# 寶寶洗澡指南:了解寶寶洗澡水溫度、洗澡步驟及所需用品

文章

6月22,2022

1 MIN

幫寶寶洗澡該注意什麼?本文幫你整理出幫寶寶洗澡前需準備的用品清單,並教你幫寶寶洗澡的詳細步驟,如寶寶洗澡水的溫度該如何控制、寶寶洗澡姿勢與注意事項等。

對於寶寶來說,洗澡不僅可以清潔身上汙垢外,還能使寶寶好好放鬆,而溫水澡也能幫助寶寶準備睡覺,更容易入睡。

不過,由於新生兒寶寶全身軟趴趴,新手爸媽對於要如何幫寶寶洗澡難免有點不知所措,以下提供寶寶的洗澡指南,幫助新手爸媽替寶寶順利洗澡!

## 寶寶洗澡所需物品

- 大塑膠盆
- 浴盆溫度計 (水溫計)
- 帶兜帽的毛巾,以保寶寶頭部溫暖
- 紗布巾
- 浴巾
- 浴網
- 沐浴乳、肥皂(中性、或弱酸性)
- 臍帶護理包(75% 酒精消毒用 + 95% 酒精乾燥用 + 無菌棉棒)
- 換洗衣物
- 尿布

## 寶寶洗澡是否需要沐浴乳?

許多爸媽會覺得只用清水幫寶寶洗澡洗不乾淨,但由於剛出生的寶寶皮膚角質層很脆弱,如果使用清潔用品很容易傷及皮膚;另一方面,新生兒其實身上不太會有細菌,所以用清水清理即可。

如果真的要使用清潔品,一定要注意該清潔品對於寶寶來說是否會太刺激。

另一方面,寶寶頭皮上會出現黏黏的「乳痂」,這是一種脂漏性皮膚炎的症狀,關於這點爸媽其實不用擔心,**其實多數的寶寶都會有乳痂的狀況發生,而這個症狀會在寶寶 8~12 個月就會消失了。** 

因此不建議爸媽特別用清潔用品將乳痂洗掉,甚至強硬地摳掉,這對寶寶皮膚來說都是傷害。如果乳痂真的很黏,建議可以用凡士林、嬰兒油來幫助乳痂軟化,並輕輕用柔軟的牙刷、或梳子來移除。

倘若爸媽覺得乳痂狀況非常嚴重,建議參考去小兒科醫師就診,請醫師評估狀況。

# 幫寶實洗澡的事前準備活動

- 開始前, 備齊所有所需物品, 切勿讓您的寶寶無人照顧
- 照顧者應注意指甲長度、並移除手上配件(如戒指、手錶等),以免弄傷實寶
- 於寶寶浴盆內注入約 12cm 深的溫水
- 先放冷水、再放熱水, 以免熱水停留在盆底
- 使用浴盆溫度計,以保證寶寶洗澡溫度適宜 39℃(可以利用手腕內測試水 溫)

## 寶寶洗澡流程與步驟

**首先,爸媽在幫寶寶洗澡時,千萬不要離開,這對於寶寶來說非常危險,一定要特別注意。**以下提供寶寶洗澡流程與步驟,提供給新手爸媽參考。

## 抱好寶寶

- 洗澡前, 爸媽可以先脫下寶寶的衣服, 但不解下尿布, 並用用毛巾包裹好寶寶, 以免寶寶受涼
- 爸媽可以先把少許的水撒在寶寶身上, 給寶寶心理準備

#### 洗臉

- 接著可以用小毛巾以清水幫實實洗臉,尤其要注意眼睛的清洗,還有耳朵、 耳後的清潔
- 擦拭寶寶眼睛時, 只需要輕擦清洗一次即可, 不用來回擦拭

## 清洗頭部

- 清洗頭部時, 用虎口將寶寶耳朵塞住, 避免洗頭時耳朵進水
- 先用水將頭髮打溼,接著再進行清洗,記得清洗完成後要將頭部擦乾

#### 清洗身體正面、手腳部位

- 脫下寶寶毛巾及所有衣物,緩慢將寶寶放入水盆中(須注意寶寶洗澡水溫度)
- 爸媽先清洗寶寶身體正面,也需特別留意脖子、腋下、鼠蹊部這些皺褶處, 否則容易長出濕疹

#### 清洗身體背面

• 清洗寶寶背面, 要特別注意膝蓋、股溝、脖子等部位

#### 清水沖洗

• 全身都清洗過後, 再次以清水洗淨, 避免有汗垢及沐浴乳殘留

#### 擦乾身體、換上衣物

- 將寶寶抱起, 用大毛巾將寶寶各處及皺褶處擦拭乾淨
- 幫寶寶穿上尿布
- 可以利用臍帶護理包, 幫寶寶消毒肚臍
- 穿上衣物,即完成寶寶清洗步驟

立即分享

# **Pagination**

頁 1 / 4

頁 1 / 4

頁 2 / 4

頁 3 / 4

頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼

ПП