

你會給嬰兒洗澡嗎？

阿南

記得我的第一個孩子出世時，我不敢去抱他，因為初生的嬰兒，渾身軟綿綿的。替嬰兒洗澡，更不知道怎麼下手了。後來幸虧有經驗的母親們教我多次，才學會了為嬰兒洗澡的方法。本文是根據我學得的經驗寫成，並經過一位公共衛生護士看過，我想，對於初次做媽媽的讀者們，會有一點幫助的。

給嬰兒洗澡，應在喂乳之前，在溫暖的房間裡，把門窗關緊，以防嬰兒受涼。先要把洗臉洗澡用的毛巾，肥皂，爽身粉和嬰兒要換的衣服、尿布等準備好。

水溫必須適宜。可用手捧一些水滴在另一手的手腕上，或用肘部放到水中去試一下，覺得剛好，就是嬰兒洗澡最適當的溫度（參看左上第一圖）。先用洗臉毛巾給嬰兒洗眼。

睛，然後再洗臉上其他部份。耳朵可用毛巾裹在小手指頭上輕輕的搽拭，不必用水洗，以防水流到耳朵中去。洗完臉再洗頭。自己坐下，將嬰兒躺在自己腿上，頭部伸出腿外，一手自嬰兒的身體外面托住嬰兒的頭，同時用手指輕輕將嬰兒的耳朵略向前按住，另一手即可洗了。先用水洗濕頭髮，用肥皂洗後，必須用清水將肥皂洗乾淨。注意肥皂水不可流入嬰兒眼睛（第二圖）。



頭洗好了，把嬰兒換個姿勢，使嬰兒頭部枕在你的臂彎裡，手掌托着嬰兒的臀部，這樣嬰兒就很安全地躺在你的手臂上，洗起來也很方便（第三圖）。也可使嬰兒躺在盆中，頭枕在你的腕部，你的手指扶住嬰兒的腋下。先洗前身，然後翻過來，你的手關在嬰兒胸前

，就可洗背部。但在臍帶未脫落或臍部未乾前，不宜放入盆中洗，只可以擦拭方法來洗。擦在身上的肥皂液，必須沖洗乾淨。肥皂要用不含鹼性的，因為含鹼的肥皂，對皮膚有傷害。尤其是嬰兒的皮膚太柔嫩了，更易受刺激，所以用普通的洗臉皂較好。藥皂有刺激性，不可以用。洗好了，把嬰兒放在大毛巾上，輕輕吸去水分，然後

，就可洗背部。但在臍帶未脫落或臍部未乾前，不宜放入盆中洗，只可以擦拭方法來洗。擦在身上的肥皂液，必須沖洗乾淨。肥皂要用不含鹼性的，因為含鹼的肥皂，對皮膚有傷害。尤其是嬰兒的皮膚太柔嫩了，更易受刺激，所以用普通的洗臉皂較好。藥皂有刺激性，不可以用。洗好了，把嬰兒放在大毛巾上，輕輕吸去水分，然後

為他撒上不含刺激性的爽身粉。尤其是頸項內，腋下，膀間，腿彎及胖小孩的肉與肉間所起的褶皺內，都要撒上一些（第四圖）。如果嬰兒臀部有皮膚發紅或破皮的現象，可以為他抹一些橄欖油（西藥房有賣），而且尿布要常換。最後再把衣服穿上（第五圖）。所有以上的動作必須快，以防嬰兒受涼。

注意

衛生

預防

感冒

近來各地患感冒的人特別多，臺北市衛生院已證實這些感冒病人中，確已發現與四十六年全省所發生的流行性感冒一樣。但是不必驚慌，只要自己能多注意衛生，就可安全渡過的。

流行性感冒的病毒侵入身體後，潛伏期很短，最初有發熱，頭痛，流鼻涕，嘔吐及咳嗽等現象，而且胸骨部疼痛，面孔發紅等，這樣大約經過三日，就漸漸復原，但也

有需要五六天的。熱度可能高至攝氏四〇點五度，第一天最高，但並沒什麼危險，只要及時醫治，勿使發生其他併發症就行了。

預防此病發生，應注意個人營養，不要過份勞動，避免受涼，不要帶孩子們出入公共場所，以減少傳染的機會。請參看本刊十卷六期二十六頁。

