寶寶0-1歲文章
文章

寶寶換尿布指南：尿布多久換一次？預防寶寶尿布疹先了解原因與症狀

三月 17, 2023

新手爸媽一次看懂寶寶包尿布「眉角」！幫助爸媽輕鬆了解寶寶換尿布週期及完整詳細步驟，使寶寶不再亂動。此外，文內亦帶媽媽們了解尿布疹症狀、原因，幫助有效預防及處理寶寶尿布疹問題。

寶寶尿布多久該換一次？寶寶換尿布的3種時機

關於寶寶換尿布的時機，一般而言，雖然新生兒尿量可能不多，但次數較頻繁，因此建議媽媽們每二至三小時確認一次寶寶尿布的狀況，看看是否有需要更換。除了尿布濕了該換之外，常見寶寶換尿布的時機有下列三種。

餵奶前：

建議媽咪在餵奶前先檢查寶寶的尿布是否濕了，如果濕了可先幫寶寶換尿布。若是在喝完奶後幫寶寶換尿布，建議避免抬高寶寶的屁屁，因抬高屁屁的姿勢容易壓縮到腸胃而引發吐奶。

睡覺前：

寶寶通常睡覺會睡比較久，為了不讓寶寶悶著屁股睡覺，可以在寶寶睡前先檢查尿布是否乾爽，讓寶寶有個舒適安穩的睡眠。

出門前：

在出門前幫寶寶換尿布，通常尿布可以撐二至三小時。因此如果只是短暫的出門，就不需要在外面換，可以等回家後再幫寶寶換新的尿布。

不過，只要寶寶尿尿了就建議盡速換尿布，以避免寶寶的屁股長時間悶在潮濕的尿布中；且尿液中

含有細菌，悶久了容易造成感染或引起尿布疹。

換尿布的事前準備為何？換尿布的注意事項

在換尿布前，建議爸媽先備好需要用到的物品，像是乾淨的尿布、濕紙巾、尿布拋棄袋或一般塑膠袋、護膚用品、浴巾等擺在一旁，這樣幫寶寶換尿布時較不會手忙腳亂。

此外，爸爸媽媽們在幫寶寶換尿布前必須先洗手，保持手部清潔。因為換尿布的過程中，可能會碰到寶寶私密處。當一切都準備就緒時，就可以開始幫寶寶換尿布了。

如何幫寶寶換尿布？換尿布的步驟流程解析

接下來將介紹幫寶寶換尿布的步驟，提供新手爸媽參考。

1. 將浴巾墊在桌上，並讓寶寶平躺在浴巾上。
2. 解開要換的髒尿布，並用它將大便包起來。若尿布並不是很髒，可以先墊著，作為接住寶寶大小便的預備。
3. 將寶寶的雙腳抬高固定，若是小便，則可用濕紙巾由前往後擦乾淨；若為便便，則建議以溫水洗淨後，再用毛巾壓乾寶寶的屁屁。若是女寶寶，應由前往後擦；若是男寶寶，應從後往前擦。
4. 把髒尿布捲起，放到旁邊，並將全新的尿布墊在寶寶的屁屁下，準備更換。
5. 替寶寶擦護膚產品，隔絕皮膚與大便，並預防皮膚過敏如尿布疹。
6. 將尿布有膠帶的部分朝向腰部方向，墊在寶寶的屁屁下方，並將尿布包起來。
7. 將捲起的髒尿布放入拋棄袋或塑膠袋中，再丟入垃圾桶。

尿布疹的症狀有哪些？造成寶寶尿布疹的原因

此外，尿布疹也就是俗稱的「紅屁屁」，是常見於寶寶身上的皮膚症之一，經常讓爸媽們傷透腦筋。下面將介紹引起尿布疹的原因是什麼？又該如何預防呢？

怎麼判斷寶寶是否有尿布疹？尿布疹的症狀為何？

尿布疹的常見外觀，就是出現在包尿布處的泛紅疹子、紅斑或小突起，寶寶會感到疼痛。若症狀嚴重，還可能有破口或水皰，或者整片泛紅。所以當發現寶寶屁股稍微有點泛紅，疑似輕微的尿布疹症狀時，就應該開始勤換尿布、擦護膚膏，並在換尿布時讓屁屁通風，及早處裡。

造成寶寶尿布疹的原因主要有兩個：

1. 寶寶皮膚較脆弱，若太久沒換尿布，使屁屁長時間接觸大小便，在悶熱潮濕的環境容易使寶寶皮膚發紅。
2. 若寶寶本身對於某些材質容易過敏，又使用強鹼性皂、清潔劑、沐浴露或含酒精的嬰兒濕巾，時間長寶寶的屁屁就可能發紅、產生症狀。

如何預防寶寶的尿布疹？3個步驟停看聽

1. **勤換尿布：**
   寶寶大小便後盡快換尿布，是避免小屁屁受到刺激的根本方法。而剛出生的寶寶，建議每天可能需要換10-12次尿布。
2. **保持寶寶屁屁清潔乾爽：**
   以溫水徹底將寶寶的屁屁清洗乾淨，並在換尿布時先讓屁屁通風一下，讓肌膚感覺更乾爽。
3. **注意尿布的材質：**
   建議選擇吸水性和透氣性佳的尿布，才不會讓寶寶悶熱不適。

爸媽要記得，換尿布有一個最大原則，動作輕柔、盡量減少摩擦且要注意清潔，從此以後換尿布不再是難事。只要遵守一些換尿布的步驟與技巧，定時幫寶寶更換尿布，就能有效地降低尿布疹的感染機會。



立即分享