

視障家長 育兒指引

泡奶 • 清潔口腔 • 幫寶寶洗澡



目錄

前言	1
壹、 泡奶篇	2
貳、 清潔寶寶口腔篇	3
參、 幫寶寶洗澡篇	5
結語	9

前言

親愛的家長您好，

這是一份專為視覺障礙家長設計的育兒教學，包含三個主題：

壹、泡奶篇

貳、清潔寶寶口腔篇

參、幫寶寶洗澡篇

每個主題分成三階段：「準備期」、「操作期」、「結束期」，搭配**定位技巧與口述影像描述**，協助您照護寶寶。若有任何步驟不熟悉，您可以反覆播放或尋求育兒指導人員協助，一同迎接養育新生兒的喜悅。

壹、泡奶篇

一、準備期：共有四個步驟

1. 洗淨雙手。
2. 預備 70 度熱水（熱水量請依照奶粉罐上的建議開水與奶粉比例），可用定溫器設定溫度。
3. 準備寶寶專用奶粉。建議請家人事先分裝好寶寶目前食用的份量。
4. 預備消毒過的奶瓶與奶嘴，並就定位，奶瓶瓶身可先用紅色線條標示水位，或使用固定量杯預作準備。

二、操作期：共有四個步驟

1. 70 度熱水加入奶瓶至指定水位。先加水再加奶粉，使奶粉更容易溶解，並且減少結塊的機會。
2. 將已分裝的奶粉倒入奶瓶。
3. 蓋上奶瓶蓋，左右順時鐘或逆時鐘輕搖約幾十秒到一分鐘至奶粉溶解。避免快速上下搖晃，以免產生過多氣泡。
4. 若奶水過燙，可用冷水沖奶瓶外部來降溫。

三、結束期：共有三個步驟

1. 滴幾滴奶在手腕內側測量溫度，確認不燙，感覺與體溫相近即可。
2. 寶寶喝完奶後，要清洗奶瓶、奶瓶蓋及奶嘴，放到陰涼處陰乾備用。詳細清洗奶瓶、奶瓶蓋、奶嘴、消毒等步驟，可以詢問「育兒指導員」。
3. 調好的配方奶，可在室溫下放 1 小時，若需加溫，應隔水加熱，請勿用微波爐，建議要在 1 小時內喝完。

貳、清潔寶寶口腔篇

一、準備期：共有四個步驟

1. 洗手。
2. 準備乾淨紗布巾與一杯溫開水。
3. 建議每天同一時段清潔口腔，讓寶寶習慣。
4. 飯前或飯後間隔1小時以上，再清潔口腔，以防止清潔口腔時吐奶。

二、操作期，共有兩項重點，依序是：定位嘴巴位置與清潔方式。

重點一：定位嘴巴位置，共有四個步驟

1. 讓寶寶平躺並把頭靠在家長的大腿上。
2. 一隻手輕扶寶寶臉頰，慢慢向中間移動。
3. 當手指碰到鼻翼（兩側小隆起），再往下滑約一指幅就是嘴巴。
4. 嘴唇有柔軟觸感且會微微濕潤，碰觸到寶寶嘴巴時，通常寶寶會主動張口。或是用食指包裹紗布沾開水，一隻手沿著寶寶的嘴角伸到嘴巴裡面，另一隻手再輕壓寶寶的下顎，讓寶寶張口，同時輕聲說：「媽媽（爸爸）幫你清潔嘴巴喔！」

重點二：清潔方式，共有五個步驟

1. 用紗布巾包裹食指，沾溫開水後擰乾。
2. 輕拭上排牙齦內側、外側，再來是下排牙齦，再來是舌頭，最後是上顎。
3. 每個部位用不同角落的紗布，避免交叉使用。上排牙齦內側擦拭後換下一區域前，把紗布拿出來依順時鐘方向換下一角

重新包裹食指，沾溫開水後擰乾，繼續換上排牙齦外側，剩下的下排牙齦、舌頭、上顎，也依此步驟進行。

4. 家長把手指放進寶寶口腔內，寶寶咬著家長的手指是一種自然反應，並不代表寶寶不願意抹口腔。家長只需繼續替寶寶抹口腔，他就會再次張開口。
5. 注意動作輕柔，勿深入喉部引發嘔吐反射。

三、結束期：共有三個步驟

1. 使用完畢的紗布要丟棄，如果是可重複利用的材質，要進行清洗，洗後請務必陰乾。
2. 由於剛出生的寶寶作息模式還沒固定，家長很難界定哪次是當天最後一餐。其實，家長只需選擇一個固定的晚間時間為寶寶抹口腔就可以。待寶寶長大至6個月以上，並建立了固定的飲食模式時，家長就可以在寶寶吃完睡前的一餐後替他清潔口腔。
3. 隨著上下門牙陸續長出，可以嘗試用較柔軟的寶寶牙刷及開水替寶寶刷牙，讓寶寶逐步體驗刷牙的感受。

參、幫寶寶洗澡篇

一、準備期：共有五個步驟

1. **環境準備**：關好門窗，室溫約 24 至 26 度最舒適。冬天可用電暖爐。
2. **物品擺放**：依順序排好，澡盆、溫水、肥皂、小毛巾、浴巾、衣物與尿布。
3. **水溫確認**：以手腕內側浸入水中，感覺溫暖但不燙為佳，約 38 至 40 度，只要稍高於人體溫度即可。先放冷水再放熱水，預防燙傷，水量約為 2/3 盆滿即可。
4. **個人準備**：剪短指甲，脫除手錶、手鍊及胸前裝飾品，洗淨雙手，預防感染。使用止滑墊或毛巾，放置於幫寶寶洗澡的浴室內，防止因水漬造成地板濕滑，而造成寶寶滑落。
5. **寶寶準備**：將寶寶平放在乾浴巾上。

二、操作期，共有四項重點：依序是洗臉、洗頭、將寶寶抱入水中以及身體清潔順序，接下來依順序說明：

重點一：洗臉，共有三個步驟

1. 用手指從額頭中央滑下，摸到眉毛、鼻尖。
2. 鼻子下方是嘴巴，會感覺柔軟且濕濕的。
3. 依順序用濕紗布巾輕拭眼睛，從內到外，接下來換紗布巾另一角擦拭鼻翼與嘴角、耳朵及耳背，每個部位用不同角落的紗布，避免交叉使用。

重點二：洗頭，共有三個步驟

1. 左手以大拇指和中指摳住寶寶兩邊耳朵，以紗布巾把頭髮打濕。
2. 右手抹肥皂，並搓揉起泡。
3. 用指腹輕輕按摩寶寶頭髮，用紗布巾沾水洗淨，完成後將紗布巾擰乾，擦乾頭髮。

重點三：將寶寶抱入水中，共有五個步驟

1. 解開尿布與衣服，先拍點水在寶寶身上，讓他適應水溫。
2. 以左手從寶寶頸後伸入，左手掌到寶寶左腋下肩關節處並握住寶寶左上臂，寶寶枕部靠在左前臂。
3. 右手掌拖住寶寶臀部。
4. 將雙腳先輕輕放入澡盆，臀部可斜躺在澡盆內。
5. 寶寶枕部靠在左前臂，右手拿紗布巾來進行清潔。

重點四：身體清潔順序，共有四個步驟

1. 上半身清潔順序：從胸口、腋下、手臂到手指縫，洗完一邊再換另一邊。
2. 下半身清潔順序：從腹部、生殖器、大腿、小腿、腳掌到腳趾縫，洗完一邊再換另一邊。
3. 接下來換清洗背面，換邊時以右手掌到寶寶左腋下肩關節處並握住寶寶左上臂，寶寶下巴靠在右前臂。寶寶的臉朝下，背部、臀部朝前上方。
4. 背部、臀部清潔順序：用肥皂抹後頸部、背部、臀部到肛門區，再用紗布巾沾水洗淨。

三、結束期，重點為包巾技巧：共有3項重點依序為從澡盆抱出寶寶、包覆浴巾並壓乾、穿衣與清理。

重點一：從澡盆抱出寶寶，共有三個步驟

1. 翻身（背朝下）左手掌到寶寶左腋下肩關節處並握住寶寶左上臂，寶寶枕部靠在左前臂。
2. 右手托臀部，抱出寶寶。
3. 把寶寶放到事先平鋪的乾浴巾中間，頭在上緣。

重點二：包覆浴巾並壓乾，共有六個步驟

1. 右側浴巾覆蓋右手與身體，輕壓吸水。
2. 左側浴巾覆蓋左手與身體，重複動作。
3. 下方蓋住雙腿與腳部，也輕壓吸水。
4. 上方輕蓋頭部，輕輕壓乾頭髮水分。
5. 壓乾後，再一邊抽開浴巾，避免寶寶長時間濕冷。
6. 耳後、頸部、腋下、腹股溝等皮膚皺摺處一定要擦乾。若皮膚乾燥嚴重，則可塗抹少許寶寶乳液。

重點三：穿衣與清理，共有三個步驟

1. 寶寶擦乾後，穿上尿布與衣服。
2. 換穿尿布及衣物：包尿布時要鬆緊合宜，約可放一隻手指。穿著動作需輕柔、合宜，要能注意寶寶手肘及關節的安全，先捲寶寶衣袖，再從袖口外輕拉出寶寶的手，注意寶寶的穿著是否舒適及方便活動。
3. 清洗澡盆與所用物品，晾乾備用。

四、其他注意事項

1. 洗澡時間儘可能在餵奶前 30 分鐘，或兩次餵奶中間，以預防溢奶或吐奶。
2. 手法一定要輕柔、敏捷，剛出生的寶寶洗澡時間不宜過長，一般 3 至 5 分鐘，時間過長容易使寶寶疲倦，另外也容易著涼。
3. 不必每次洗澡都用香皂或沐浴乳，如需要用，一定要沖淨，以免刺激寶寶皮膚。

結語

育兒需要時間與耐心，對於視覺障礙家長更是一場充滿勇氣的挑戰與愛的展現。但請相信，您的努力與愛心，就是寶寶最好的禮物。

這份簡易語音教學只是起點，您也可以搭配育兒指導、視力生活重建、社會資源等服務，讓育兒之路更加輕鬆。願每位家長都能在愛中育兒，在安心中學習。