

# オムツ交換の方法

## 【心がまえ】

- ① 排尿や排便が順調であることは、子どもが健康な証拠である。
- ② 子どもはオムツを換えてもらったことで気持ちよくなった感覚を知ります。保護者も一緒に喜ぶことで、子どもと保護者の心が触れ合う大切な時間となるでしょう。

## 【オムツ交換する場所】

なるべく同じ場所で、下にタオルなどを敷いてオムツ換えをする。

## 【オムツ交換のタイミング】

- ① 泣いている時。
- ② 臭いがした時。
- ③ 排泄した時の表情や様子を見て。
- ④ 生活リズムの区切りの時(ミルクや食事の前)
- ⑤ なかなか寝付かれない時。
- ⑥ 寝ていて目がさめた時。



## 【必要なものをそろえる。】

- ① オムツ、オムツカバー(布オムツの場合)、オムツライナー  
布オムツは肌ざわりが良く、吸水性、通気性、洗濯に耐えるものが良い。色は尿便の色などを見分けたり、汚れがすぐ分かるものが望ましい。オムツカバーも通気性、耐水性、柔軟性があり、洗濯に耐えるものが良い。
- ② ティッシュ、おしりふき(ぬれティッシュ)
- ③ ビニール袋(便の場合に入れる物)

## 【安全の確認】

身の回りに危険な物がないか確認する。

## 【声をかける】

保護者の優しい声と優しい笑顔で、オムツを替えましょう。

## 【服をぬがせオムツをはずす】

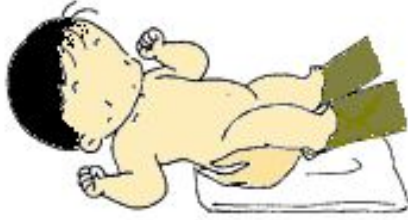
いやがったり、動く場合はおもちゃや興味あるものを持たせましょう。



## 【汚れをふく】

- ① お尻を軽く持ち上げ、新しい紙オムツをお尻の下に広げておく。布オムツの場合は、折り返してきれいな面を出す。

※足を強く引っ張ると「股関節脱臼」の原因になる場合があるので注意する。



良い例



悪い例

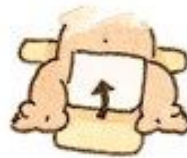
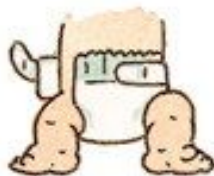
- ② オムツをあけ、尿、便の状態(色、固さ、臭い等)を観察する。
- ③ ティッシュで便を取り除き、おしりふきで汚れを取る。女の子の場合は必ず前から後ろにふく。
- ④ 便で汚れたオムツを引き抜き、ビニール袋に入れる。

## 【オムツをあてる】

お尻が乾くのを待ち、オムツをあてる。赤ちゃんは腹式呼吸なので、腹部を圧迫しないようヘソの下でまとめ、指1～2本入るくらいのゆるみを持たせる。布オムツの場合、女の子は後ろを男の子は前を厚くし、背中側を高くするともれにくい。又、オムツカバーからオムツをはみ出さないようにし、足の付け根が丸くなるようにきっちりすると便がもれにくい。

紙オムツ

布オムツ



## 【服を着せる】

「きれいになったね」などと話しかけながら、服を着せる。

## 【清潔・消毒】

- ① オムツ換えした場所が汚れていないか確認する。
- ② 保護者の着衣が汚れていないか確認する。
- ③ 石鹸で手を洗い、アルコール消毒する。