



چگونه نوزاد خود را حمام کنیم؟

گروه هدف: مادران



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت خانم دکتر شیرین محمدی (فوق تخصص نوزادان)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱



منبع : درسنامه مادر نوزاد

مراحل حمام کردن نوزاد در وان:

- نوزاد را زیر بغلتان نگه داشته و سر او را بالای وان قرار دهید
- سر او را کمی خیس کرده و مقداری شامپوی بچه روی سرش بریزید. با حرکت چرخشی به آرامی سر نوزادتان را بشویید، مراقب باشید که آب و شامپو وارد چشم نوزادتان نشود وقتی سر کودک را آب کشیدید با حوله سرش را خشک کنید.
- در حالیکه با یک دست زیر سر و شانه ها و با دست دیگر پاها و باسن نوزاد را گرفته اید او را به آرامی داخل وان قرار دهید.
- در حین حمام کردن نوزاد یک دست خود را زیر سر بغل او را قرار دهید تا سر همواره خارج از وان قرار گیرد . با دست دیگرتان تمام قسمت‌های بدن کودک‌تان را بشویید.
- بعد از شستشو او را در حوله گرم قرار دهید.
- اگر برای حمام کردن نوزاد یک جفت دستکش سفید نخی بدست کنید در حین شستن نوزاد احتمال آسیب دیدن از فشار دست یا ناخن شما کمتر شده و با اطمینان بیشتری نوزاد را خواهید شست.

- مادر عزیز وقتی می خواهید کودک خود را حمام کنید، ابتدا تمام وسایل مورد نیاز را در دسترس قرار دهید.
- دمای هوای اتاق در هنگامی که می خواهید لباسهای کودکتان را در آورید باید حداقل ۲۱ درجه سانتی گراد 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 کودکتان را در آورید وان را از آب گرم پر کنید . همیشه به یاد داشته باشید که هنگام درست کردن آب ابتدا آب سرد را در وان ریخته و سپس آب گرم 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 خاص به او می بخشد.



چگونه نوزاد خود را حمام کنیم

- نوزاد بطور معمول هر دو تا سه روز یکبار نیاز به استحمام دارند. البته در صورتی که پس از هر بار تعویض پوشک بخوبی تمیز شود. در صورت تمایل میتوانید بدن نوزاد را روزانه به صورت موضعی شستشو دهید. بدین ترتیب که قسمت های داخل پوشک ، دستها و صورت نوزاد را که در معرض رطوبت غذا یا کثیف شدن قرار دارد به تنهایی بشویید. در این صورت شستن گردن کودک و نیز قسمتهای خم شونده مفاصل بدن مثل گودی آرنج و زانو نیز لازم است.

پیش از شروع استحمام وسایل زیر را تهیه کنید:

- لیف، صابون ملایم یا صابون مخصوص کودک، شامپو بچه، پنبه ، حوله کلاهدار مخصوص نوزاد، الکل، اسفنج حمام) اسفنج پنبه ای)، پوشک، لباس تمیز.



مادر و پدر عزیز:

تولد فرزند دلبندتان مبارک

مقدمه

مسلم هر مادری از گذراندن وقت خود با فرزندش، خصوصا اگر نوزادی نورسیده باشد، لذت می برد.

بطوری که حتی بر آوردن نیاز کودک و انجام کارهای ضروری برای نوزاد نیز می تواند لذت بخش و خاطره ساز باشد.

یکی از تجربه های عالی و شگفت انگیز برای مادر و فرزند حمام کردن است. زمانی که برای حمام کردن کودک اختصاص یافته، میتواند هم برای شما و هم برای نوزادتان به زمانی مطبوع و فرصتی برای نشان دادن محبت شما به کودکتان بدل شود.

بنابراین با دانستن نکاتی در مورد نحوه حمام کردن درست، می توانید با اعتماد بنفس و به راحتی از این فرصت برای عشق ورزیدن به فرزندانتان بهره ببرید