

新しくママになった方へ 重曹がお手伝い

そして介護中のご家族へ

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。

おうちにあるリモコン、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。

しかし・・・これらは、みんな清潔なものばかりではありません。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、トイレ用洗剤があつたりします。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、その色が真っ白にボツンと抜けていました。ぎょ～っ！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なっぷりあるし、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)

■おもちゃの汚れ落とし・・・

- ・(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。



■なかなかお洗濯出来ないもの、お布団やベビーカーに・・・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。

リフレッシュナーの作り方

●ぬいぐるみやベッドリネン(お布団類・毛布など)／無水エタノール120ml + 水80ml + エッセンシャルオイル(ティーツリーやラベンダーなど) 8滴+重曹小さじ半分

介護にも

■哺乳瓶の消毒に・・・

・ボールに熱湯をそそぎ、1%くらいの目安で重曹を溶かし、哺乳瓶をばらして湯につけておく。
冷めたら、よくすすぐ。
※哺乳瓶洗い専用の耐熱のボールを準備。

■汚れたオムツを入れるゴミ袋に・・・

汚れたオムツを入れるたびに、重曹を一握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。

介護にも



●木曽路物産
「クエン酸」
・300g...472円・600g...840円
・1kg...1,260円

●木曽路物産
「シリシゴル重曹」
・600g...420円・1kg...630円
・2kg...1,050円

■沐浴・・・

湯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200ml：重曹小さじ1/4～1/2の割合。
2. スプレーボトルに入れて、オムツ換えごとに尻にシューッと清潔に。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夫？家具類やリモコンも・・・

赤ちゃんお気に入りの「思わずなめてしまうもの」に、雑菌を除けておきましょう。

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(ティーツリーやラベンダー)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は綿棒で。

■ぬいぐるみの汚れ落としに・・・

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」で清潔に。

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、よくよく叩いて粉を落とす。

介護にも

■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。