん」を取り扱うお店が増えてきて、購入しやすくなりました。子どもたちの健康のために、限りある資源「水」をこれ以上汚さないよう、「合成洗剤」ではなく安全で安心して使用できる「せっけん」を選びましょう。

*沐浴剤・ベビー全身シャンプーの成分は、「きれいなお水といのちを守る東日本連合会」の調査結果を参照しました。
*沐浴の手引は「岡山中央病院ウイメンズメディアカルセンター」のホームページを参照しました。

