



## حمام کردن نوزاد در منزل



تأیید کننده: سوپروایزر آموزشی

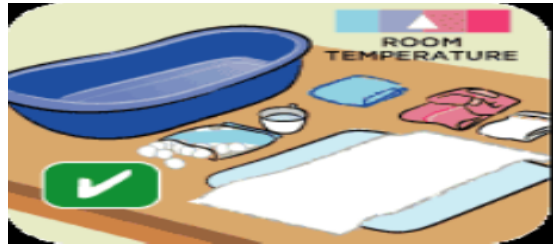
تاریخ تهیه: فروردین ۹۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

\* طبیعی است که این میزان بسته به جنه نوزاد فرق دارد اما به طور معمول برای شست و شوی یک نوزاد می توان تست یا وان مخصوص نوزاد را به ارتفاع ۵ تا ۱۰ سانتی متر از آب گرم پر کرد.  
\* برای آنکه بدن نوزاد سرد نشود هر چند لحظه یک بار کمی آب گرم روی او بگیرید.

\* اگر می خواهید به تنهایی و بدون کمک شخص دیگری، نوزاد 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 بند ناف خیس شده باشد، هیچ چیز جدی رخ نخواهد داد به راحتی با یک حوله نرم خشک کنید، و حمام نوزاد خود را ادامه دهید بهتر است بدانید که بند ناف نوزاد پس از ۵-۱۰ روز بعد از تولد از ناف جدا خواهد شد.

خشک بودن پوست نوزاد شما طبیعی است. با این حال خوب است که پس از حمام کردن بدن او را جرب کنید برای این کار می توانید از روغن بچه و روغن های مایع گیاهی خوراکی ( زیتون، بادام شیرین، آفتاب گردان و غیره) برای کاهش خشکی پوست و جلوگیری از پوسته پوسته شدن بدنش و نرم کردن پوست صورت او استفاده کنید فقط باید مراقب باشید روغن وارد چشم و دهانش نشود.

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 ، دلبدشان 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 .

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

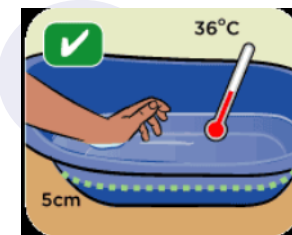
\* هرگز زمانی که عجله دارید و یا به دلیل خاصی، عصبی و بی حوصله هستید، نوزاد را حمام نکنید زیرا عصبانیت و رفتار خشن مادر نه تنها نوزاد را از حمام کردن بیزار می کند، بلکه او را نسبت با آب متنفر می نماید لیف زدن محکم و زیاد و نکه داشتن نوزاد برای مدت زمان طولانی در حمام، او را بی حوصله و بی قرار می کند.

\* پس سعی کنید نوزاد را با ملایمت و در زمان کوتاه بشویید.  
\* 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 نوزاد تهیه نمایید و هرگز هیچ استفاده دیگری از آن نکنید. قبل از حمام کردن وان را به خوبی بشویید.

\* دمای اتاق ۲۵ درجه و دمای آب بایستی حدود ۳۶-۳۷ 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 تست، گرم و سرد بودن آن را تنظیم نماید.



## نوزاد را چند روز یکبار باید حمام کرد؟

نیاز نیست که نوزاد تازه متولد شده را هر روز حمام کنید، در واقع اگر نوزادان را بیشتر از سه تا چهار بار در هفته حمام کنید پوست او خشک خواهد شد. دو و حداکثر سه بار در هفته.



### این نکته ها را بخاطر بسپارید:

- \* پنجره ها و کولر نباید باز باشد و نباید در محل حمام نوزاد هوایی جریان داشته باشد
- \* همیشه موقع حمام کردن، با دست خود سر نوزاد را بگیرید.
- \* نوزاد را محکم نگه دارید. بدن نوزادی که صابون زده اید ممکن است خیلی لیز باشد.
- \* قبل از آن که نوزاد را درون آب قرار دهید، محل ادرار و مدفوع او را با آب به خوبی بشوید. از آب خالی و با یک دستمال تمیز یا پنبه برای تمیز کردن چشمها استفاده کنید.
- \* اگر در گوشه های بینی و چشم نوزادان 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 پنبه برای تمیز کردن چشم دیگر استفاده کنید.



نوزادان را با چند لگن آب، آب کشی کنید و با یک حوله 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 انگشتان دور یک ران او حلقه زده او را از وان بلند کنید. نوزادان وقتی خیس هستند بسیار لغزنده می باشند.

### بعد از حمام چه باید کرد؟

\* نوزاد را به خوبی خشک کنید.

\* لباسهایش را بپوشانید.

\* 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.

\* موهایش را شانه بزنید.

### آیا حمام دادن نوزاد ضروری است؟

استحمام نوزاد، تأثیر بسزایی در حفظ رشد و سلامتی او دارد.

نوزاد 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 نوزاد را مشاهده کند و از وجود هر گونه التهاب، ورم و یا حالت غیر عادی آگاه شود و در بهبود آن بگوشد.

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



برای شستن سر نوزاد، در حالی که پشت سر او را به قسمت ساق دست تان تکیه داده اید، ران او را خوب و مطمئن بچسبید و سپس دست دیگر تان 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 را بکشید.



شستشوی قسمت پشت و کمر: نوزاد را به پشت برگردانید و در حالی که سینه او را به روی ساق دست تان تکیه داده اید، زیر بغل او را بگیرید و با دست دیگر به آرامی لیف را روی پشت و کمرش بکشید. 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 چشمها و بینی و گوش او نشود.