

چگونه نوزاد خود را حمام کنیم ؟

* هر مادری از گذراندن وقت خود با فرزندش مخصوصاً اگر نوزادی نورسیده باشد لذت می برد طوری 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 آور برای مادر و فرزند حمام کردن است زمانی که برای حمام کردن کودک اختصاص یافته می تواند هم برای شما و هم برای نوزادتان می تواند زمانی مطبوع و فرصتی برای نشان دادن محبتتان به نوزادتان تبدیل شود بنابراین با دانستن نکاتی درمورد نحوه ی حمام دادن درست 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 یکبار نیاز به استحمام دارند البته در صورتی که پس از هر بار تعویض پوشک به خوبی تمیز شوند و در صورت تمایل می توانید بدن نوزاد را روزانه به صورت موضعی شستشو دهید ، بدین ترتیب که قسمت های داخل پوشک ، دست ها یا صورت نوزاد را که در معرض رطوبت ، غذا و یا کثیف شدن قرار دارند به تنهایی بشوئید در این صورت شستن گردن کودک و نیز قسمت های خم شونده مفاصل بدن مثل گودی آرنج و زانو نیز لازم است . پیش از شروع مراحل استحمام وسایل زیر را تهیه کنید .



* لیف ، صابون ملایم یا صابون مخصوص کودک ، شامپو بچه ، پنبه ، حوله ی کلاه دار مخصوص نوزاد ، اسفنج حمام (اسفنج پنبه ای) ، پوشک ، لباس تمیز

* مادر عزیز وقتی می خواهید کودک خود را حمام کنید ابتدا تمام چیز های مورد نیاز را از قبل آماده و در دسترس قرار دهید .

* دمای هوای اتاق در هنگامی که می خواهید لباس های کودک را در آورید باید حداقل ۲۵ درجه باشد و جریان شدید هوا هم وجود نداشته باشد .



* نوزادان کوچک را در یک وان حمام بچه حمام کنید زیرا ارتفاع این وان ها برای حمام کردن او راحت تر است . قبل از اینکه لباس های کودک را در آورید وان را از آب 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 نمائید . دمای آب حمام ۳۷ درجه باشد.



دانشگاه علوم پزشکی دوفول

بیمارستان دکتر گنجویان

آموزش به خانواده

چگونه نوزاد خود را حمام کنیم؟



بازنگری تابستان ۱۴۰۰

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تایید پزشک متخصص

کد: ۱۷۶

* 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 تان تمام قسمت های بدن نوزاد تان را بشویید.

* بعد از شستشو او را در حوله ی گرم قرار دهید.

اگر برای حمام کردن نوزاد یک جفت دستکش سفید نخی به دست کنید در حین شستشو نوزاد احتمال آسیب دیدن او از فشار دست یا ناخن شما کمتر شده و با اطمینان بیشتری نوزاد را خواهید داشت.



منبع: بسته خدمتی مراقبت از نوزاد سالم (وزارت بهداشت) و کتاب ایمن سازی مصوب کمیته کشوری
مشاور علمی: دکتر عابسه احمدی (فوق تخصص نوزادان)
تهیه کننده: الهه جرجانی سوپروایزر آموزش سلامت

* 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 بخشد.

مراحل حمام کردن نوزاد در وان

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

* سر او را مقداری خیس کرده و مقداری شامپوی بچه روی سرش بریزید با حرکات چرخشی به آرامی سر نوزاد تان را بشویید مراقب باشید آب و شامپو وارد چشم کودکتان نشود. وقتی سر کودکتان را آب کشیدید با حوله سرش را خشک نمائید.

* 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.

