



■BB皮膚乾燥需及早滋潤。

BB的皮膚通常光滑而柔嫩，但卻有可能因天氣、沐浴用品或過度沐浴而變得非常乾燥。作為父母，要仔細呵護孩子的皮膚，平常要注意肌膚的保養。陳厚毅表示，若看見皮屑，又或在觸摸時察覺到異常，可能代表BB的皮膚太乾燥了，需盡快

## 及早滋潤 免變濕疹

解決嬰兒皮膚乾燥問題。

■**暖氣宜加濕**：為免BB着涼，不少父母或會在家中使用暖氣。但使用前要留意，溫度不宜太高，維持約攝氏25度便可。另外，開暖氣會令室內濕度進一步下降，使乾燥問題加劇，建議家長可以同時擺放加濕器，或者放一杯水，以免濕度過低。如可將室內濕度控制在約50%至60%之間，則最為理想。

■**沖涼勿過熱**：用太熱的水沖涼，會洗走皮膚的天然油脂，令皮膚變得更乾燥和痕癢。因此家長幫BB沖涼時，水溫適宜維持在約攝氏37度，沖涼時間亦不宜超過10分鐘。另外，家長不應使用含香料、防腐劑等刺激成分的沐浴露，以減低BB皮

膚過敏機會。BB沐浴用品的pH值大都在5.5左右。

■**須視乎特性**：坊間有指嬰兒有天然皮膚屏障，不需要搽太多潤膚膏。其實這個說法並不太現實，全因每個人的膚質都不相同，有些BB或得天獨厚，不需要搽潤膚膏也能保持皮膚濕潤光滑，但有些BB的皮膚傾向乾燥，若完全不搽潤膚膏，便會出現嚴重皮膚乾燥，有機會變成濕疹，所以最重要是了解各自的皮膚特性，並在有需要時替他們搽潤膚膏。



皮膚科專科醫生  
陳厚毅

厚毅分享BB皮膚可能會出現的問題，包括頭泥、尿布疹、乾燥，讓爸媽正確了解護理方法，讓BB得到最好的照顧。

龍年效應，不少「龍B」將相繼出世。新手爸媽們除了要為BB的學前和託管作好準備外，BB的皮膚狀況亦要多加留意。因此，這次邀請了皮膚科專科醫生陳

## 頻換片 避免尿布疹



■換片頻率高，尿布疹機會少。

尿布疹是另一個困擾家長的皮膚問題，這是一種刺激性皮膚炎，比頭泥更為常見，因為每一位BB都會穿紙尿片，當紙尿片包着大小便，而換片又不夠頻密和及時，便有機會令BB屁股皮膚產生過敏。

■**勤換尿片**：現今紙尿片的設計太好了，即使包着大小便都不覺滲漏，而嬰兒本身也不會感到太大不適，有時會令家長疏忽要換片。不過，當大小便和BB屁股

的皮膚接觸久了，出現尿布疹的機會便相對增加，因此，勤換尿布是預防尿布疹的不二法門，並在除下尿片後晾乾5至10分鐘，讓皮膚透氣一下。

■**清水清潔**：不少父母都習慣用濕紙巾清潔BB的皮膚，殊不知這類產品有機會刺激BB屁股。因為濕紙巾的成分絕不止水，因此，並不建議使用任何濕紙巾和清潔液清潔，清水清潔才是處理之道。

■**薄搽藥膏**：坊間有不少專用藥膏，對舒緩尿布疹起重要作用。但使用前應緊記，每次只可薄薄地搽，不宜搽得太厚；而且在每次搽之前，都應先檢查清楚BB屁股位置有沒有傷口，一旦發現傷口就不要塗搽，此外，就是盡快訓練BB自行大小便，只要戒片成功，就不用擔心尿布疹的問題了。

## 搽橄欖油 軟化頭泥



■頭泥軟化後可用棉花輕輕抹去。

不少BB在出生後2至3星期，頭上就會出現一塊塊黃色的東西，在乾燥時更會甩皮，情況嚴重更會發出一陣「酸蝕」味。其實這好可能是BB有脂溢性皮膚炎，又稱頭泥。陳厚毅表示，頭泥很常見，但不是每個BB都有，它其實是一種皮膚炎，基本上沒有傳染性，只是有時會長得比較厚，看起來好像污垢，而不是真的污垢。

■**勿強行刮走**：若發現頭泥，千萬不要刮走或撕去，因為不少頭泥是黏着皮膚，

強行把它撕掉，一來不能治本，因為頭泥會再度出現，二來更有機會弄傷頭皮，引致發炎。若頭泥不太多，最簡單是在有頭泥的位置上，搽少許BB油、橄欖油或潤膚膏，待20分鐘後，頭泥軟化，用棉花即可輕輕地抹去。

■**影響睡眠要就醫**：若發覺頭泥太多、愈來愈影響外觀，出現紅腫發炎等情況，甚至影響BB的睡眠質素，就應該盡快睇醫生。因為頭泥雖然對健康沒有直接影響，但若妨礙BB睡眠就應認真處理，BB也會舒服和開心些。

# 愛錫 龍B

# 由護膚開始

小  
知識

### 其他護膚貼士

BB的皮膚非常幼嫩，需要特別照料，只要跟從下列貼士，就可以為BB皮膚提供妥善保護。

**臉**部：BB經常流口水及吐奶，應用柔軟濕潤的毛巾，替BB抹淨面頰，乾燥時更應塗潤膚膏，以防肌膚乾裂。

**身**體：若BB經常出汗，應常備毛巾為他們擦拭身體，以防着涼，並更換棉質內衣。

**四**肢：經常替BB修剪指甲，減低抓傷的機會。需要時，可替BB戴上手套。

**內**衣：可選棉質衣物打底，避免讓羊毛、絲質、尼龍等質料直接接觸BB的皮膚。

**家**居：清潔家居時，用吸塵機或濕布抹塵，可減少塵粒令皮膚敏感的機會。

**寢**具：新床單在給BB使用前先以溫和洗衣液洗乾淨。

**衣**服：BB的衣物宜獨立清洗。

