

嬰兒出院護理指導

恭喜您有位可愛的小寶寶，您的小寶寶在返家後可能會發生下列問題，我們將在下文中為您說明。

一、嬰兒餵食：

1. 每次哺乳前，先用肥皂或洗手液將雙手洗淨。
2. 哺餵母乳時，應讓嬰兒含住媽媽整個乳暈，以免乳頭受傷，若受傷或乳腺炎，應至婦產科就診，遵從醫師建議；外出時穿戴棉墊，防止乳汁滲漏。
3. 若無法直接哺餵，可用手擠乳或擠乳器擠入消毒過的奶瓶或集乳袋內，新鮮母乳置於冰箱冷藏可保存 5-8 天、冷凍保存 3-6 個月，食用前以 60°C 溫水隔水溫熱，勿使用微波爐；溫熱過的母乳，需在 4-6 小時內食用完畢。
4. 喝剩下的母乳，一律丟棄，不可留至下一餐再餵食。
5. 母乳比配方奶容易消化，哺餵母乳的嬰兒約 2-3 小時就會想再吃奶，這是正常現象，需較頻繁的哺食，前 1-3 週每天哺餵約 10-20 次，只要嬰兒需就約予哺餵。
6. 母乳多寡會依照嬰兒吸吮的情形需變化，吸吮越頻繁，乳汁的分泌就越多，既可滿足嬰兒的成長需求，亦使母乳充足。
7. 哺餵母乳的嬰兒應及早讓嬰兒吸吮媽媽乳，促乳汁分泌，不需要額外添加配方奶，嬰兒的營養不會因為母乳吸吮而大缺乏，另外因為母乳吸吮與奶吸奶的方式不同，可能造成嬰兒乳頭混淆，為了避免乳頭混淆，建議儘量以親餵為主，無法親餵時可使用杯餵或軟質湯匙暫時代替，不要以奶瓶餵食。

二、新生兒沐浴：

1. 沐浴時間及次數，選擇餵奶後 2 小時或餵奶前小時，以免吐奶，在一天中較溫暖的時間洗澡，如：中午，1-2 天以溫水洗澡一次即可，過度清潔易致皮膚乾燥不適，若皮膚乾燥，洗澡後可使用溫和、無添加香味的乳液潤膚。
2. 穿衣時，操作者將手伸進衣服袖內，握住嬰手腕，再以另一隻手將袖子穿上，然後平整穿上衣服，戴上嬰兒手套，最後以包巾包起，包包巾需注意讓雙腿採外展放鬆姿勢，不要拉直雙腿包覆包巾，以免影響新生兒髖關節發育。

三、臍帶護理：

1. 新生兒臍帶尚未脫落前，於每次洗澡後，請以無菌棉籤沾 95% 酒精，環形

擦拭臍根處與周圍。

2. 臍帶周圍應保持乾燥，若有出血、紅腫、潮濕、惡臭味、滲出液等異常徵象，應立即就醫診察。
3. 臍帶約 1-2 週脫落，在未脫落前每天早晚各做一次臍帶護理，臍帶脫落後，臍根部仍應消毒二天。
4. 即將脫落的臍帶及肚臍根部會有少許黃色分泌物或少量血漬，可增加臍帶護理次數 2-3 次/天，並保持乾燥。

四、預防接種：

1. B 型肝炎疫苗接種：

第一劑：於出生 24 小時內接種。

第二劑：則按預防接種卡，記錄下次預接種時間到本院小兒科門診或至鄰近有施打之醫療院所接種。

2. 每次預防接種時應攜帶健兒手冊，需時常注意各類疫苗預防接種時間。

五、黃疸：

1. 生理性黃疸於出生後 2-3 天即開始出現，4-5 天達到高峰，約 7-10 天後消失或減退。早產兒可能持續 3-4 週才漸漸減退。

2. 如何觀察黃疸：

可以在日光燈下觀察眼結膜顏色由白色轉為黃色臉部及全身皮膚之顏色若為黃色即是「黃疸」。

3. 出院後有下列情況，需要回醫院做進一步檢查：

- (1). 嬰兒全身膚色比出院時還黃。
- (2). 嬰兒出生後 10 天黃疸仍未消退。
- (3). 嬰兒吸吮力差，食慾不佳、嗜睡、易吐奶、發燒及其他異常情形，(如四肢僵硬，抽筋不安、哭聲尖銳等現象)。

六、體溫：

1. 嬰兒對於體溫調節能力較差，要注意室溫最好維持 25 度 C 至 27 度 C，並保持室內空氣流通。
2. 嬰兒之正常體溫：腋溫 36.5-37.5 度 C。
3. 測量方法：1. 腋溫：將電子體溫計感溫頭夾，置於嬰兒腋下量。2. 耳溫：將嬰兒的耳朵朝下往後輕拉，略朝嬰兒前方置入耳溫槍測量。
4. 若腋溫高於 37.5 度 C，則為發燒。

5. 發燒之處置：

先看寶寶是否穿的太多或室內溫度過高，如果不是，則可為寶寶洗個溫水澡(水溫約 37 度左右) 時間約 10-15 分鐘，過 30 分鐘後再量體溫，如仍未下降，則應抱寶寶到醫院做進一步檢查。

七、篩檢：

新生兒進食全奶時間滿 24 小時後即幫新生兒做先天性代謝疾病篩檢，報告結果約二星期至四星期。

1. 檢查結果電話通知或上台大新生兒篩檢網站查詢。

2. 若檢查結果異常，則會以電話通知來院行複檢，複檢結果不論正常與否，一律皆以電話通知。

3. 注意事項：

在此期間，請勿將寶寶的衣服與樟腦丸放在一起，並勿擦紫藥水，若有哺餵母乳者，請勿吃蠶豆。

八、排便：

1. 嬰兒大便一天約 6-10 次不等，滿月後會慢慢減少次數。

2. 正常顏色呈黃色的原因在於其中含有黃色的膽汁。

3. 配方奶哺餵的嬰兒大便因含鐵質，故時常會排出色大便。

4. 完全純哺餵母乳嬰兒，則大便会呈現較鬆軟甚至為水稀狀、次數也較多。

5. 大便顏呈淡黃色、灰白色、米黃色、淺黃色、鵝黃色、淺咖啡色為不正，此與延長性新生兒黃疸有關，需立即就醫，以早期發現是否為膽道閉鎖，並及早診治。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康