

Conditions in children 小兒健康狀況



嬰兒和小兒的皮膚護理

要點

- 沐浴僅用溫水即可
- 無需使用抗菌皂和香皂
- 略搽諸如 sorbolene 或水性乳膏等潤膚劑有益于小兒皮膚
- 在寒冷天氣，皮膚會變得較乾燥，每天可使用 2-3 次潤膚劑
- 在晴朗的天氣，利用衣服、帽子、嬰兒推車的遮陽蓬和蔭涼處避免小兒日晒
- 嬰幼兒比成年人通過皮膚吸收更多的化學物質
- 儘量少用小兒外搽用品
- 勤換尿片
- 使用吸水性能強的優質尿片
- 可用少量肥皂、sorbolene、水性乳膏和溫水清洗尿片遮蓋部位

新生兒和小兒的皮膚有何特點？

嬰兒出生後，皮膚需要一些時間才能適應新世界。對環境中存在的許多事物，新生兒的皮膚較以後人生更為敏感。然而，在家中僅需採取幾項簡單的措施就可確保小兒的皮膚能夠適應環境。

清洗小兒皮膚

大部分時間僅需用溫水清洗小兒皮膚。香皂可能會使小兒皮膚乾燥。

在浴盆裡加幾滴非香型沐浴油將有助於皮膚柔滑。

避免使用泡沫浴液，因為泡沫浴液會除去皮膚中的天然油脂。抗菌皂和香皂無需使用並且也應避免使用。重要的是沐浴後須仔細拍乾皮膚皺折處，其中包括腋窩、腹股溝、頸部和耳後。

Chinese - Skin Care in Babies and Young Children

可用少量諸如 sorbolene 或水性乳膏等潤膚劑清潔尿布遮蓋部位。它們也可用作浴後潤膚劑。如果小兒皮膚乾燥，或有嬰兒濕疹，切記絕對免用香皂；可經常在小兒皮膚上搽抹潤膚劑，沐浴時也可適量使用。

在冬季，可少給小兒清洗皮膚，因為寒冷的天氣使皮膚乾燥。如果皮膚平時就乾燥，就需一日數次搽抹潤膚劑，沐浴後尤其要搽。

嬰兒的皮膚如何適應不同的溫度？

皮膚幫助控制體溫。幼兒的體溫控制技能還不足能對付極度的炎熱或寒冷。在溫暖的天氣中，最好穿棉布或棉/合成混紡的輕而寬鬆的衣服。儘量避免使用人造纖維被子，尤其是在炎熱的天氣，因為它們可能會使小兒過熱。

在寒冷的天氣，可穿棉布的或棉/合成混紡衣服。在棉布衣外面套羊毛衣也可以，但是羊毛衣不應直接接觸皮膚，因為它會使皮膚瘙癢。寒冷時，幼兒的手腳膚色呈紫藍或呈斑駁狀，這不是嚴重問題，只要在寒冷時蓋住嬰兒的手腳即可預防這種情況的發生。

雀斑通常不是出生就有的，而是色素細胞(黑色素細胞)致使膚色加深。雀斑在幼年開始出現在經日晒到暴晒的最暴露部位，比如臉頰、手背或小臂外側。良好的防晒護膚法也許能預防雀斑。在晴朗的天氣，淡色衣服、帽子、嬰兒推車的遮陽篷和蔭涼處是在戶外時抵抗紫外線的最好保護。如有必要，可在衣服沒有遮到的臉部、手背或腳等小塊部位搽抹少量 SPF 15 或以上的廣譜防晒霜。幼兒使用稀淡的液劑比強厚的乳膏更好。如果小兒皮膚非常乾燥，乳膏的效果將比液劑更令人滿意。

尿布遮蓋部位該怎麼辦？

勤換尿布。如果不能經常更換尿布，避免使用塑料尿布套褲。應使用吸水性能強的優質尿布。在洗衣機最後漂洗時不必添加任何化學品。

嬰幼兒通過皮膚吸收更多的化學物質，因此儘量少用外搽用品。

可用水性或 sorbolene 乳膏等清潔尿布遮蓋部位，還可用溫水清洗。

頭髮和指甲又會怎樣？

有些嬰兒出生時頭髮很多，但在最初幾個月中脫落，然後重又開始生長新的軟細髮。嬰兒柔軟的頭髮與成人較強且較粗長的頭髮質地不一樣。

有些嬰兒出生時僅有少量頭髮，但會在最初 1-2 年中逐漸形成正常的生長和脫落規律。嬰幼兒並不必剪頭髮。小兒朝天躺著並移動著，這會在頭皮磨擦床單的部位引起部分頭髮稀少。大部分嬰幼兒的頭髮不需要使用洗髮露。如果要用洗髮露，最好使用平和的，並且儘可能少量使用和不經常使用。“搖籃帽”非常普遍，多數小兒的“搖籃帽”會逐漸消失。可在頭皮上搽抹橄欖油或潤膚劑並

Chinese - Skin Care in Babies and Young Children

按摩來消除“搖籃帽”。沐浴前先在盆裡洗頭髮，否則小兒會坐在含有洗髮露的水裡，這會使小兒的皮膚乾燥。

小兒頭髮的顏色各種各樣。有些小兒出生時頭髮色深，後又被新生長的淺色頭髮所替代。但是反過來的情況不常見。紅頭髮可能要到 6-9 個月頭髮開始進入正常的生長規律時才顯露出來。甚至在小兒更大時，頭髮顏色也可能變，金髮小兒在 8 歲左右時髮色常會變深。

新生兒的指甲常常很軟並在最初幾個月中不需要修剪。此時必要時可輕輕剝下指甲在生長的邊緣。新生兒的指甲有的很平扁，有的如調羹形狀，這都是正常的。小兒到 3-4 歲時指甲往往會長成童年期的正常弧形指甲。

有時，指甲下的皮膚在指甲初長時可能不夠平扁，指甲會長入皮膚，手指尖或腳趾尖會發生紅腫。指甲長出來後，這將會隨時間而消褪，並不需要醫治。

更詳盡的訊息

婦幼保健護士

藥劑師

家庭醫生

皮膚科醫生