







為您的嬰兒洗澡

一般資訊：







嬰兒不需要常常洗澡。如果您保持他們的面部、頸部和穿尿片部位的清潔和乾爽，在頭9-12個月每週洗澡1-3次可能已經足夠。

- ◆ 確保您為嬰兒洗澡的房間暖和並且無風。
- ◆ 用您的手腕或手肘檢查水溫，應感覺溫暖而非熱燙。確保溫水加熱器的設置不要高於華氏 120 度。
- ◆ 在開始洗澡之前，準備好所有用品，包括浴盆或水盆、幾塊乾淨的毛巾和浴巾、肥皂和洗髮水，乾淨的尿片和衣服。
- ◆ 僅使用溫和的肥皂或嬰兒浴露和嬰兒洗髮水。不建議使用油、乳液和爽身粉。
- ◆ 任何時候手都不要離開嬰兒。絕不可在洗澡期間留下嬰兒，哪怕是一秒鐘也不行。如果您必須去處理某些事情，把嬰兒也帶在身邊。
- ◆ 建議等到臍帶脫落及該部位癒合後才進行擦澡。要是嬰兒有行割禮，要等到割包皮的部位完全癒合才可擦澡。如果你不確定，請諮詢嬰兒的醫療服務提供者。
- ◆ 從嬰兒的面部開始洗澡，然後移到穿尿片的部位。在嬰兒面上不要使用肥皂。
- ◆ 查看嬰兒的皮膚是否有任何變化。
- ◆ 按需要使用洗髮水。通常每週不多於一次或兩次。








擦澡

-  找一處暖和的地方並有平坦的表面。只要夠暖和，浴室或廚房櫃檯、換尿片的桌子、穩固的床，甚至在地上墊毛巾都可以。
-  讓嬰兒躺在攤開的毛巾上。準備好有關用品。
-  在水池或水盆裡加入 2-3 吋高的溫水。
-  給嬰兒脫衣服，裹在毛巾裡並放在之前準備好的平面。
-  從嬰兒的面部開始洗澡。繼續往下進行，只打開您正在清洗的身體部位，最後才到穿尿片的部位。要特別注意腋下的摺折處、耳朵背後、脖子周圍和生殖器部位。確定要把所有部位沖洗乾淨並擦乾，尤其是摺折處。
-  如有需要，您可以在洗澡之前或之後給嬰兒洗頭髮。確定使用乾淨的水並在洗頭髮後把嬰兒的頭擦乾。

盆浴

-  按照給嬰兒擦澡的指示，直到洗完嬰兒的面。
-  把乾淨的毛巾或毯子直接放入浴盆。
-  解開包裹嬰兒的毛巾。用一隻手支撐嬰兒的頭部和背部把嬰兒放進浴盆，用另一隻手引導嬰兒先把腳放進浴盆。
-  繼續用一隻手支撐嬰兒的頭部和背部。另一隻手為嬰兒洗澡，要特別注意身體的摺折處。
-  洗背部和臀部時，讓嬰兒向前傾倚在您沒有拿東西的那一隻手。然後用另一隻手為嬰兒清洗餘下部位。
-  確保要沖洗乾淨。把嬰兒從浴盆取出，裹上乾毛巾。好好擦乾嬰兒，要特別注意身體的摺折處。

洗頭髮

-  把嬰兒裹在乾毛巾裡。
-  在浴盆裡加入乾淨的溫水。
-  以「橄欖球式抱法」抱住嬰兒。
-  使用柔軟的布或您的手把嬰兒的頭弄濕。
-  放上少量的洗髮水。輕柔地按摩嬰兒的整片頭皮。洗到腦凶(嬰兒腦門上軟軟的部位)時不必擔心。
-  沖洗乾淨，確定把洗髮水全部洗掉。
-  好好擦乾整個頭部。