



■預防脹氣、便秘、腸絞痛

壹、333 法則判斷寶寶是否腸絞痛：寶寶 ≤ 3 個月、不明原因哭鬧每天 ≥ 3 小時、不明原因哭鬧每週 ≥ 3 天(並且持續一週以上)。

貳、按摩用品：大浴巾或看護墊、嬰兒按摩油、柔和不刺激的燈光及音樂等。

參、注意事項

1. 按摩時，應同時觀察寶寶臉部表情是否舒適、身體肌肉是否放鬆，若按摩途中，寶寶有任何不舒服或啼哭，則應停止避免強迫。
2. 幫寶寶在家按摩，可暫時不包覆尿布，讓寶寶感覺更自在，但可於下方墊大浴巾或看護墊，以免寶寶突然尿濕。

I+L+U，口訣：I Love You

■新生兒皮膚常見問題

壹、粟粒疹(粟丘疹)

特徵:乳白色、一到二毫米的小丘疹，多出現在鼻子、臉上。

原因:皮脂腺阻塞之故。

處理方法:幾周內會自行慢慢消失，不需治療。

貳、新生兒毒性紅斑

特徵:多發於出生後兩星期內。疹子為白色的水膿包，摸起來硬硬的，周圍有紅斑圍繞，疹子大小約 1 到 3 公分，全身都可發生，持續三至六天。

原因:可能是對接觸物敏感或是不明原因性良性發炎反應。

處理方法:不需任何治療，保持身體清潔乾燥即可，2-3 周即可自行消退。

參、蒙古斑

特徵:出現在新生兒被部下方、臀部，其他如大腿、小腿、上背及肩胛處，是一種藍色到灰藍色的斑塊，形狀大小不一。

原因:皮膚深處含有黑色素的色素細胞存在。

處理方法:回隨孩子成長逐漸消退，7 歲前。

肆、血管瘤斑

特徵:出現在新生兒上眼皮、前額、上唇、後頸部及枕部的粉紅色斑塊。

原因:內皮細胞異常增生所造成的血管瘤。

處理方法:多不須處理，約有七成的血管瘤於1-2歲開始逐漸消退，7-10歲時多能消失。

伍、新生兒脫皮

成因:因新生兒長期泡在羊水的緣故，及出現過度成熟的新生兒，一般皮膚會很乾、脫屑，尤其以手掌、腳掌明顯。會在第1-2週內全身表皮成片狀脫落及皮膚乾燥，腕、踝關節皮膚乾裂。

護理:可使用嬰兒潤膚乳液擦拭。

陸、脂漏性皮膚炎

嬰兒脂漏性皮膚炎，是一種發生在出生到2、3個月之間，因體表皮脂腺分泌較旺盛、新生兒的皮脂腺大小、活性有關，因此發生率高。發發的位置為頭皮、鼻子兩側、眉毛、耳朵前胸部位等等。而此種皮膚炎，只會在嬰兒期短暫的出現，而且痊癒情況很好，之後不會造成任何影響或留下印記。

柒、脂漏性皮膚炎治療

嬰兒型脂漏性皮膚炎，一般輕微不必治療。痂輕微時，可以水打溼患部，在塗上嬰兒油，待結痂片軟化後，再以洗髮精、肥皂及清水洗淨。其他如臉頰處之皮膚炎，多呈紅色發炎，上有龜裂、流液及粟粒狀之油狀結痂，處理方法是保持清潔，常以溫水洗臉，不要亂塗乳液或嬰兒油；龜裂、流液嚴重時，可請醫師開藥做局部塗抹。此種皮膚炎經數週之處理後會自然消退，再發率少。