



嬰兒沐浴

一、目的

沐浴可清潔皮膚、促進新陳代謝、活動筋骨，使身體舒適，並提供照顧者觀察嬰兒身體有無異常，亦可增進親子關係。

二、沐浴用具準備

- (一)衣服：乾淨的衣服。
- (二)尿布。
- (三)大浴巾(沐浴後擦乾用)。
- (四)大浴盆。
- (五)小毛巾×2(一條洗臉及洗頭，另一條沐浴用)。
- (六)嬰兒專用中性肥皂、沐浴精或清水。
- (七)嬰兒專用乳液(視需要)。
- (八)電暖爐(寒流期間及冬季時備用)。
- (九)水溫計(視需要)。
- (十)清潔的棉花棒(清潔鼻子、耳朵)。
- (十一)臍帶護理包(內含 95%酒精、已消毒的棉棒數支)。

三、沐浴時間

可隨嬰兒的月齡及季節的不同選擇一個適當的時間，但儘可能於餵奶前 30 分鐘沐浴，或兩次餵奶中間(以預防溢奶或吐奶)。

四、環境

- (一)室溫：25~27°C 左右。
- (二)安全、溫暖避風、門窗關好，避免著涼，冬天及寒流時，可使用電暖爐。

五、水溫：

- (一)調節水溫在 41~43°C(可用水溫計測量)，或用手腕內側測水溫(以不燙為原則)。
- (二)先放冷水再放熱水，預防燙傷，水量約為 2/3 盆滿即可。
- (三)維持嬰兒體溫是很重要的，因為嬰兒的體熱很容易散失，儘快洗完澡，完全擦乾，有助於嬰兒的保暖。

六、沐浴前準備工作

脫除手錶、手鍊及胸前裝飾品，指甲剪短並用肥皂洗淨雙手，保持手部清潔。

七、沐浴方法

- (一)原則：與嬰兒互動或說話，使其有愉快的情緒，沐浴時動作宜輕柔，自準備用物起至沐浴更衣結束，時間不要超過 30 分鐘；由最清潔的部位洗到最髒的部位，就是由眼睛、軀幹到四肢，最後到臀部。



(二)方法：先脫去全部衣物，再用浴巾包裹覆蓋身體，避免著涼，若室溫已調節，則包裹時，以方便褪去及注意保暖為主。

(三)姿勢：以抱橄欖球姿勢抱住嬰兒，用右手托住嬰兒頭部，手臂環抱背部及臀部，臀部夾在腋下(圖一)。



圖一

(四)清潔臉部：以抱橄欖球姿勢抱住嬰兒，左手抱住嬰兒頭頸部，手臂環抱背部及臀部，臀部夾在腋下，將小毛巾沾濕擰乾，以小毛巾四角清洗雙眼、雙耳，眼睛由內側往外側清洗，勿來回擦洗，接著清洗耳朵、外耳之外側和後側，最後擦洗臉部、鼻子(圖二)。清潔嬰兒外耳部及臉部時不可使用肥皂。



圖二

(五)清洗頭髮：倒適量洗髮精或沾濕肥皂，以左手拇指、中指或無名指輕壓兩耳，不讓水流入耳部及臉部(圖三)，右手輕揉按摩洗頭，清洗乾淨並擦乾。

(六)清洗身體：嬰兒入浴時除去衣物，可保留紗布衣進入澡盆中，清洗前，先在嬰兒胸前輕拍些水，讓嬰兒適應水溫，用左手掌及手腕處托住嬰兒肩膀至腋下，抓住嬰兒左肩關節及手臂，讓嬰兒頭肩靠在照顧者左手臂，使其頭頸部有適當的支托。嬰兒呈半坐姿(圖四)，注意確保嬰兒安全。依序清洗頸部、腋下、胸前、腹部、腿、臀、腳、外生殖器。清洗背部、臀部，以右手握住嬰兒左肩關節及手臂腋下，使嬰兒的頭靠在右手臂上讓其頭胸翻動過來(圖五)。



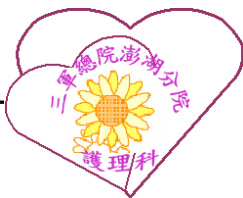
圖三



圖四



圖五



- (七)清洗生殖器及肛門部位：清洗外生殖器時，應注意男女生有差別。女嬰兒應多注意會陰部的清潔，須把小陰唇的皺摺撐開，由前往後洗；男嬰兒則將尿道口、包皮皺摺處及陰囊洗淨。若嬰兒有紅臀尿布疹情形，可局部塗抹氧化鋅藥膏，並勤換尿布，保持患部清潔乾燥。
- (八)腋下、頸部、腹股溝等皺摺處，需撐開清洗乾淨。擦乾時，托住嬰兒背、頸、頭及臂部，安全的抱至換衣區，用大浴巾輕輕拭乾全身，尤其耳後、頸部、腋下、腹股溝等皮膚皺摺處一定要擦乾，若皮膚乾燥嚴重，則可塗抹少許嬰兒乳液。
- (九)換穿尿布及衣物：包尿布時要鬆緊合宜，約可放1指。穿著動作需輕柔、合宜，要能注意嬰兒手肘及關節的安全，先捲嬰兒衣袖，再從袖口外輕拉出嬰兒的手，注意嬰兒之穿著是否舒適及方便活動。

八、臍帶護理

洗完澡身體擦乾後，直接擦乾臍帶或用消毒過的小棉棒沾95%酒精，以環形方式消毒臍根部(圖六)，若臍帶脫落後，臍根處仍會稍濕潤，此時可繼續使用95%酒精消毒，直至完全乾燥癒合為止。執行臍帶護理時，需觀察臍帶有無惡臭或出血，以早期預防出血及感染徵兆。



圖六

參考資料

- 劉美芳、李慈音(2009)．新生兒臍帶護理的迷思．*護理雜誌*，56(5)，81-86。
- Christine, J. (2010). Cord care a snippet from vanuatu. *Midwifery News*, 59(32), 1175-7981.
- Nursing consult. (n.d.). *Baby care, bathing your baby*. Retrieved from <http://www.nursingconsult.com>