# 新しくママになった方へ そして介護中のご家族へ 重曹がお手伝い

やっと暖かくなってきましたね。 赤ちゃんもお母さんも お元気ですか。

今回は、「ベビーケア」と、介護時にもぜひおススメした い重層の「使い方」をご紹介します。

おウチにあるリモコン、寝具、タオル、ぬいぐるみ、おも ちゃ、果ては椅子の足やテーブルの足まで・・・手に触れ たものは、真っ先に「口」に入れて舐めてしまう赤ちゃん。

子供はまず「舌」で感覚を養っていくと言われ、大事な 成長の過程です。



ません。 例えば・・ハイハイし出した赤ちゃんは、おかあさんが入るトイレまでついて来たりって、ありませんか? トイレには、トイレ用洗剤があったりします。私が以前使っていた某トイレ用洗剤で便器を磨いていたら、水滴が跳 ねて靴下につき、そこの色が真っ白にポツンと抜けていました。 ぎょ~っつ! 危け~ん!

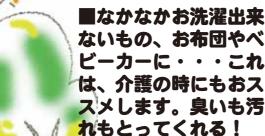
こんな風に赤ちゃんの回りには結構、危ないものがいっぱいあります。でも重曹でトイレを磨くようになると、もし赤 ちゃんが重曹を口に入れたとしても、まったく無害! 重曹は私たちの体の中にたっぷりあるし、そして海にもたくさ んある、自然なモノだからです。 どうぞ、赤ちゃんと安心して過ごせるように(介護ケアにも)「重曹」をお役立てくだ さい。(編集部:工藤 元子)

#### ■おもちゃの汚れ落し・・・

- (木製) ビネガー水を含ませた布巾でよく拭き取る
- (プラスチック) 重曹水を含ませた布巾でおもち ゃ全体を拭き、別の布巾にビネガー水を含ませてさ らに拭き取り、しっかり除菌。



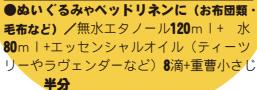




ないもの、お布団やベ リフレッシュナーの作り方 ビーカーに・・・これ は、介護の時にもおス スメします。臭いも汚 れもとってくれる!

1. 「ベッドまわり」:布団 全体にリフレッシュナーをう すく吹きかけ、30~1時間ほど お部屋風通しよくしておく。

- 2. 「ベビーカー」: 背宛・座面にスプ レーして、20~30分陰干しを。介護時 は、車椅子にもどうぞ。
- 3. 「赤ちゃんがよく舐めるお気に入り ぬいぐるみ」:うすく吹きかけて、半 日以上干す。
- ※リフレッシュナーの作り方を参考に。



### ■哺乳ビンの消毒

•ボールに熱湯をそそぎ、 1 %くらいの目安で重曹を 溶かし、哺乳ビンをばらして 湯につけておく。

冷めたら、よくすすぐ。 ※哺乳ビン洗い専用の耐熱のボ

## ■汚れたオムツを入れ

曹を一摑み振りかけておきます。 驚くほど、アンモニアの臭いをと ってくれる。

特に、介護の時はおしっこ臭など の「ストレスを軽減」にもなるハ ズです。



●木曽路物産 「クエン酸」

· 300g··· 47.2円·600g··· 840円 · 1kg··· 1.260⊞

### 「シリンゴル重曹」

• 600g···420⊞ • 1kg··· 630円

·2kg··· 1.050円

#### ■沐浴・・・

争をしょ

場を入れたベビーバスに、重曹を溶かします。 量はお湯10L:大さじ1~3杯くらい。

(風邪などで、お風呂に入れない時は、 あたたかい湯に重曹を溶き、ガーゼを浸 して体を拭いてあげるといいでしょう。 あせもの予防にもなります。沐浴後は、 保湿クリームを)。

### ■オムツの取替え時に・・



• オムツ変えのたびに、「重曹スプレー」 を吹きかけてお尻をきれいにしてあげま しょう!これは赤ちゃんにも、介護の時

にも使えます。重曹には「消臭」 という強い利点があります。

1.重曹水作成。

ぬるま湯200m I:重曹小さじ1/4~1/2の割合。 2. スプレーボトルに入れて、オムツ換えごとにお 尻にシューッで清潔に。オムツかぶれの予防!

#### ■お出かけの時のオムツ変えやお手拭き、お っぱい拭きにも使えます。化学薬品の濡れ ティッシューよりずっと安心、携帯用に

- ・・・・重曹水を含ませたコットンをファスナー付きのビ ニールに入れて携帯します。
- 1.水400ml:重曹を小さじ1/2の割合
- で溶き、大型コットンに浸して、軽くしぼる

2.これをジッパー付きのポリ袋に入れて携帯に。

### ■赤ちゃんがなめても大丈



1. 木製の家具は1%の重曹を雑巾に含ま

せてよく拭く。 (白木ものは重曹を避けてください)

2、リモコンは、殺菌効果のあるエッセ ンシャルオイル(ティーツリーやラヴ ェンダー)を入れたビネガー水を布に 含ませて拭く。ボタンの細かいところ

## 洗濯をしてしまうと形が崩れてしまう

ぬいぐるみ。重曹の「エア・ウオッ シューで清潔に。

■ぬいぐるみの汚れ落と

1. ビニール袋にぬいぐるみを 入れ、重曹の粉を振りいれる。 2.口を閉じて良く振る。

3. ビニール袋からぬいぐるみを 取り出して、よくよく叩いて粉



#### ■オムツ洗いに・・・

- 1. オムツの汚物はトイレに捨てておく。
- 2. バケツに水に対して0.2%の重曹と、重曹の1%の 石けんを混ぜる。
- 3.1日、そのバケツにつけ込んでから洗濯へ。

#### ■おしっこ臭や黄ばみが気になるオ ムツに・・・

- 1. バケツに1%のビネガー水を用意します。
- 2. 臭いや黄ばみが気になるオムツを1晩つけ込む。
- 3.よくすすぐ。

