

如何替初生嬰兒洗澡，對於初為人父母來說是一個艱難任務，因為BB身體軟綿綿，怕不小心弄傷BB，又怕BB哭聲引致手忙腳亂。養和醫院產科護士鄭笑賢、梁燕誼提醒準父母，只要學懂技巧和留意一些事項，給BB沐浴是一項很好的親子活動，BB亦會非常享受。

準父母，你準備好了嗎？

撰文：陳旭英 設計：章可儀

受訪者：養和醫院產科護士鄭笑賢、梁燕誼

父母學懂正確手勢扶實BB，BB才會覺得舒服。

鼓勵父母共同參與BB洗澡

養和醫院產科護士鄭笑賢說每天都要給BB洗澡，首先挑選合適的地方。如浴室環境寬敞，洗手盆旁的位置足以容納BB浴盆及沐浴用品，亦是適合的洗澡環境。如在浴缸上放浴盆，媽媽要彎腰才能幫BB洗澡，就較不適宜。

給初生嬰兒沐浴，需要一個寬敞的空間，在香港普羅大眾的家居，如浴室面積狹小，為免媽媽要在有限空間中又蹲下又轉身，不如移船就磡，到大廳的飯桌上。飯桌面積夠大，可容納浴盆，及安全地安放BB，並放上清潔用品，媽媽便毋須轉身及走來走去取物。

而適當的洗澡時間應為餵奶前，因為BB吃飽後即洗澡很易嘔奶。鄭姑娘說幫BB洗澡是很好的親子活動，很多時父親都樂於參與，可與父親約定幫BB洗澡時間；有了丈夫幫忙，太太也就更輕鬆。

梁姑娘說沐浴用具方面，先要準備一個BB用的膠浴盆，市面亦有充氣膠浴盆供選擇。適合BB使用的嬰兒洗髮沐浴露，一般都毋須過水，另外預備好棉花球、大小毛巾、護臀霜及潤膚露，及已預先逐件套好的內衣外衣。



▲ 先準備嬰兒專用沐浴用品。

產婦系列
之三

親子活動 BB洗澡篇

沐浴前應為BB更換尿片。

1. 嬰兒沐浴前先更換尿片

嬰兒沐浴前，應先為嬰兒更換尿片，以免排洩物沾污沐浴用水。首先清洗雙手，以暖水浸透適量棉花塊備用，打開濕尿片，一手捉緊嬰兒的雙足踝，並稍為提起嬰兒之雙腿及臀部，另一手將尿片向下摺，然後將濕棉花塊替嬰兒清潔外陰及臀部。

女嬰應由上而下清洗會陰，以避免細菌感染致尿道炎。男嬰則需要特別留意陰囊部位皮膚之皺摺位，直至清潔為止。

清洗完畢後即換上乾淨尿片，並緊記立即洗手。洗澡完畢後，若尿片沒有弄污及仍是乾淨，可以再次穿上。

2. 手肘試水溫保安全

之後就可以預備沐浴用品，當用品齊備後便可以給浴盆注水，先放冷水，然後才加熱水，水量為浴盆的三分一滿。為確保水溫適宜試水溫時，要將手肘放至盆底。手肘皮膚對水溫較敏感，最能感受熱度，確保皮膚幼嫩的BB不會燙傷。

如用溫度計量水溫，沐浴水溫為攝氏三十八度最適宜。

► 以手肘放至盆底試水溫最安全。



4. 洗澡 Step by step

- a** 清潔眼耳鼻後，用大毛巾包住BB身體，替嬰兒洗頭，媽媽用其左臂夾穩嬰兒身體，手掌托住頭頸，以左手拇指及中指輕按嬰兒雙耳耳殼，避免入水。用右手取小毛巾沾水替嬰兒洗頭，沖洗乾淨後將嬰兒放在大毛巾上，抹乾嬰兒頭髮。如耳仔入了水用乾棉花球抹乾便可以。BB頭髮量少，很快會乾。避免用風筒吹頭髮，因為風筒聲響會令BB受驚。
- b** 替嬰兒脫去大毛巾及衣服，加數滴嬰兒洗髮沐浴露於浴盆中與暖水混和，媽媽用手臂托住嬰兒頭頸，手掌捉緊嬰兒腋下及上臂，另一隻手則捉住嬰兒雙足踝，抱起嬰兒慢慢放入水中。

- c** 洗澡開始時應以小毛巾放在BB胸口濕水，讓BB先習慣濕水的感覺，然後才溫柔地用毛巾濕水拭抹全身。而洗澡時注意要清洗BB身體的皺摺位置，例如頸、腋下、大髀內側、腳趾罅，男孩子的睪丸後位置，每隻手指及腳趾趾縫間及掌心。
- d** 最後將嬰兒反轉過來，頭頸墊在左手前臂上，才替嬰兒清洗背脊及屁股。



▲ 客廳中的飯桌，面積大可安放洗澡用品及BB。



▲ 反轉BB時，頭頸要墊壓在左手前臂上。

- e** 洗身完畢後，小心抱起嬰兒，用大毛巾包裹嬰孩並抹乾，留意皺摺部位及掌心，保持乾爽。
- f** 如洗澡途中BB排大小二便，亦要替嬰兒立即清潔，浴盆亦要立即清洗乾淨，重新放入溫度適合的乾淨暖水，父母並要徹底清潔雙手後，才開始為BB洗澡。

為初生嬰兒洗澡時，謹記要洗臍帶。



5. 勿忘記洗臍帶

初生BB臍帶未脫落，故父母在洗澡後亦要用棉花球蘸清水清潔臍帶。很多時父母怕清潔臍帶令BB感痛楚，其實臍帶沒有神經線，故BB不會痛，父母只須用手輕輕拉起臍帶，另一手用棉花球清潔臍帶及肚皮之間的臍除部位。

初生嬰兒臍帶約七至十日後自動甩脫，個別BB臍帶較粗可能數星期後才甩脫。臍帶一日未甩脫，都應每日清洗。如臍帶不潔而有感染，BB便需就醫治療。

洗澡後應盡快抹乾身。



▼ 應用棉花捲成幼條清潔鼻孔。

3. 先清潔眼耳鼻

洗澡的第一個步驟是先替嬰兒清潔眼睛及面部。媽媽用左手以C字形托住

BB頭頸，然後右手用棉花蘸凍開水抹眼睛，從眼角抹至眼尾，每粒棉花球抹過一次便丟棄，抹眼時可將分泌物抹走，切忌同一粒棉花球重複抹，否則只會將污物又再一次抹在BB眼。一般大約用三至四粒棉花球便能徹底清潔，然後再重複以上程序抹另一隻眼。

因嬰兒的皮膚比較幼嫩，替嬰兒洗面時，應用質料柔軟的小毛巾。用濕了水的小毛巾洗面時，由額頭到下巴要抹乾淨，然後清潔耳背及內外耳殼，切記勿洗耳孔。

BB鼻孔亦要清潔，應避免用棉花棒，因為怕棉花頭如甩脫便會塞住BB鼻孔，應用棉花捲成幼條清潔鼻孔，既安全又柔軟。之後以棉花球蘸水清潔耳仔內外，同樣棉花球抹一次便應丟棄。

▶ 棉花球用來清潔眼睛及耳孔。

BB享受洗澡成樂趣

洗澡完成後要徹底抹乾BB身體，之後在BB臀部皮膚塗上護臀霜，並替BB穿上尿片及已套好的衣服。熟手的父母，整個洗澡過程約10至15分鐘。鄭姑娘亦建議父母幫BB洗澡時，應一邊洗澡一邊和BB說話，讓BB感受到父母的愛，一個舒適的沐浴，BB會很享受。☺

父母掌握BB洗澡技巧，BB自然享受洗澡樂趣。

