

# 新生兒沐浴與臍帶護理

## 一、時間選擇

選擇一天中氣溫較高時間，並在餵奶前或餵奶後 2 小時洗澡，以防止吐奶、溢奶。

## 二、環境選擇

選擇安全、避風、溫暖（一般室溫保持在 24~27℃）的地方，冬天時可準備烤燈或電熱器以取暖。

## 三、寶實用物準備

- 1.衣服：質料以易吸水的棉紗為佳，避免使用有鈕扣、拉鍊衣服。。
- 2.尿布或尿褲。
- 3.洗澡用具：小毛巾 2 條（洗臉及身體各一條）、大浴巾 1 條、中性肥皂、浴盆、臍帶護理包(出院時由院方提供)。

## 四、沐浴步驟

### 1.調整水溫：

浴盆內先放冷水再放熱水，以防止燙傷，水溫調節在 41~43℃，請用手腕內側或水溫計測試水溫，水量為臉盆深度的 1/2~2/3（如圖一）。

### 2.洗臉：

(1)嬰兒姿勢：將寶寶身體以橄欖球式抱持新生兒夾在媽媽腰側處，然後一手支托寶寶的頭部及背部如同抱橄欖球的方式（如圖二）。

(2)順序：眼（由內向外洗）→鼻孔→耳朵→臉（如圖三）；  
以清水擦拭，不須要用肥皂。

### 3.洗頭：

(1)寶寶姿勢同上，洗頭時以大拇指、中指壓在耳朵，以防止水流入耳內（如圖四）。

(2)手抹肥皂，輕搓寶寶頭髮後用清水洗淨並擦乾（如圖五）。



圖一



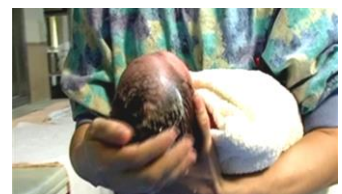
圖二



圖三



圖四



圖五

# 新生兒沐浴與臍帶護理

## 4.洗身體：

- (1)先用水輕拍寶寶臀部及胸部。
- (2)寶寶姿勢：將寶寶抱入澡盆內，然後一手抓穩寶寶遠端手臂（如圖六），洗時由前胸洗到上肢、腹部、下肢（臍帶未脫落者，洗澡方法相同）（如圖七、圖八）。
- (3)接著洗背部：將寶寶下巴趴著媽媽的前臂上，然後一手抓寶寶遠端的手臂，洗時由背部到臀部、下肢（如圖九）。
- (4)清洗外生殖器：男寶寶的陰莖包皮要洗淨；女寶寶的陰唇要輕輕撥開，由上往下清洗。



圖六



圖七



圖八



圖九



圖十



圖十一

## 5.擦乾身體：

洗淨後將寶寶抱出浴盆用大毛巾擦乾身體，尤其耳後、關節及皮膚皺摺處（如圖十）。

## 6.臍帶護理：

- (1)出生後 1 週～10 天，臍帶會脫落。
- (2)以棉棒沾酒精，一手將臍帶夾固定，另一手由臍根部以旋轉方式清潔乾淨，當棉棒沾上分泌物時需重換一支（如圖十一）。
- (3)臍帶護理一天至少做 3～4 次，尤其在洗澡及大小便後若有沾濕臍帶時，務必要做臍帶護理，持續至臍帶脫落為止。
- (4)隨時注意臍帶是否有異味、分泌物或臍根部泛紅等現象，如有以上情形，請加強臍帶護理及返院檢查。
- (5)穿尿布往外摺，以免摩擦到臍帶，穿好後，拉好腹股溝處的防護側邊並測量鬆緊度，以一支手指頭之鬆緊較適宜。

## 參考文獻

- 孫瑞瓊（2020）。新生兒的護理。於余玉眉總校閱，*產科護理學*（十版，428-483 頁）。新文京開發。
- 林元淑、黃靜微、洪兆嘉（2023）。新生兒及其護理。陳月枝總校閱，*實用兒科護理基礎觀點*（一版，35-92）。華杏。