

洗澡方式

1. 在流動的水下將小方巾潤濕，用毛巾的四角來清洗眼睛、耳朵及嘴巴；記得不要重複使用毛巾的同一處來擦拭，如果毛巾髒了，也是放在流動的水下沖淨再使用。
 - 眼睛－擦洗的方向要從眼睛的內角往外角擦，不要來回，而且一個眼睛用一顆棉球，或是紗布的一邊。當寶寶感冒，或是鼻淚管不通、或是眼睛有感染的時候，眼睛的分泌物會比較多，這個時候媽媽可以在洗澡的時間以外，用寶寶專用的乾淨的紗布，或者是乾淨的紗布手帕，幫寶寶用溫水擦洗，如果家裡面有小棉球的話，也可以用小棉球和溫水幫寶寶做擦洗。
 - 鼻子－媽媽在清洗臉部的時候，可以順便將鼻子做清潔，可以用沾濕的小棉棒，在鼻孔大概一到兩公分的深度，做外鼻腔的清潔即可。
 - 耳朵－我們的耳屎，也就是耳蠟，其實是有保護的作用，我們並不建議爸爸媽媽自己幫小朋友掏耳朵，如果有必要的話，應該要讓小兒科醫師來做清潔。

2. 脫掉寶寶的衣服，尿布可先不用脫，用毛巾將寶寶包起來。
3. 洗頭－將寶寶抱緊，剛才洗臉的小方巾或用手掬一些水，將寶寶的頭弄濕，並稍加擦洗。
4. 洗身體－一手由寶寶背後繞過，抓著寶寶的肩膀，另一手則從寶寶的屁股下面扶住。下水後寶寶的身體較滑，所以一定要抓好寶寶。清洗的重點是＝皮膚的皺摺處，尤其是脖子處的皺摺，那裡容易有溢奶所留下來的奶垢。你可以跟寶寶說說話，在下水之前可以讓寶寶玩玩水，摸摸水的溫度，等到要把他抱進澡盆的時候可以跟他說：「要下水囉！」給他一個訊息，讓他不那麼害怕；也不要讓水直接靠近胸部的位罝，他會覺得比較不舒服，可以從腳，屁股先下水，讓他慢慢的坐到澡盆裡，寶寶就不會那麼害怕。在洗澡的過程中幫寶寶做身體的擦洗動作

♀女寶寶－留意陰唇的清潔，清洗時由會陰部往肛門方向清洗，剛出生的女嬰，有時會陰部會有少許胎脂，不用用力搓洗它，之後胎脂會自行慢慢脫落

♂男寶寶－包皮可輕輕推開，適時清洗包皮內的白色包皮垢，若包皮太緊，則不需強硬往下拉，以免傷及龜頭。陰囊下方的皺摺要記得清洗乾淨。

5. 擦乾－把手放在寶寶的屁股下面，把他抱離水中。用一條毛巾把寶寶包起來，把寶寶身上的水份擦乾。
6. 如果臍帶未掉，則在此時做臍帶護理。
7. 寶寶的皮膚如果較乾，可以幫寶寶擦一些乳液；另外，也可以擦薄薄的一層凡士林來防止大便沾黏在屁股上；不要使用爽身粉，因為它對寶寶並沒有好處，如果排泄物沾到爽身粉又沒清理乾淨，可能造成紅屁股；另外，寶寶或父母在使用時，都有可能吸入它。
8. 穿上乾淨的尿布。
9. 穿上衣服－幫寶寶穿衣服時不要拉他的手去穿過袖子，以免不必要的拉扯；應該把自己的手穿過袖子，帶寶寶的手穿過袖子。衣服以天然材質為佳，如棉質；避免尼龍等不透氣的化學物質的衣料，並且選擇適當的大小，以不影響嬰兒活動為原則。

2008.03 初訂

B0000000210.2008.初訂