



حمام کردن نوزاد

چگونه نوزاد خود را حمام کنیم؟

مسلماً هر مادری از گذراندن وقت خود با فرزندش، مخصوصاً اگر نوزادی نورسیده باشد، لذت می برد. طوری که حتی برآوردن نیاز کودک و انجام کارهای ضروری برای نوزاد نیز می تواند لذت بخش و خاطره ساز باشد.

یکی از این تجربه های عالی و شگفت انگیز برای مادر و نوزاد، حمام کردن است. زمانی که برای حمام کردن کودک اختصاص یافته، می تواند هم برای مادر و هم برای نوزاد به زمانی مطبوع و فرصتی برای نشان دادن محبت مادر به کودک بدل شود. بنابراین با دانستن نکاتی در مورد حمام دادن درست نوزاد، می توانید با اعتماد به نفس و به راحتی از این فرصت برای عشق ورزیدن به فرزندتان بهره ببرید.

نوزادان به طور معمول هر دو یا سه روز یک بار نیاز به استحمام دارند. البته در صورتی که پس از هر بار تعویض پوشک به خوبی تمیز شوند. در صورت تمایل می توانید بدن نوزاد را روزانه و به صورت موضعی شستشو دهید. به این ترتیب که قسمت های داخل پوشک، دستها و یا صورت نوزاد را که در معرض رطوبت و یا کثیف شدن قرار دارند، به تنهایی بشوئید. در این صورت شستن کردن و نیز قسمت های خم شونده مفاصل مثل گودی آرنج و زانو نیز لازم است.

پیش از شروع مراحل استحمام وسایل زیر را آماده و در دسترس قرار دهید.

- لیف نرم، صابون ملایم یا صابون مخصوص کودک، شامپو بچه، حوله کلاه دار مخصوص نوزاد، پوشک و لباس تمیز.
- دمای هوای اتاق که می خواهید لباسهای کودک را در آورید باید حداقل ۲۱ درجه باشد و جریان شدید هوا هم وجود نداشته باشد.
- نوزادان کوچک را در یک وان بچه حمام کنید، زیرا ارتفاع این وانها برای حمام کردن او راحت تر است. قبل از اینکه لباسهای کودک را در آورید وان را از آب گرم پر کنید. همیشه به یاد داشته باشید که در هنگام درست کردن آب، ابتدا آب سرد را در وان ریخته و سپس آب گرم را اضافه کنید.
- هنگام حمام کردن نوزاد از سخن گفتن با او غفلت نکنید. شنیدن صدای دلنشین مادر ترس و دلهره را از کودک دور کرده و آرامش خاصی به او می دهد.

مراحل حمام کردن نوزاد در وان

❖ نوزاد را زیر بغلتان نگه داشته و سر او را بالای وان قرار دهید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی آیت ا... موسوی

- ❖ سر او را کمی خیس کرده و مقداری شامپوی بچه روی سرش بریزید. با حرکات چرخشی به آرامی سر نوزادتان را بشوئید. مراقب باشید که آب و شامپو وارد چشم کودکتان نشود. وقتی سر کودک را آب کشیدید با حوله سرش را خشک نمایید.
- ❖ در حالی که با یک دست زیر سر و شانه ها و با دست دیگر پاها و باسن نوزاد را گرفته اید او را به آرامی در داخل وان قرار دهید.
- ❖ در حین حمام کردن نوزاد، یک دست خود را زیر سر و بغل او قرار دهید تا سر همواره خارج از وان قرار گیرد. با دست دیگر تمام قسمتهای بدن نوزاد را بشوئید.
- ❖ بعد از شستشو نوزاد را داخل حوله گرم قرار دهید.

