

## 新生兒沐浴

### 準備用物

- 中性肥皂或沐浴精
- 大毛巾(1條)
- 小毛巾(1條)
- 臍部護理包
- 尿布
- 洗澡盆
- 衣服(視天氣而定)



### 洗澡時間

- 一天氣溫較高的時間沐浴。
- 餵奶前，避免吐奶、溢奶。
- 洗澡時間5~10分鐘左右，以免寶寶著涼。

### 適當溫度

- 室溫：25°C ~ 27°C 左右。
- 水溫：37°C ~ 40°C 之間。先放冷水再放熱水，用手肘內側先測試水溫，適中即可，水量約澡盆2/3。



## 新生兒沐浴

### 洗澡步驟

#### ►洗臉：

小毛巾沾濕，稍微擰乾，分別擦雙眼（由內而外）、雙耳，再擦拭鼻子及臉，不須用肥皂。



#### ►頭髮：

採橄欖球姿勢抱法，以大姆指、中指壓住兩耳，以防止水流入耳內。手抹肥皂輕搓寶寶頭髮，用水洗淨且擦乾。



## 新生兒沐浴

### 洗澡步驟

#### ➤身體和四肢：

將寶寶抱入澡盆內，一手抓穩寶寶 遠端的手臂。  
用水輕拍寶寶前胸，再抱入澡盆。



#### ➤將身體擦乾：

耳後、關節及皮膚皺摺處 擦乾，包上尿布，穿紗布衣及外衣，戴上手套及襪子，最後包上包巾，執行臍帶護理。



➤清潔耳朵及鼻孔：使用棉花棒清潔耳廓、耳洞及鼻孔。（清潔時不需旋轉棉花棒）

