

## 排便、排尿和使用尿布

### 排便（大便）

#### 哪些情形屬於正常？

##### 第一天：最初幾次排便（胎糞）

看起來 - 黑色或墨綠色，黏稠，瀝青狀

聞起來 - 無氣味，或微有異味

排便頻率 - 每天至少1到2次

##### 第3-4天：接下來的幾次排便（過渡狀態糞便）

看起來 - 更鬆散，棕色、綠色或黃色

聞起來 - 無氣味，或微有異味

排便頻率 - 每天至少2到3次

##### 第5天至3週以後

如果寶寶接受母乳餵養：

看起來 - 金黃色，柔軟未成形、呈塊狀或粒狀

聞起來 - 無氣味，或微有異味

排便頻率 - 最初幾週裡，糞便較小時（一元硬幣大小）每天至少3次，較大時每天1次。在第一個月之後，每隔幾天甚至每週一次。

如果寶寶喝配方奶：

看起來 - 淺黃至淺棕色；類似布丁的糊狀

聞起來 - 氣味濃重

排便頻率 - 最初幾週裡，每天一到兩次在第一個月之後，每天一次或隔天一次。

有關腹瀉和便秘的資訊，請參閱[嬰兒醫療護理](#)。



#### 您知道嗎

在極少數情況下，新生兒大便蒼白可能是因為患有名為膽道閉鎖的肝病。寶寶出生後的第一個月裡，請對照寶寶出生時您收到的卑詩省嬰兒糞便比色卡，檢查大便顏色。如果您有顧慮，請發郵件至psbc@phsa.ca或撥打免費電話1-877-583-7842。

### 排尿（小便）

#### 哪些情形屬於正常？

##### 出生後1-3天：

看起來 - 淡黃色，也可能呈粉紅色或鐵鏽橙色

小便頻率 -

出生後第1天：1片濕尿片

出生後第2天：2片濕尿片

出生後第3天：3片濕尿片

##### 第4-6天：

看起來 - 淡黃色

小便頻率 -

出生後第4天：4片濕尿片

第5-7天：每天5片濕尿片

出生第7天以後：6片濕尿片，或更多



#### 尋求護理

如果第四天后寶寶的尿布上有粉紅色或鐵鏽橙色的污漬，請更頻繁地哺乳。如果污漬持續出現、寶寶尿中帶血、尿液呈可樂的顏色，或超過6小時沒有排尿，請聯繫您的醫護人員或致電8-1-1聯繫HealthLink BC。



#### 試試這些

如果您不確定寶寶是否排尿，請感覺一下尿布是否變重了，用紙巾吸尿布或割開尿布檢查內部是否潮濕。

### 使用尿片



#### 腦力開發

換尿片時與寶寶聊天，讓他知道您每一步都在做甚麼。



#### 您知道嗎

寶寶會需要換很多尿片——每天10到15片！與寶寶聊天、唱歌給他聽，和寶寶玩耍，讓換尿片的過程也充滿樂趣。

## 尿片的選擇

### 一次性尿片

益處：

- ✓ 使用簡單
- ✓ 不需要防水墊
- ✓ 無需洗滌

弊端：

- ✗ 價格較昂貴
- ✗ 製造更多垃圾

### 布尿片

益處：

- ✓ 比一次性尿布便宜
- ✓ 有利於環境保護
- ✓ 可購買或自行製作

弊端：

- ✗ 可能需要防水墊
- ✗ 需要洗滌

### 可沖棄/可堆肥尿布

益處：

- ✓ 無需洗滌
- ✓ 有利於環境保護

弊端：

- ✗ 較布尿片價格更昂貴



### 您知道嗎

剛出生的幾天裡，女寶寶的生殖器部位可能會腫起，並伴有少量出血或白色分泌物，男寶寶的陰囊可能發紅，這些都是正常現象。無論性別，寶寶也可能會出現乳房腫起，甚至分泌乳汁的情況。



### 具體步驟

#### 如何給寶寶換尿片

1. 用肥皂和清水洗手。
2. 把寶寶放在平坦的表面上，例如帶有側欄的更換檯或地板上。
3. 始終保持一隻手放在寶寶身上。
4. 把乳霜和別針放在寶寶夠不著的地方。給寶寶一個玩具，分散他的注意力。
5. 擦拭寶寶時，要用溫熱的濕巾或無香型寶寶濕巾從前向後擦。
6. 輕輕拍幹或者晾乾。
7. 用肥皂和清水洗手。
8. 請勿使用痱子粉或澱粉。



### 具體步驟

#### 清洗布尿片

1. 在尿片桶中加水至 $\frac{3}{4}$ 處。加入 $\frac{3}{4}$ 杯醋。不要使用漂白劑。
2. 把尿片上的大便沖到馬桶裡。
3. 再把尿片放入尿片桶。
4. 桶裝滿後，將其中所有尿片倒入洗衣機中並甩乾。
5. 用最高水位的熱水洗滌。額外漂洗一輪。



### 危險

如果使用除臭片劑，請將尿片桶放在兒童接觸不到的地方。

