

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	兒童醫學部	編號：衛教-兒-19
主題	快樂嚕啦啦(洗澡篇)	2023.03.01 訂定
製作單位	嬰兒病房	

各位家長還再煩惱怎麼幫家中小寶寶洗澡嗎？提供您以下相關資訊：洗澡的重要性、洗澡的時機、用物準備、洗澡的步驟及注意事項。

一、洗澡的重要性

因媽媽生產後角色轉換且開始負擔照護新生兒責任，可讓新手爸媽學習洗澡相關知識及照顧寶寶技巧，並可增加親子間關係。

二、洗澡的時機

每天至少洗澡一次，選擇餵奶前或兩餐之間執行，以避免溢吐奶發生。

三、用物準備



- (一) 寶寶專用沐浴乳、乳液或嬰兒油、小毛巾或紗布巾、大浴巾、乾淨的衣物及尿布等(圖一)，若須穿兩件以上的衣服，可先將兩件衣袖套好，如(圖二)，並放在方便拿取的地方。
- (二) 洗澡時先放冷水再放熱水，水溫維持在 37-38℃，可使用手腕內側測試溫度，以不燙手為原則，如(圖三)。
- (三) 若擔心洗澡時的安全，可借助洗澡輔助品「沐浴網」可協助支撐寶寶，如(圖四)



屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

四、洗澡的步驟(圖五~圖十)



 <p style="text-align: center;">(洗前胸腹)</p>	 <p style="text-align: center;">(洗背)</p>	 <p style="text-align: center;">(完成)</p>
<p>(圖八)清洗頸部、腋下、胸腹部、鼠蹊部及會陰部。</p>	<p>(圖九)手抓住寶寶的腋下及手臂，讓寶寶下巴靠在前臂，另一手托住臀部，將其翻身，清洗背部及臀部。</p>	<p>(圖十)拭乾後，塗上乳液或嬰兒油按摩全身並穿好衣物、尿布。</p>

屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

五、洗澡時的其他注意事項

- (一) 以乾淨的紗布巾或口水巾，沾煮沸過的冷開水清潔口腔。
- (二) 頸部、腋下、腹股溝等皮膚皺摺處，易潮濕及藏污納垢，需撐開清洗並擦乾。
- (三) 清潔會陰部時，男寶寶請將包皮輕輕後推清潔尿道口，女寶寶請由前往後清潔。
- (四) 臍帶未脫落者，洗澡後需執行一次臍帶護理至乾淨。

諮詢電話：

週一～週五：兒童門診(08)7557885 轉 85030

晚間及假日：嬰兒病房及嬰兒室(08)7557885 轉 85070、85060

兒童病房(08) 7557885 轉 86320

參考資料：

劉秀美 陳毓艾 葉欣雅 鄭雪玉(2013)．提昇產後護理機構產婦執行新生兒沐浴完整性之專案．*志維護理-慈濟護理雜誌*，12(3)，77-88。

張淑文(2019)．新生兒護理技術．於李淑杏總校閱，*產兒科護理技術*（四版，157-160頁）．華杏。

衛生福利部中央健康保險署(2022)．新生兒照顧錦囊-如何幫寶寶洗澡．*兒童健康手冊*(17版，48頁)．衛生福利部國民健康署。

圖一至圖十、屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用。

屏東榮總關心您的寶寶，期待他們早日康復

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

2022年11月護理部核可格式

衛教-兒-19-2