

如何替BB洗澡



編輯先生：

您好！我是一位新手媽媽，新生嬰兒剛剛滿月，身體很是柔軟，像粉團一樣十分可愛。當初以為和BB洗澡不應該有大問題，後來發覺原來是一件不容易的事，很多時候預備物品不足，手忙腳亂，沖涼時BB有時又會哭鬧，場面實在慌亂。

現在想請教有經驗的人士，說一說自己的知識經驗和注意事項，究竟幫BB洗澡的方法和步驟是如何的呢？

謝謝！

新手媽媽

新手媽媽：

您好！初為人母，和初生嬰兒沖涼，起初一定視其為一場“大戰”，但如果懂得方法及有次序來進行，很快就會掌握到技巧，得心應手。以下是幫嬰兒洗澡的方法和步驟：

注意事項

1. 最適合沖涼時間一般在上午10時左右，或下午睡醒後。
2. 吃奶前30分鐘至1小時內較適合沐浴，吃過奶後才沐浴有時會引起嘔吐。
3. 夏天要關上空調，水溫約38度。冬天則要關上門窗，若天氣太冷時要開暖氣，冬天水溫40度較合適，可用手肘測試水溫，記得要先放冷水，慢慢再加熱水。

準備物品

1. 嬰兒浴盆；
2. 小毛巾、大包巾；
3. 嬰兒專用肥皂或BB沐浴露；
4. 乾淨尿片、更換衣服；
5. 棉花棒；
6. B B 潤膚用品等。



沖涼步驟

1. 測量好水溫。
2. 媽媽將大毛巾放置自己身上，先將嬰兒頭弄濕，用左手托住BB頭部，用拇指及中指壓住雙耳，以防入水，開始洗臉。用小紗巾清潔臉部，再用棉花棒小心潔淨耳朵，然後再洗頭。洗頭完畢立即用乾毛巾輕拭嬰兒頭髮，直至乾為止。
3. 此時才可以將寶寶衣服脫掉，用水輕輕拍拍背部和胸前，慢慢將BB放入水中。
4. 先洗手臂、腿、胸，然後將BB轉過來，用手撐住BB的胸輕輕抱着，再洗背部和小屁股。
5. 沖涼完畢，媽媽用大毛巾包裹嬰兒，將水全部擦乾，穿回潔淨的衣服。



“教育暨青年局2013年蛇年利是封”

換領辦法：

市民只需以一種顏色的印花於2013年2月4日至2月8日在辦公時間內前往下列地點換領蛇年利是封2包，數量有限，換完即止。印花刊載於2012年11月至2013年1月期間出版的《百分百家長》、《教師雜誌》、《教育文摘》及《語言聊天室》4本刊物內。

換領地點資料如下：

教育暨青年局 (DSEJ) — 地點：澳門約翰四世大馬路7-9號一樓；辦公時間：星期一至四上午9時至中午1時，下午2時30分至5時45分；星期五上午9時至中午1時，下午2時30分至5時30分；
聯絡電話：2855 5533

教育資源中心 (CRE) — 地點：澳門南灣大馬路926號；辦公時間：星期一至五上午10時30分至晚上7時，星期六上午10時30分至下午5時40分；
聯絡電話：8395 9200

氹仔教育活動中心 (CAET) — 地點：氹仔濠景花園24至26座地下；辦公時間：星期一至日上午10時至晚上9時30分；
聯絡電話：2884 1284

德育中心 (CEM) — 地點：澳門台山新街利達新邨三樓；辦公時間：星期一至星期六上午10時至晚上10時；星期日上午10時至晚上7時；
聯絡電話：2840 3200

成人教育中心 (CEP) — 地點：澳門祐漢看台街313號翡翠廣場三樓；辦公時間：星期一至星期六上午9時至晚上10時；星期日上午9時至下午6時；
聯絡電話：2842 2780



以上是和BB沖涼的知識和步驟。此外有些事項也要額外留意，如初生嬰兒肚臍尚未掉時，特別小心不要碰水。比較小的BB沐浴後要留意擦乾脖子、手臂和大腿有皺折的地方，否則會紅紅的。實實大點時洗起澡來都會手舞足蹈地反抗，媽媽也只好配合他。如果BB有發燒，打了預防針或皮膚發炎都先詢問醫生是否可以沐浴？

其實從很多途徑都可以得到有關和BB沖涼的知識。澳門衛生中心或是其他有關家庭服務的機構，都會有這些相關講座。請教有育嬰經驗的親友，或者她們也樂意給你作示範。時間能配合的話，為BB洗澡時也請爸爸一起來幫忙，讓爸爸從小就和兒子有親密接觸，增進父子感情。當媽媽的技巧熟練後，和BB洗澡就是一件育兒樂事。

祝您和BB生活愉快！



編輯部

2013
蛇年利是封



印花

- 複印件無效
- 教育暨青年局保留最終使用權