

목욕 후 로션 순서 카드

목욕 직후 피부가 촉촉할 때 바로 발라요.

1

목욕 후 피부를 톡톡 두드려 말려주세요.

부드러운 면 수건으로 문지르지 말고

2

피부가 아직 촉촉할 때 머리부터 발끝까지 보습제를 발라주세요.

보습제는 수분을 가두는 역할을 해요

3

털이 난 방향으로 부드럽게 쓸어주듯 발라주세요.

NHS 피부 질환 관리 설명이에요

4

피부를 문지르지 않도록 주의해 주세요.

5

하루에 최소 2회 이상 꾸준히 발라주세요.

목욕 시간이 아닐 때도 건조하면 발라요

■ 제형 고르기

- 로션: 묽고 가벼워 따뜻한 계절에
- 크림: 오일이 많아 수분을 가둬요
- 연고: 오일이 가장 많아 아주 건조한 부위에

■ 겹쳐 바를 때

- 공식 순서 기준은 따로 없어요
- 예: 로션 먼저, 건조한 부위에 크림 · 연고

■ 목욕은

- 10분 미만으로
- 물은 미지근하게
- 거품 목욕 · 향 나는 비누는 피해요

이럴 땐 진료

- 아기 피부에 이상이 있다면 소아청소년과나 피부과 진료를 통해 전문가와 상의해 주세요.

보호자가 해요

- 오일이나 로션은 아기에게 맞는지 미리 확인하고, 보습제 통은 아기 손이 닿지 않는 곳에 뒹요.

보습 기록표

바른 때에 표시하고, 쓴 보습제와 건조한 부위를 적어요.

년 _____ 월 _____ 아기 이름 _____

날짜	목욕 후	낮	밤	쓴 보습제	건조한 부위	메모
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			
/	☐	☐	☐			

하루에 최소 2회 이상 꾸준히 발라요(미국소아과학회).

메모 · 진료 때 물어볼 것