

# おむつをかえる

## 心構え

排尿や排便が順調であることは、健康の第一歩です。  
排尿や排便したことを保育士は喜び、子供はおむつを替えてもらったことで気持ちよくなった感覚を知ります。そしてなにより子どもと保育士がは触れ合う大切な時間です。

## おむつを替える場所

個人差はありますがおむつを使っている間は1歳3ヶ月(歩き始めるまで)くらいまで高いおむつ台で替えます。必ず同じ場所で替えることがとても大切なことです。

## おむつを替えるタイミング

- 泣いている
- 臭いがした時
- 排泄したときの表情や様子を見て
- 生活リズムの区切りの時(ミルクや食事の前)
- 時間が経って間隔があいた時
- なかなか寝つかれない時
- 寝ていて目がさめた時

## 1 必要なものをそろえる

- おむつ
- おむつカバー
- ティッシュ おしりふき (ぬれティッシュ)
- 蒸しおむつ
- おもちゃ又は手に持つ物
- ビニール袋 ビニール手袋 汚れたおむつを入れる物
- 安全の確認(おむつ台又は身の回りに危ない物がないか)
- おむつカバーの止め方を確認
- おもちゃは落とすまいといたくない柔らかな物で洗えるもの

## 2 声をかける

声をかけ排泄していることを知らせ、おむつを替えることを話しかける



子どもと保育士が触れ合う大切な時間です。  
やさしい言葉とやさしい笑顔で

## 3 服を脱がせてオムツをはずす

おむつを替えると「気持ちいいよ」と目を見て話しかけると聞き入れておむつを替えさせてくれます  
それでもいやがったり動く子にはおもちゃや興味あるものを持たせてあげましょう。  
特によく動く子には別の保育士が足や手を持って話しかけてあげます



## 4 汚れをふく

1. ビニール手袋をはめる
2. 両足を軽く持ち上げ、あてていたおむつを折り返しきれいな面を出す

足を強く持ったり引っぱり張ったりしない  
便や尿の状態、臭いなど観察する



3. ティッシュで便を取り除きぬれティッシュで汚れをざっと拭く



4. 汚れたおむつを引き抜き汚物入れに入れる



ビニール手袋をはずし、一緒に入れる  
洗い流せるものと流せないものを区別して処理する  
おむつカバーの汚れを落とし消毒する(他の保育士がする)

5. 残った汚れを蒸しおむつできれいに拭き取り、拭き残しがないか確かめる



蒸しおむつが熱すぎないか確認する  
全身の肌の状態に異常がないか確認する

## 5 おしりが乾くのを待つ

気持ち良さを一緒に喜びあう  
優しくマッサージをする  
あかちゃん体操  
優しく話しかける  
歌を歌ってあげる



## 6 オムツをあてる

カバーからはみ出さないようにする

おむつの輪が背中にくるようにする



## 7 おむつカバーがきつくないか確かめる

おなか、背中、足の付け根は指が2本位入る余裕を  
足の付け根はゆるすぎると漏れることがある  
おむつがはみ出していないか確かめる



## 8 服を着せ、他の保育士に託すか遊びの輪の中に戻す

きれいになったよ。



## 9 清潔・消毒

1. おむつ台やおむつ替えをした場所が汚れていないか確かめる
2. 保育士の着衣(スモック)が汚れていないか確かめる
3. 手洗い消毒  
石鹸で手を洗う  
アルコールで消毒



## 10 記録をつける

記録の内容

- 時間
- 状態(便秘・下痢・臭い・色・消化)
- 量
- 肌の状態(湿疹・かぶれ)



心配なことがあれば報告、相談する。