

# 怎樣幫 BB洗白白？

各位媽媽，妳們好！我叫寶寶，由出生到今天剛好一個星期了。我媽媽很疼錫我，最大的樂趣就是幫我洗白白。所以我每天都香噴噴的，除了很乾淨和舒服之外，所有見到我的伯伯和姨姨們都爭着要抱我呢！

昨天我聽見一位大肚姨姨問媽媽怎樣幫我洗白白，其實媽媽最初也是不懂，所以除了之前多看書外，她也在出院前向護士姨姨學習。護士姨姨便教了她以下的方法：

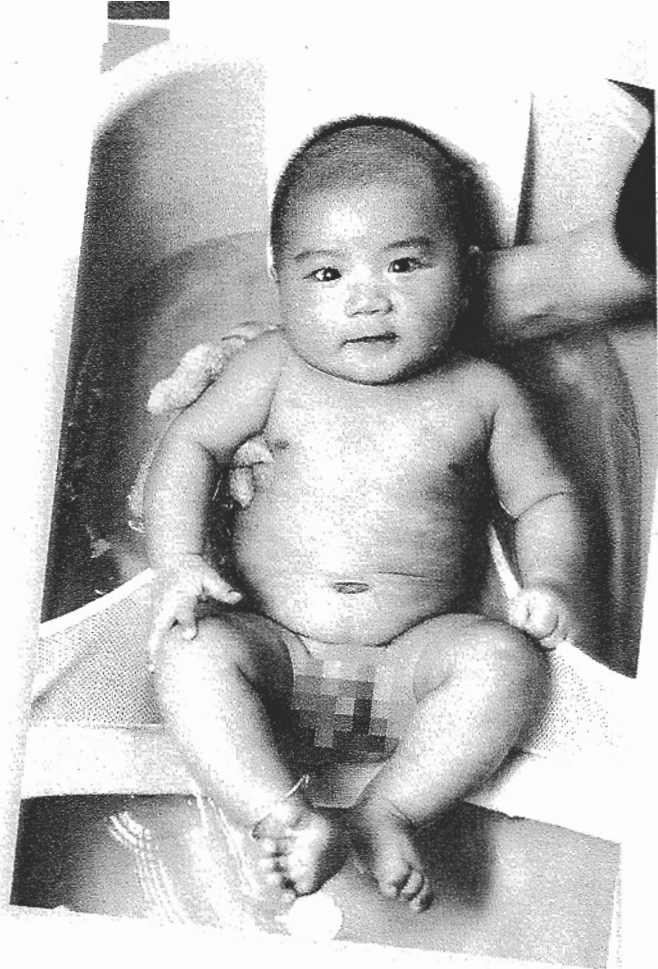
1. 環境：要保持室內環境溫暖，夏天要開窗及遠離風口；冬天可以開暖爐。
2. 時間：兩餐餵奶中間時間，千萬不要在餵飽奶後，因容易令BB嘔奶！另外中午的天氣較暖和，可避免着涼。
3. 物品：沐浴——沐浴盆、嬰兒沐浴露或肥皂、衣物（棉質內、外衣，冬天時加羊毛內衣）、片、大小毛巾、包被、床單  
抹面——消毒棉球、凍開水  
抹臍——消毒棉球、凍開水  
抹臀——濕棉花
4. 步驟：清潔沐浴盆，先加冷水，再後加熱水至1/3盆。用手肘確知水溫暖和後，加入沐浴露。幫BB除去身上包被衣物，暫勿解片。（每天要更換衣物）。然後用大毛巾包好BB，以免着涼。

【洗頭】用手掌托着BB頭頸肩部，前臂夾着BB身體於腋下，手或小毛巾輕為BB洗頭。然後用大毛巾抹乾。（避免讓水流入耳朵，可用姆指及食指蓋着耳孔。）

【洗面】用消毒棉球濕凍開水，先清潔BB眼睛，由內而外抹拭，每粒消毒棉球只用一次；並留意有無眼膠。然後再用消毒棉球濕凍開水洗面、耳背及皺摺部位。

【沖涼】除片（如有大便，先清潔，特別注意皺摺及罅隙部位）。

- 一手捉穩BB對面腋下，將BB頭枕在前臂，另一手



捉緊BB雙足，輕輕放入水中。

用手或小毛巾輕輕清潔BB身體，洗手指、手掌、腋下、雙足。

- 換手翻轉BB，用手捉穩BB腋下，BB胸頸部枕於前臂，BB背部向天；用小毛巾清潔BB背及臀部。（留意BB面部勿太貼水面，以免飲水！）
- 再翻轉BB，用放入水的方法，抱BB離開水面。
- 用大毛巾包好及抹乾BB身體，避免着涼。（要注意皮膚間之罅隙，保持乾爽。）
- 沖涼期間，留意BB皮膚狀況，如疹、紅腫、皮膚破損等。

【抹臍】穿上片，露出臍帶，以消毒棉球濕凍開水為BB抹臍。

【穿衣】幫BB穿上衣服。冬天時於內外衣中間加穿羊毛內衣。用包被包好BB，將BB放在已更換床單的床上。

## 洗白白小貼士：

各位媽媽，幫BB洗白白其實並不困難，留意下面的小貼士啦！

- 保持室內暖和
- 勿在餵奶後即洗澡
- 先加冷水，再加熱水
- 捉穩BB才放入水中
- 留意皮膚狀況，如身疹、皮膚破損，如有需要，需找醫生診視BB。📞