寶寶的衛生

0 – 12個月

文章

11 月 10, 2020

良好的衛生習慣可以令寶寶健康開心。除了正常的清洗需要以外，寶寶的某些身體部位也需要特殊的護理。適當的護理可以預防感染。以下是寶寶的衛生基本要求。

Author(s): 許靜儀姑娘

照顧寶寶的衛生十分重要，如有問題和擔憂應向醫生／醫護人員尋求協助。

怎樣給寶寶洗澡

寶寶的衛生

- 每天也要給寶寶洗澡，最好有另一位成人在場，需要時可以給予協助，慎防發生意外。較佳洗澡時間為溫暖的下午。如需晚上替寶寶洗澡，可先用暖爐溫暖房間。
- 在溫暖的房間裡，先準備清潔衣服，清潔臂部濕紙巾，尿片，潤膚露，再預備溫暖水（先放冷水，再放熱水），澡盆裡放大約深為5cm (約2英寸)的溫水，請用您的手腕／溫度表試試水溫。
- 在平坦的表面鋪上軟布或軟毛巾，把寶寶放在上面，把盛有溫水的水盆放在一旁，準備好洗澡布和溫和的嬰兒肥皂。以下為洗澡的步驟:

- 用毛巾包著寶寶身體，先替寶寶洗頭抹乾
- 再用涼開水清洗眼睛，鼻子，臉頰，每抹一下便要更換一支新的棉花棒
- 必須先清潔臀部，再清洗身體，特別注意摺疊位置（如腹股溝，腋下等位置）
- 洗澡後，立即抹乾寶寶，先穿好尿片
- 然後，按醫生／醫護人員建議用涼開水／75%酒精紗布擦拭臍帶邊緣及臍帶底部，保持其乾燥保持其乾燥，防止感染
- 最後，替寶寶穿好衣服

若有問題，可向有經驗家人或醫護人員查詢。

如何護理寶寶的指甲

定期幫寶寶剪指甲，以防寶寶把自己抓傷。請不用心急為初生嬰兒修剪指甲，因寶寶指甲很軟，可待長一些才剪，父母比較易掌握。
寶寶的指甲非常軟，修剪非常容易。最好在寶寶睡覺時幫他修指甲。
許多父母發現寶寶專用指甲剪比一般的剪刀要好用。

如何護理寶寶的耳朵和鼻子

替初生嬰兒清潔耳朵和鼻子，可以用消毒紗布蘸涼開水清潔。 隨著寶寶長大，抵抗力增強可以使用清潔毛巾清潔耳朵和鼻子。
只需清洗寶寶外耳和耳道入口，不要清洗耳道內部。
不要使用棉花棒清洗寶寶耳朵，這樣容易戳破耳膜，亦有遺漏棉花棒的棉頭在耳朵內的風險。
如果寶寶煩燥不安，開始發燒，或不斷撓耳，這時可能是出現了耳朵感染，請立即聯絡兒科醫生。
注意若寶寶鼻子裏有乾燥的鼻涕，可能會導致寶寶呼吸不暢（尤其是在有暖氣的房間裏這種現象比較常見）。
通常寶寶打噴嚏時會將乾的鼻垢排出。
若未能排出，可用濕紗布小心去除乾鼻涕（如果寶寶不舒服，也不要太在意）。
若鼻涕較稀，可以使用球形吸鼻器將鼻涕吸出，確保寶寶呼吸順暢。按實球形吸鼻器的球狀部分，將吸鼻器尖小心插入寶寶鼻子，然後放開球狀部分將鼻涕吸出。

如何護理寶寶肚臍

只需保持寶寶臍帶清潔及乾爽， 臍帶一般會於出生後五至十天脱落。每次換尿片時擦拭臍帶部分，保持其乾燥，防止感染。
每天最少清潔臍帶三次， 若被尿液或大便弄污了，亦需即時清潔。
按照醫生或醫護人員建議用涼開水／75%酒精紗布擦拭臍帶邊緣及臍帶底部，保持其乾燥，每抹一次，請更換新的消毒紗布／棉花棒。
用酒精棉球擦拭臍帶邊緣。
小心護理臍帶，直到臍帶掉落，這通常需要幾週時間。
將尿片捲起來不要粘到肚臍，防止肚臍被尿液浸透。
如果發現臍帶底端有膿包或紅點，或您觸摸臍帶時，他便啼哭，此時臍帶可能受到了感染，請聯絡兒科醫生。
小心護理男嬰割過包皮的生殖器。醫護人員會告訴您是否需要在寶寶傷口處保留一塊乾淨的敷布直至傷口痊癒。換完尿片後，用肥皂水小心擦拭，儘量確保其清潔乾淨。

請勿用任何敷料包紮肚臍或塗任何藥物。
若有疑問可向醫生 / 醫護人員尋求協助。

尿片和換尿片

棉布尿布比即棄尿片要便宜，但所需的工作量卻更大。大多數新生兒每天都要使用10片尿片左右。如果您準備洗尿布，則首先要準備4打尿布。如果還不夠，請再多買一些。

給寶寶換尿片前，請準備好一切。如果您需要離開桌子，請把寶寶抱在手上，即使只是一會兒的時間。

換尿片時您需要：

- 乾淨的尿片和扣針（環保尿布）或一次性紙尿片
- 棉花或濕紙巾及盛有溫水的小盆
- 盛有溫水的小盆和洗澡巾
- 換尿片墊
- 乾淨的嬰兒衣服
- 盛骯髒物的膠袋

步驟

- 換尿片前要洗手
- 把嬰兒放在安全和平坦的地方
- 首先，去除尿片貼紙及貼回原位，避免除去尿片前，貼紙貼在的嬰兒皮膚上
- 用手拿著嬰兒的雙足足踝位置輕輕提起嬰兒的臀部，並用濕棉花或濕紙巾來清潔
- 由前至後抹，避免細菌感染尿道，清潔要注意留意陰囊 / 陰部皺摺的地方

放回新尿片，尿片貼紙貼到適合舒適位置

以上資訊僅供參考，如有問題和擔憂，請諮詢醫護人員。

立即分享