文章

寶寶洗澡指南：了解寶寶洗澡水溫度、洗澡步驟及所需用品

六月 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。

幫寶寶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），以免弄傷寶寶
- 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寶寶洗臉，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，避免有汙垢及沐浴乳殘留

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