**新生儿出院后沐浴注意事项**

一、环境准备

1.室温应保持在26℃ - 28℃，避免宝宝着凉或过热。

2.可适当调暗灯光，避免强光刺激宝宝眼睛。

二、物品准备

1.使用柔软、干净的纯棉毛巾和婴儿专用沐浴露、洗发水，避免使用成人洗浴用品。

2.准备好干净的尿布、衣物，提前预热，以便沐浴后及时给宝宝穿上。

三、沐浴过程

1.先放冷水，再放热水，水温控制在38℃ - 40℃，可用水温计或手腕内侧测试水温。

2.让宝宝仰卧在成人左手臂上，用左臂和身体夹住宝宝下肢，左手托住宝宝头部和颈部，右手进行清洗。先洗脸，用湿毛巾轻轻擦拭眼睛、口鼻周围。

3.接着洗头，用少量婴儿洗发水轻轻按摩头皮，然后用温水冲洗干净。

4.最后清洗身体，注意清洗颈部、腋窝、腹股沟、臀部等皮肤褶皱处，动作要轻柔、迅速，避免宝宝长时间暴露在空气中。

四、沐浴后护理

1.用干净柔软的毛巾轻轻吸干宝宝身上的水分，不要用力擦拭，以免损伤皮肤。

2.及时给宝宝穿上尿布和衣物，防止着凉。

3.可以在宝宝皮肤褶皱处涂抹少量婴儿专用润肤露或护臀膏，但要注意避免涂抹过多导致堵塞毛孔。

如果宝宝脐带尚未脱落，沐浴时要注意保持脐部干燥，沐浴后用碘伏消毒脐部。若宝宝身体有伤口或出现发热、皮肤破损等情况，应暂停沐浴，及时就医。