

日常清潔

每天按照順序擦拭寶寶的臉、脖子、手和尿片遮蓋區域。

坐浴



您知道嗎

您無需每天為寶寶洗澡。

安全坐浴

- ✓ 給寶寶洗澡時，全程至少要有一隻手始終在她身上。
- ✓ 如果條件允許，請將熱水器溫度設置在49°C（120°F）以下。
- ✗ 寶寶洗澡時、在水盆/浴缸邊時，大人絕不可離開——即使是片刻也不行。
- ✗ 不要使用以下物品：
 - ✗ 沐浴油，會讓寶寶打滑
 - ✗ 棉籤，可能會令寶寶的敏感部位受傷
 - ✗ 浴椅，可能有溺水風險



腦力開發

讓沐浴的過程充滿互動。對寶寶微笑，進行眼神交流，給寶寶唱歌，跟寶寶說話。



具體步驟

如何給寶寶洗澡

1. 保證室內溫暖，溫度在22-27°C（72-81°F）。
2. 可以用水槽、臉盆、嬰兒浴盆，或者常規浴缸（但您必須同時進入浴缸中）。
3. 鋪好毯子或毛巾。
4. 將所有您需要的東西放在觸手可及的地方。
5. 用溫水而不是熱水。
6. 按照順序，從最乾淨的身體部位開始洗，直至最髒的部位。從臉開始洗，只用水洗，最後清潔尿片周圍區域。如有肉眼可見的污垢（如尿片周圍區域和手上），可使用溫和的無香肥皂清洗。
7. 用溫和的無香肥皂或嬰兒洗髮水給寶寶洗頭，然後沖洗乾淨。
8. 將她放在毛巾上，輕輕拍乾。動作要快，因為寶寶身體降溫很快。確保皮膚褶皺的地方也擦乾。



伴侶同行

您可以做些甚麼

坐在浴缸裡，讓您的伴侶把寶寶遞給您。洗完澡後，先把寶寶遞出去，再起身。

需要特別護理的部位

眼睛

用乾淨的濕布，沿內眼角至外眼角的方向擦拭。

耳朵

把毛巾裹在手指上，僅清潔耳朵的外部。不要使用棉籤。

生殖器

輕輕擦拭女寶寶的大陰唇。不要拉伸男寶寶的包皮。

牙齒和牙齦

每天用一塊乾淨的濕布擦拭牙齦。寶寶第一顆牙露出後，用嬰兒專用的軟毛牙刷，每次用一顆米粒大小的含氟牙膏，早晚各刷牙一次。

臍帶

保證臍帶周圍乾燥。洗澡和換尿片後，用濕棉籤或毛巾擦拭並充分乾燥。給寶寶換上尿片時，應向下折疊尿片，使之不超過臍帶部位。臍帶脫落後（大約5到15天），連續幾天清潔肚臍部位。如果臍帶部位發熱、紅腫，肚臍分泌物有異味，或該部位始終不乾結，請與您的醫護人員聯繫。

指甲 / 趾甲

保持寶寶的指甲 / 趾甲修剪整齊，以免她不慎抓到自己。趁寶寶睡覺或有睡意時給她修剪指甲，這時候寶寶的雙手是放鬆、靜止的；也可以等到寶寶洗浴後，這時候指甲較軟。要用不太鋒利的剪刀，或是指甲銼。腳趾甲要平著修剪，以免趾甲內嵌。