

尿布疹的護理

親愛的爸爸媽媽平安：

嬰幼兒時期，因一整天都包尿布，易形成尿布疹，也就是「紅屁股」。若發現包覆尿布的區域出現大小不一的紅疹，可能是得了尿布疹；以下為尿布疹的注意事項。

一、尿布疹的可能成因

1. 尿布與皮膚過度磨擦，破壞角質層保護結構。
2. 排便稀且次數頻繁，造成刺激產生皮膚的變化。
3. 糞便、尿液、清潔劑及潮溼物，附著於皮膚而傷害皮膚角質層。

二、經常出現的部位？

常出現於圓凸的表面或皮膚皺褶部分，出現紅疹子，甚至破皮，例如：兩臀、肛門；女生在大小陰唇、男生在陰囊周圍皮膚。

三、預防尿布疹居家照顧

1. 選擇吸收力強、不回滲、透氣、穿得舒服之尿布。
2. 大小便後應立即更換尿布，有腹瀉而造成稀水便，更應加強尿布的更換及臀部的清潔，保持孩子臀部乾爽。
3. 孩子每次排便後，應以溫水洗淨臀部並拿乾淨的毛巾把水份輕輕壓乾（避免用力擦拭，以免造成皮膚破皮）。
4. 減少不必要的衣物及密封式的尿布包裹，勿將尿布包的太緊。
5. 若發現有尿布疹、紅臀時，應依醫師指示使用保護性藥膏（類固醇藥膏：Extracomb，可減少發炎）、氧化鋅（Zinc oxide）或凡士林可保護皮膚。
6. 倘若尿布疹已發生小膿泡或紅疹時，情況未改善，則需返院求診。
7. 不建議使用粉末物質，如：爽身粉、滑石粉。
8. 視嚴重情況給予烤燈使用，需注意距離臀部 40~50 公分和使用時間。
9. 清洗時臀部時避免使用肥皂。

參考資料

親子天下（2020 年 11 月 4 日）．告別寶寶紅屁屁！紙尿布、布尿布如何避免尿布疹？．
<https://www.parenting.com.tw/article/5087766>

黃立琪（2023）．兒童消化系統疾病及其護理．陳月枝總校閱，實用兒科護理（九版二刷，533-534 頁）．華杏。