

آیا حمام دادن نوزاد ضروری است؟

استحمام نوزاد، در حفظ سلامتی و رشد او تأثیر بسزایی دارد. کودک پس از هر بار استحمام، نشاط و آرامش خود را به دست می آورد، به خوبی شیر می خورد و به راحتی به خواب می رود.

همچنین در هنگام استحمام، مادر می تواند بدن کودک را مشاهده کند و از وجود هر گونه التهاب، ورم و یا حالت غیرعادی آگاه شده و در بهبود آن بکوشد.

نوزاد را چند روز یک بار باید حمام کرد؟

نیاز نیست که نوزاد تازه متولدشده را هر روز حمام کنید، درواقع اگر نوزادتان را بیشتر از سه تا چهار بار در هفته حمام کنید پوست او خشک خواهد شد. دو و حداکثر سه بار در هفته حمام کافی است.

اگر برای اولین بار است که می خواهید کودک را حمام کنید، حتما نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

هرگز زمانی که عجله دارید و یا به دلیل خاصی، عصبی و بی حوصله هستید، کودک را حمام نکنید، زیرا عصبانیت و رفتار خشن مادر نه تنها کودک را از حمام کردن بیزار می کند، بلکه او را نسبت به آب متنفر می نماید! لیف زدن محکم و زیاد و نگه داشتن کودک برای مدت زمان طولانی در حمام، او را بی حوصله و بی قرار می کند. پس سعی کنید کودک را با ملایمت و در مدت زمان کوتاه بشویید.

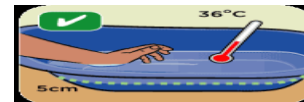


متخصصین بهترین زمان برای حمام کردن نوزاد را، قبل از خوردن شیر می دانند. بدین ترتیب کودک خواب عمیق تر و بهتری خواهد داشت. استحمام نوزاد درست بعد از شیر خوردن ممکن است موجب استفراغ او شود.

وان کوچکی را مخصوص حمام کردن کودک تهیه نمایید و هرگز هیچ استفاده دیگری از آن نکنید. قبل از حمام کردن تشت را به خوبی بشویید.



دمای اتاق 25 درجه و دمای آب بایستی باید حدود 36-37 درجه سانتیگراد باشد. در ابتدا برای مادری که تجربه چندانی ندارد، استفاده از دماسنج های مخصوصی که به همین منظور در داروخانه ها به فروش می رسند، توصیه می شود. با چند بار حمام کردن، مادر می تواند از طریق گذاشتن آرنج دستش در آب درون تشت، گرم و سرد بودن آن را تنظیم نماید.



طبیعی است که این میزان بسته به جثه کودک فرق دارد اما به طور معمول برای شست و شوی یک نوزاد می توان تشت یا وان مخصوص کودک را به ارتفاع 5 تا 10 سانتی متر از آب گرم پر کرد. برای آنکه بدن کودک سرد نشود هرچند لحظه یک بار کمی آب گرم روی او بگیرید. اگر می خواهید به تنهایی و بدون کمک شخص دیگری، کودک را حمام کنید، قبلا لباس های او را به ترتیب استفاده، در دسترس خودتان قرار دهید. برای خشک کردن او، حوله نسبتا بزرگی را در نظر بگیرید. شامپو و صابون بچه و یک لیف نرم مخصوص بچه را نیز در کنار وان کوچک آماده داشته باشید.



اگر در منزل تنها هستید و مجبورید که به تنهایی نوزاد را حمام دهید، دو شاخه تلفن را از پریز خارج کنید تا زنگ تلفن باعث حواس پرتی شما نشود. حتی برای یک دقیقه، کودک را تنها نگذارید ولی اگر مجبور شدید اتاق را ترک کنید، کودک را داخل تختش (دارای محافظ) قرار دهید.

این نکته ها را بخاطر بسپارید:

- پنجره ها و کولر نباید باز باشد و نباید در محل حمام نوزاد هوایی جریان داشته باشد.
- با دست خود همیشه موقع حمام کردن، سر کودک را بگیرید. همیشه نوزاد را محکم نگه دارید. بدن کودکی که صابون زده اید ممکن است خیلی لیز باشد.
- قبل از آن که کودک را درون آب قرار دهید، محل ادرار و مدفوع او را با آب به خوبی بشویید.
- از آب خالی و با یک دستمال تمیز برای تمیز کردن چشمها استفاده کنید. اگر در گوشه های بینی و چشم نوزادتان ترشح جمع شده و خشک شده است، قبل از پاک کردن آن چند بار آن را خیس کنید تا نرم شود. برای تمیز کردن چشمها پنبه تمیز را از طرف داخل چشم به طرف گوش بکشید. از قسمت دیگر پارچه برای تمیز کردن چشم دیگر استفاده کنید.





مرکز آموزشی درمانی امام علی (ع) کرج

حمام نوزاد در منزل



مادران همیشه این نگرانی را دارند که چگونه نوزاد تازه به دنیا آمده خود را حمام کنند. آنها باید حمام کردن نوزادشان را یاد بگیرند و بی ترس از لیز خوردن بچه یا آسیب رساندن به او، دلبندشان را حمام کنند و از این کار لذت ببرند. پس به جای نگرانی و ترسیدن، نکته های حمام کردن نوزادتان را یاد بگیرید و از این کار لذت ببرید.

تهیه و تنظیم : واحد ارتقاء سلامت

5 نوزادتان را با چند لگن آب، آب کشی کنید و با یک پارچه تمیز خشکش کنید. بعد او را در حالی که یک دستتان را زیر گردن و سر نوزاد قرار داده اید و دست دیگر را زیر باسن در حالی که انگشتتان دور یک ران او حلقه زده، او را از وان بلند کنید.

نوزادان وقتی خیس هستند خیلی لغزنده می شوند

بعد از حمام چه باید کرد؟

- نوزاد را به خوبی خشک کنید.
- لباسهایش را بپوشانید.
- موهایش را شانه بزنید.
- ناخن دست و پاها را با یک دستمال شستشو تمیز کنید.
- از ناخن گیر مخصوص برای گرفتن ناخنها استفاده کنید. این مهم است که ناخنهای نوزاد را کوتاه نمایید تا خودش را خراش ندهد.



حالا وقت آن رسیده که نوزاد خود را عاشقانه در آغوش بگیرید تا با آرامش تمام از شیرمادر او را سیراب کنید.

آدرس : کرج - ابتدای جاده چالوس- سه راه عظیمیه- مرکز

آموزشی درمانی امام علی (ع) تلفن : 026-32500123

نشانی وب سایت بیمارستان:

<https://emamali.abzums.ac.ir>

برای حمام کردن نوزاد به ترتیب زیر عمل کنید:

1 ابتدا سر نوزاد را بر روی دستتان تکیه داده و کتف او را به خوبی بچسبید و خیلی آرام او را از قسمت پاها وارد آب درون وان نوزاد کنید



2 برای شستن سر نوزاد، در حالی که پشت سر او را به قسمت ساق دستتان تکیه داده اید، ران او را خوب و مطمئن بچسبید و سپس دست دیگرتان را به شامپوی مخصوص بچه آغشته کرده و با حرکات ملایم و دایره ای شکل سر او را شستشو دهید. با کمک لیف نرم و صابونی شده، روی سینه، زیر بغل، شکم و دست ها و پاها ی کودک را بشویید.



3 شستشوی قسمت پشت و کمر، نوزاد را به پشت برگردانید و در حالی که سینه او را به روی ساق دستتان تکیه داده اید، زیر بغل او را بگیرید و با دست دیگر به آرامی لیف را روی پشت و کمرش بکشید.

4 برای آب کشی هم، سر نوزاد را کمی به عقب برده و آب را به آرامی از جلوی سر به سمت عقب سر بریزید تا آب وارد چشم ها و بینی و گوش او نشود

