

چگونه نوزاد خود را حمام کنیم؟

مسلمانان 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 آور برای مادر و فرزند حمام کردن است. بنابراین با دانستن نکاتی در مورد 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 یک بار

نیاز به استحمام دارند. البته در صورتی که پس از هر بار تعویض پوشک به خوبی تمیز شوند.

هرگز زمانی که عجله دارید و یا به دلیل خاصی عصبی و بی حوصله هستید، نوزاد را حمام ندهید. زیرا عصبانیت و رفتار خشن مادر نه تنها نوزاد را از حمام کردن بیزار می کند، بلکه او را نسبت به آب متنفر می نماید.

بهترین زمان برای حمام نوزاد، قبل از خوردن شیر است. بدین ترتیب خواب عمیق تر و بهتری را تجربه می کند. استحمام نوزاد درست بعد از شیر خوردن ممکن است موجب استفراغ او شود.

وسایل لازم جهت حمام نوزاد:

پیش از شروع مراحل حمام، وسایل زیر را تهیه کنید و در دسترس و آماده قرار دهید:

- لیف
- صابون ملایم یا صابون مخصوص کودک
- شامپو بچه
- حوله کلاه دار مخصوص نوزاد
- اسفنج حمام
- اسفنج پنبه ای
- پوشک و لباس تمیز

شرایط لازم برای حمام نوزاد:

- دمای هوای اتاق در هنگامی که می خواهید لباس های کودکتان را در آورید باید حداقل ۲۵ درجه سانتی گراد باشد و جریان شدید هوا هم وجود نداشته باشد
- قبل از این که لباس های نوزاد را در آورید، وان را از آب گرم پر کنید
- در هنگام درست کردن آب، ابتدا آب سرد را در وان ریخته و سپس آب گرم را اضافه نمایید



مراحل حمام کردن نوزاد در وان:

- نوزاد را زیر بغل تان نگه داشته و سر او را بالای وان قرار دهید
- سر او را کمی خیس کرده و مقداری شامپوی بچه روی سرش بریزید
- با حرکات چرخشی به آرامی سر نوزادتان را بشویید
- مراقب باشید که آب و شامپو وارد چشم نوزاد نشود و وقتی سر نوزاد 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
- یک دست خود را زیر سر و بغل نوزاد قرار دهید تا سر همواره خارج از وان قرار گیرد و با دست دیگر تان تمام قسمت های بدن کودکتان را بشویید
- بعد از شستشو او را در حوله گرم قرار دهید
- اگر برای حمام کردن نوزاد یک جفت دستکش سفید نخی به دست کنید در حین شستن نوزاد احتمال آسیب دیدن او از فشار دست یا ناخن شما کمتر شده و با اطمینان بیشتری نوزاد را خواهید شست



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی استحمام نوزاد

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: بسته آموزشی نوزاد سالم



ادامه نکات لازم در رابطه با حمام نوزاد :

- ✓ برای آن که بدن نوزاد سرد نشود ، هر چند لحظه یک بار کمی آب گرم روی او بریزید
- ✓ اگر بند ناف خیس شده باشد ، هیچ چیز جدی رخ نخواهد داد و به راحتی با یک حوله نرم آن را خشک کنید و حمام نوزاد را ادامه دهید ، بهتر است بدانید که بند ناف نوزاد پس از ۵ تا ۱۰ روز بعد از تولد از ناف جدا خواهد شد
- ✓ خشک بودن پوست نوزاد شما طبیعی است ، با این حال خوب است که بعد از حمام کردن ، بدن او را چرب کنید و برای این کار می توانید از روغن بچه و روغن های مایع گیاهی خوراکی (زیتون، بادام شیرین، آفتاب گردان و...) استفاده کنید، فقط روغن را وارد چشم و دهان نوزاد نکنید
- ✓ بعد از حمام کردن اقدام به کوتاه کردن ناخن های نوزاد کنید
- ✓ قبل از قرار دادن نوزاد در وان یا تشت آب، محل ادرار و مدفوع او را به خوبی با آب بشویید
- ✓ برای تمیز کردن چشم ها پنبه تمیز را از طرف داخل چشم به طرف خارج بکشید . از قسمت دیگر پنبه برای تمیز کردن چشم دیگر استفاده کنید

نکات لازم در رابطه با حمام نوزاد :

- ✓ در صورت تمایل می توانید بدن نوزاد را روزانه و به صورت موضعی شستشو دهید، به این ترتیب که قسمت های داخل پوشک، دست ها و یا صورت نوزاد را که در معرض رطوبت غذا و یا کثیف شدن قرار دارند به تنهایی بشویید، در این صورت شستن گردن کودک و نیز قسمت های خم شونده مفاصل بدن مثل گودی آرنج و زانو نیز لازم است
- ✓ هنگام حمام کردن نوزاد از سخن گفتن با او غفلت نکنید ، شنیدن صدای دلنشین مادر ، ترس و دلهره را از نوزاد دور می کند و آرامش خاصی به او می بخشد
- ✓ دمای آبی که نوزاد را با آن حمام می کنید باید حدود ۳۶ _ ۳۷ درجه سانتی گراد باشد . در ابتدا که مادر تجربه ی چندانی ندارد می تواند با استفاده از دماسنج دمای آب را تنظیم کند و 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
- ✓ به طور معمول برای شستشوی یک نوزاد می توان تشت یا وان مخصوص نوزاد را به ارتفاع ۱۰ تا ۱۰ سانتی متر از آب گرم پر کرد