

宝宝皮肤健康：护理说明

Healthy Skin for Babies: Care Instructions

您的护理说明

宝宝皮肤敏感，容易发炎。宝宝的皮肤会起痤疮、乳痂和痱子，并容易被太阳晒伤。衣服上的化学品或洗衣服用的肥皂液可能导致宝宝出现皮肤问题。

通过基本护理和一些简单预防措施，就可以让宝宝拥有健康的皮肤。

后续护理是您孩子治疗和保障安全的关键。请务必预约诊疗并赴诊，如果您的孩子出现任何问题，请致电医生。最好了解一下孩子的检查结果，并保留一份所服用药物的清单。

如何在家照顾孩子？

洗浴时间

- 只有在脐带脱落后才能在浴盆里给宝宝洗澡。在此之前，使用海绵给宝宝擦洗。
- 多数宝宝几天才需洗一次澡。
- 在两次洗澡中间，让宝宝的脸和屁股保持清洁干燥。
- 在上午或下午喂宝宝之前给宝宝洗澡。如果宝宝能够吃东西并在洗澡后睡觉，就再好不过了。
- 如果在洗澡前喂宝宝，等 30 分钟后再洗澡，防止宝宝在洗澡时吐出食物。
- 如果未获得医生同意，不要使用润肤霜或爽身粉。

洗澡安全

- 不要让宝宝一个人呆在装满水的浴缸中或浴缸附近。
- 开始洗澡前确保准备好所需的一切，包括毛巾。
- 使水保持适当温度，防止冻着宝宝或烫伤宝宝皮肤。
- 只使用温和的洗发精和香皂。

- 使用毛巾擦拭宝宝的脸和耳朵周围。不要在宝宝的眼睛附近使用香皂。

痤疮和乳痂

痤疮在宝宝出生后的头几周很常见。通常会在数月后消失。乳痂是宝宝头皮上的油质黄色鳞片或痂皮。在宝宝中很常见，并且容易治疗。乳痂是正常现象，不意味着没有照顾好宝宝。

- 让宝宝的脸保持干净。
- 切勿尝试弄开或挤压丘疹。
- 切勿使用痤疮霜或其他成人药物。
- 使用软刷子洗宝宝的头皮，充分清洗以防止产生乳痂。
- 如果宝宝有乳痂，用婴儿润肤油、矿物油或凡士林擦宝宝的头皮约一小时时间，然后用洗发精洗头。这有助于痂皮翘起和把鳞片变松。
- 在清洗宝宝的新衣服和新毯子后，漂洗两次，然后再使用，确保把所有的肥皂和化学品洗掉。

晒伤和痱子

避免 6 个月以下的宝宝被太阳晒到。如果不能避免被太阳晒到，使用帽子和衣服保护孩子的皮肤。

痱子是稍微突起的红色或粉色皮疹，通常出现于宝宝的被衣服盖住的部位。痱子会自动消失，无需治疗。

- 避免孩子被强烈的正午阳光晒到（10 a.m. 至 4 p.m.）。
- 让孩子戴上宽沿帽子和具有紫外线防护功能的太阳镜。
- 给孩子穿宽松、针织细密、可以盖住手臂和腿的衣服。
- 对于 6 个月及更大的宝宝，使用防晒系数 (SPF) 为 30 或更高的广谱防晒霜，保护宝宝非常敏感的皮肤。至少在走到太阳底下前 30 分钟涂抹防晒霜。每隔 2 至 3 小时涂抹一次防晒霜。
- 如果宝宝起痱子，首先给宝宝降温。脱掉或松开衣服，并把宝宝移到阴凉的地方。使用湿冷的毛巾或凉水浴直接给起痱子的地方降温。
- 晾干皮肤而不是用毛巾擦干皮肤。
- 如果宝宝皮肤炎症严重，不能触碰，则可以在医生允许的情况下使用炉甘石洗剂或氢化可的松乳膏。避免使用药膏或其他洗液，因为它们可能会刺激皮肤。

应何时打电话寻求帮助？

任何时候如果您认为需要紧急救护，请呼叫 911。例如，应在出现以下情况时打电话：

- 宝宝被晒出水泡。
- 宝宝被晒伤，似乎非常疲劳或精神不振。

如果出现以下情况，现在立即致电您的医生或立即寻求医疗护理：

- 宝宝的乳痂没有好转或消失。
- 宝宝的丘疹似乎能够被感染。感染的症状包括肿胀、红色条纹或丘疹流脓。
- 宝宝的晒伤似乎很疼。
- 宝宝的皮疹不消失。

密切关注孩子健康状况的变化，如果出现以下情况，请务必与医生联系：

- 宝宝未如预期好转。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 R367，以了解更多信息 "宝宝皮肤健康：护理说明."

目前截至: 2021年9月20日