



新生兒沐浴及口腔護理

※新生兒沐浴

一、時間：

每日洗澡 1-2 次，盡量選擇一天中氣溫較高的時間為宜，並在餵奶前洗澡，以防吐奶、溢奶及可能發生的吸入問題。

二、式溫控制：

溫暖避風，室溫維持在 25~27°C，天冷時可使用暖爐，但保持適當安全距離。

三、沐浴前準備：

指甲勿過長，取下戒指、手錶等飾物，以免刮傷小寶寶，並將雙手洗淨。

四、寶實用物：

1. 衣服：一件紗布內衣及一件外衣，先套好。
2. 尿布一片。
3. 包巾一條：包巾先攤開放於床上。
4. 洗澡用具：小毛巾、大浴巾(洗澡時將浴巾打開放在大腿上)、中性肥皂、浴盆。

※備水原則：先放冷水再加熱水避免或預防燙傷事件發生，水溫41-43°C(以手腕內側測試溫度，勿過熱或過冷)

5. 嬰兒油或護膚乳液。

※衣物擺放順序(由下至上)：包巾攤平→棉質衣物及紗布衣(兩件衣物要先套好)
→尿布。



五、沐浴步驟：

※清洗順序：由清潔到最髒，眼睛→→臉→→軀幹→四肢。

1. 洗臉：眼睛→鼻孔→耳朵→臉，以清水擦拭即可。
 - (1) 眼睛：以毛巾輕輕擦拭，一眼擦拭後再擦拭另一眼。
 - (2) 鼻孔：以毛巾四角清潔兩側鼻孔。
 - (3) 耳朵：以毛巾四角清潔兩側耳朵。
 - (4) 臉：再以毛巾擦拭全臉。
2. 洗頭：扶住寶寶的手之大拇指及中指壓住寶寶耳朵(防止水流入耳內)，另一手抹肥皂後塗抹寶寶身體並輕輕搓洗寶寶頭髮，再以清水洗淨擦乾。
3. 洗身體：
 - (1) 先以水輕拍寶寶胸前(讓寶寶適應水溫)，再將寶寶放入盆內。
 - (2) 寶寶的頭枕在母親手臂上，媽媽抓穩寶寶腋下，洗時由前胸洗到上肢、腹部到下肢。
 - (3) 接著將寶寶雙手趴在媽媽手上，然後一手抓穩寶寶遠端手臂，由背部、臀部到下肢，再將寶寶回復到洗前胸的姿勢，洗生殖器。
 - (4) 尤其耳後、頸部、腋下、關節及皮膚皺摺處，腹股溝要清洗乾淨，若寶寶哭的很厲害可以先洗背部，可一邊洗澡一邊與寶寶說話以安撫寶寶。
4. 身體清洗完畢後，將寶寶抱出浴盆，用事先準備放在大腿上之大毛巾包住寶寶身體，再抱到床上擦乾身體及穿衣。



六、穿上身衣服：

1. 先幫寶寶穿上尿布後再穿衣物。
2. 穿衣時：將衣袖捲短後，媽媽的手由寶寶衣物之袖口穿入，握住寶寶的手拉進袖口內再將衣物套上即可。
3. 如為綁帶式衣物，依順序綁好(綁帶請打活結)，由內側先綁好再到外側。
4. 衣服穿戴後須由裏至外將衣服拉好以維持平整，並應注意寶寶活動是否舒適。

七、臍帶護理：

1. 臍帶通常在出生後 7-14 天脫落，臍帶在脫落前不要浸水太久，以免不易乾燥。
2. 先以棉棒沾 75%酒精消毒一次，再以 95%酒精擦拭一次以利臍帶乾燥
3. 擦拭方式為：由臍根部以旋轉的方式由內至外環狀擦拭，請勿來回擦拭。

八、包尿布：

1. 在臍帶未脫落前，尿布摺應在肚臍以下，鬆緊度以可放入一隻手指為原則，以避免尿布包太緊引起寶寶不舒適。
2. 預防紅臀可擦凡士林，不需使用痱子粉。

九、注意事項：

1. 當寶寶皮膚有乾燥或脫皮時，可以使用嬰兒油或凡士林塗抹。
2. 清洗生殖器時應由前往後洗，以防肛門細菌污染尿道或陰道。



※口腔護理

1. 準備一條專為寶寶口腔清潔用之紗布巾或使用口腔棉棒清潔口腔。
2. 口腔護理時間應選擇飯前或飯後至少兩小時以上，以避免清潔口腔時以防吐奶、溢奶及可能發生的吸入問題。
3. 口腔清潔部位：舌面、兩頰及上下牙齦，注意力道，應輕柔且勿深入喉部以免引發嘔吐反射。
4. 以開水將紗布巾或口腔棉棒沾濕後清潔口腔，禁止使用漱口水或牙膏等物品。