

新生兒沐浴之注意事項

一、目的：

新生兒新陳代謝旺盛，汗腺發達，給予沐浴目的不僅是清潔，也可以讓嬰兒在洗澡盆內運動，直接觀察新生兒活動力、生長發育情形及身上有無紅疹或其他異常並促進親子互動。

二、沐浴步驟：

1. 姿勢：將新生兒身體夾在媽媽的腰側處，如同抱橄欖球的方式，一手托住寶寶的頭、頸及背。
2. 洗臉：使用小毛巾的四個角，洗眼時宜由內往外。由眼→鼻→耳→臉，依序清洗（注意雙眼有無分泌物，不需用沐浴精或肥皂）
3. 洗頭：姿勢同洗臉時一樣，如抱橄欖球方式，將寶寶身體夾在媽媽腰側處，一手托住頭頸部，並以同側手之大拇指、中指分別壓住新生兒兩耳，以防止水流入耳內，以另一手塗抹肥皂，輕輕搓洗，再以清水洗淨後擦乾頭髮。
4. 前身體：先以手掌沾水，輕拍前胸，讓新生兒先適應水溫，一手橫過肩後虎口固定於新生兒腋下，使用肥皂清洗脖子、前胸、腋下、上肢、腹部、下肢、生殖器、腹股溝等皺摺處。
5. 後身體：將新生兒翻轉過來，一手橫過胸前，虎口固定於新生兒腋下，讓新生兒趴在手臂上，依序清洗頸部→背部→臀→下肢等部位。
6. 擦乾身體：洗淨後將新生兒抱出浴盆，立即以大浴巾擦乾，尤其耳後，關節及皮膚皺摺處都要擦乾，立即穿上已準備好的衣物，並將衣物拉平整。

三、注意事項：

1. 幫新生兒洗澡前應先洗淨雙手，以防新生兒感染，家長指甲應剪短，並取下手錶、戒指，避免刮傷新生兒。
2. 沐浴時最好選擇在白天，因溫度較溫暖，沐浴前將新生兒的衣服、尿布準備好，若使用包布亦需先備好。
3. 準備洗澡水時，先放冷水再加熱水，避免家中其他幼兒靠近；以手肘、手腕內側試水溫，洗澡水溫約 36.6°C ~ 37.7°C 之間。
4. 餵奶前、後需間隔一小時再洗澡，避免溢奶或吐奶。
5. 選擇安全、避風、溫暖的地方，室溫最好在 24°C 到 27°C 左右。
冬天可在旁準備電熱器或電暖器，置於安全距離以免新生兒燙傷。

6. 洗澡的時間不宜過長，最好不要超過10-15分鐘，防止水溫降低過快，新生兒的體溫也容易流失。
7. 3歲以下的小寶寶，避免淋浴，應以盆浴為佳。
8. 沐浴時，先由身體最清潔部位漸進至最髒的部位，即由眼睛、臉部、身體、最後為生殖器部位，頸部、腋下、腹股溝、生殖部要清潔乾淨，清洗生殖器時應將男寶寶的包皮輕輕往上推清洗乾淨，陰莖前端也要清洗乾淨，女寶寶則要由前往後清洗她的外陰部，以防肛門細菌污染尿道或陰道。
9. 洗澡時，可觀察新生兒皮膚有無異狀。當新生兒皮膚有乾燥或脫皮時，可以使用嬰兒乳液。若臍帶未脫落，需給予臍帶護理(取出棉棒沾95%酒精，擦拭臍帶及周圍，並觀察有無紅腫熱發炎情形)。
10. 選擇中性肥皂或沐浴精，避免皮膚損傷。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2323