

# 嬰兒沐浴

資料來源/小兒科

## 時間：

---

最好選擇在餵奶前或餵奶後 2 小時，以免洗澡時翻動寶寶，易造成嘔吐影響消化。

## 地點：

---

在浴室或房間皆可，室溫維持 26-30°C，空氣要流通，但避免室溫太低及陣風受涼。夏天應先將冷氣空調關閉；冬天氣溫太低時，可以在旁邊放置電暖器，以提升室溫，但要注意安全距離，以免燙傷。最好有一寬敞平面的空間，方便為寶寶穿衣服。

## 用物：

---

- 一、嬰兒專用澡盆。
- 二、中性肥皂或嬰兒沐浴精、嬰兒洗髮精。
- 三、小毛巾、大毛巾各一條。
- 四、換洗的衣物 ( 先一件一件套好 )。
- 五、尿布。

六、臍帶護理用物：無菌小棉籤、95%酒精。

### 步驟：

---

#### 一、準備洗澡水

(一) 刷洗嬰兒專用澡盆。

(二) 蓄水，應先放冷水再放熱水，需測量水溫，溫度約 38-40°C，或用手腕內側測量水溫舒適，水量約 1/2-2/3 盆滿，請勿一邊放水一邊洗澡。

#### 二、洗臉

(一) 替寶寶脫衣服，只留尿布後，以大毛巾包住身體。

(二) 沾濕小毛巾，擰乾後攤開，以小毛巾的四個角分別清潔雙眼及兩耳，眼睛需由內眼角往外眼角擦拭（勿來回擦拭）。

(三) 再用小毛巾擦拭全臉。

#### 三、洗頭髮

(一) 抱起寶寶，用手掌及手腕托住嬰兒頭頸部，以手臂托住身體並夾於腋下，以手指將嬰兒兩耳耳殼向前輕壓，蓋住耳道，以防水進入耳內。

(二) 另一手沾肥皂或嬰兒洗髮精，清洗頭髮。

(三) 頭髮洗乾淨後，先擰乾小毛巾，將頭髮稍擦乾，勿使用吹風機，以免燙傷。

#### 四、沐浴

(一) 嬰兒放入澡盆前，先除去尿布，如有解便時請先清洗或擦拭屁股。

- (二) 將左手橫過嬰兒身體，自腋下握住左手臂，讓其頭部枕於前臂上，右手托住臂部，將嬰兒輕放入水槽。
- (三) 右手沾肥皂用小毛巾清洗軀幹、四肢，皮膚皺摺處（頸部、腋下、腹股溝）需特別加強。
- (四) 換右手托住嬰兒左手臂，讓嬰兒趴在右手臂上，臉側向洗澡者，以便觀察膚色。清洗嬰兒背部、臀部及腿部。
- (五) 清洗生殖器時，男寶寶需將其陰囊提起清洗，不需特別推開包皮。而女寶寶會陰部需由前往後洗，勿來回清洗。
- (六) 清洗完全身，用左手托住嬰兒左手臂，讓寶寶頭頸部枕回左手臂，另一手托住嬰兒臀部，將嬰兒抱離澡盆。
- (七) 以大毛巾將嬰兒身體及頭髮擦拭乾。
- (八) 先包住尿布，穿衣服時，照顧者的手先穿過套好的袖子，抓著嬰兒的手輕柔地穿過袖子即可。

(九) 最後再做臍帶護理。

(十) 洗完澡後，可幫寶寶擦拭嬰兒乳液。

## 五、衣服的選擇

(一) 應選擇質地輕柔、吸汗的棉質衣服。

(二) 樣式不要太複雜，衣服和包布不要太緊。

(三) 通常穿衣服的件數是成人穿衣服的件數再加一件。

(四) 嬰幼兒不宜穿鈕扣型的衣服。