寶寶0-1歲文章
文章

新生兒不必每天洗澡！幫新生兒洗澡步驟解析，享受親子時光！

十一月 18, 2022

育兒的過程就像是遊戲破關，途中會遭遇許多困難，而幫新生兒洗澡對新手爸媽而言，可說是最大挑戰之一。幫脆弱的新生兒洗澡，新手爸媽心驚膽顫之餘，還時常會手忙腳亂。不過洗澡可是培養親子感情的好機會，只要能夠整握洗澡步驟，幫新生兒洗澡絕非難事。

Author(s): 審稿人 - 張毓珊醫師

在幫寶寶洗澡之前，需要先了解寶寶洗澡的相關知識，像是洗澡時間、水溫等等。掌握好這些洗澡要點，才能幫寶寶洗個舒舒服服的澡，同時又能享受與寶寶互動的時光。

新生兒洗澡相關知識，幫寶寶洗澡眉角多

新生兒皮膚非常細緻脆弱

新生兒的皮膚是非常細緻脆弱的，不管是擦拭或是洗澡，都不宜太頻繁的清潔。頻繁洗澡反而容易讓寶寶皮膚變得更乾，使寶寶皮膚抵禦病菌跟過敏原的能力變差。

新生兒寶寶不必每天洗澡

寶寶其實不需要每天洗澡，因為新生兒還不會翻身和走路，活動量不大，比較少大量流汗或是弄髒身體的機會，過度清潔反而會破壞寶寶皮膚的自然保護力。因此，新生兒洗澡的頻率，**建議一週二到三次即可。**寶寶會翻身、爬行、走路，活動量變大後，可以再視情況增加洗澡頻率。

雖然新生兒不必天天洗澡，但家長仍需多留意寶寶的屁屁清潔，柔嫩的屁屁若與尿尿和便便接觸久了，容易產生疹子，因此嬰兒屁股的清潔非常重要。另外，如果寶寶有脂漏性皮膚炎或異位性皮膚炎等特殊情形，洗澡頻率則建議尋求兒科醫師和皮膚科醫師的諮詢及治療。

適合新生兒的洗澡時間

新生兒的洗澡時間沒有標準答案，有人喜歡白天洗澡，因為天氣較溫暖；有人把洗澡當成睡眠儀式的一環，所以晚上睡前洗澡。可以避開寶寶剛吃飽的時候，避免溢吐奶。

幫寶寶洗澡的時間不適合太長，因為時間久了洗澡水變冷，可能會讓寶寶著涼，**因此建議將新生兒洗澡時間控制在10分鐘之內。**

適合寶寶洗澡的水溫

在幫寶寶放洗澡水時，建議先放冷水再放熱水，比較好控制水溫，不會過燙，也避免燙傷的風險。**新生兒洗澡水溫一般建議在37-37.5度之間，不要超過40度。**建議家長可以用水溫測量器測量。

適合寶寶洗澡的水量

嬰兒洗澡水的水量，深度控制在在寶寶臀部左右。可以使用毛巾沾洗澡水蓋在寶寶肚子位置，避免著涼。

寶寶洗澡要用沐浴乳嗎？

其實新生兒洗澡用清水洗就可以了，如果一定要選用沐浴產品，記得要挑選有臨床試驗及認證適合寶寶皮膚的產品。



延伸閱讀：＜避免嬰兒過敏體質～寶寶的飲食及居家環境是關鍵>

新生兒洗澡8步驟，這樣一步一步做，就不會手忙腳亂！

確認好寶寶的洗澡水後，就可以開始幫寶寶洗澡了。**由於嬰兒的頭頸尚未發育完全，相對脆弱，因此在幫新生兒洗澡的過程中，要時時刻刻保護住寶寶頭部和脖子。**而洗澡時，應將毛巾掛在自己腰際或是伸手可及的地方，讓寶寶在離開水的第一時間就被毛巾包裹住，以免著涼。

新生兒洗澡步驟1：脫衣

幫寶寶把衣服脫下來，然後以浴巾蓋在寶寶身上保持溫度，將寶寶夾在腋下、面部朝上，用手托住寶寶的頭頸連結處。先沾點洗澡水在寶寶身上，讓寶寶先適應洗澡水，以免整個身體下水後受到驚嚇。

新生兒洗澡步驟2：洗臉

將紗布巾沾濕，使用其中一角，由內而外輕輕擦拭寶寶的眼部，再拿另一角擦拭另　一隻眼。剩下紗布角的兩腳分別拿來清潔寶寶的左右耳，同樣也是由內而外的方式。最後再使用紗布巾沒使用過的部分擦拭寶寶的額頭、臉頰、鼻子以及脖子皺褶處。

新生兒洗澡步驟3：洗頭

幫寶寶洗頭前，需要先用拇指和中指壓住寶寶的外耳，以免水流入耳朵內，再用新的紗布巾，沾水輕輕擦拭寶寶的頭部，之後再加一點洗髮精，用手輕輕搓揉寶寶的頭，來幫寶寶洗頭及按摩。洗完之後，撈起盆中的水，將寶寶頭上的泡沫沖掉，最後再用紗布巾幫寶寶擦乾頭部。

新生兒洗澡步驟4：洗身體

以一手大拇指、虎口及食指拖住寶寶腋下，讓寶寶的頭頸能夠靠在手臂上，另一隻手托著寶寶的屁股。輕輕的將寶寶放進水中，之後再加入一點沐浴乳，開始從上而下清洗寶寶的身體，要注意寶寶腋下、手掌及鼠蹊部等等，多皺摺的地方也要仔細的清洗到。

新生兒洗澡步驟5：洗私密處

在洗私密處時，要更小心跟輕柔，男寶寶可以稍微推開包皮清洗，女寶寶則是用紗布巾由前向後清洗即可，切記不需要太用力搓揉。

新生兒洗澡步驟6：背部及屁屁

清洗完正面之後，用一隻手抓住寶寶腋下，將寶寶慢慢轉過身，寶寶的臉及脖子靠在家長另一隻手上，雙腳呈現自然跪姿。接著就開始清洗擦拭寶寶的背部和屁屁，要記得屁屁也要較輕柔的擦拭，以免受傷。

新生兒洗澡步驟7：擦乾

全身都清潔完，便可以將寶寶從水中抱起。不過需要先將寶寶翻回正面，然後一隻手托住寶寶的頭頸，另一隻扶住寶寶的屁股，將寶寶從洗澡水中抱起。從水中起來之後，趕快用準備好的浴巾將寶寶包裹住並擦乾。

新生兒洗澡步驟8：屁屁護理

擦乾身體之後，如果寶寶屁股有尿布疹的狀況，可以趁這時擦上氧化鋅屁屁膏。其他地方皮膚原則上不一定需要擦乳液或嬰兒油，除非醫生有特別指示。



延伸閱讀：＜嬰兒起紅疹子發癢抓不停？了解常見寶寶皮膚狀況>

新手爸媽幫嬰兒洗澡，遇到寶寶怕水怎麼辦？

在寶寶下水之前，可以先沾一點水在寶寶身上，先讓他適應。下水時也要慢慢的下水，先讓寶寶的屁屁碰到水，再將寶寶全身放到水中；下水之後也要等一下，待寶寶適應洗澡水後再開始清洗。可以讓寶寶在洗澡時，抓著淋濕的紗布巾，讓寶寶有安全感，較不會因為害怕而哭鬧。

重點摘要：

- 新生兒不用每天都洗澡，一個禮拜二到三次就可以了。等到長大一點活動量增加了，再慢慢視情況增洗澡的頻率。
- 洗澡水溫度建議使用37-37.5度左右，不要超過40度的溫水。
- 妊娠高血壓對媽媽的影響□HELLP症候群、腦出血、急性妊娠脂肪肝、高血壓急症。
- 新生兒原則上使用清水沐浴就可以了，如果一定要選用沐浴產品，記得要挑選有臨床試驗及認證適合寶寶皮膚的產品。

參考：

- Recommendations from a European Roundtable Meeting on Best Practice Healthy Infant Skin Care. Pediatr Dermatol. 2016 May-Jun; 33(3): 311–321(link)
- Association of Women’s Health, Obstetric and Neonatal Nurses (AWHONN). Neonatal Skin Care Evidence-Based Clinical Practice Guideline. 4th edition



立即分享