



استحمام نوزادان

مقدمه

مسئله هر مادری از گذراندن وقت خود با فرزندش مخصوصاً اگر نوزادی نورسیده باشد، لذت می‌برد. طوری که حتی برآوردن نیاز کودک می‌تواند لذت بخش و خاطره ساز باشد. 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 ی حمام دادن درست، می‌توانید با اعتماد به نفس و به راحتی از این فرصت برای عشق ورزیدن به فرزندتان بهره ببرید.

استحمام نوزاد

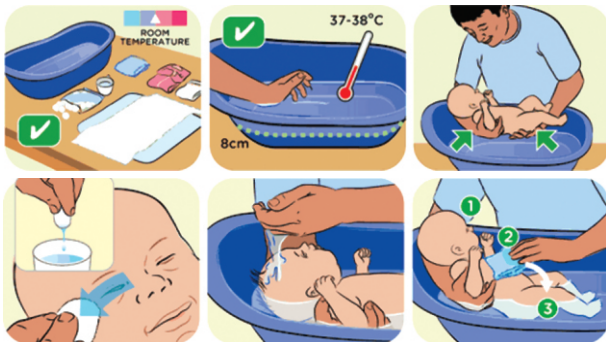
- در صورت ثابت بودن درجه ی حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۵ تا ۳۶/۸ درجه سانتیگراد، بهتر است حداقل اولین استحمام نوزاد ۶ ساعت پس از زایمان انجام شود.
- دمای مکان استحمام نوزاد بهتر است ۲۵ درجه سانتیگراد باشد و از آب با دمای ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی گراد جهت استحمام نوزاد استفاده نمائید. (با آرنج امتحان کنید)
- تمیز کردن نوزاد را از صورت وی شروع کنید و به تعویض کهنه ی نوزاد ختم نمائید.



حمام با اسفنج

- حمام کردن نوزاد را به سطح خارجی بدن وی محدود نمایید و از پاک کردن داخل سوراخ گوش، سوراخ بینی و داخل سوراخ مقعد خودداری نمایید.
- موی نوزاد را ۱ تا ۲ بار در هفته شامپو نمایید. بهترین راه شستشو سر بچه این است که وی را به صورت توپ فوتبال زیر بازو بگیرید و سرش را داخل لگن بشویید و با ظرف کوچک آبپاش روی سر او آب بریزید و سرش را آب کشی نمایید و بلافاصله خشک کنید تا آب روی صورتش جاری نشود سپس با شانه ی نرم مخصوص نوزاد (لبه ی کند داشته باشد) موهای او را شانه کنید.
- حمام دادن بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته برای نوزاد خوب نیست و می تواند سبب خشک شدن پوست نوزاد گردد.
- بعد از استحمام وی را داخل حوله ی کلاه‌دار بپیچید و نگه دارید تا خشک شود.

- در هفته اول و دوم تولد که بدن‌ناف نیفتاده است بهتر است از حمام با اسفنج استفاده شود.
- یک پارچه ی بزرگ روی یک سطح صاف مثل میزپهن نمایید.
- درجه ی حرارت اتاق را حدوداً ۲۶ درجه ی سانتیگراد نگهدارید.
- بچه را لخت کرده و درون حوله ی کلاه دار بپیچید.
- از یک پتو برای گرم نگهداشتن قسمتهایی از بدن نوزاد که فعلاً نمی شویید استفاده نمایید.
- وسایل حمام دادن را آماده کنید، (لگن بزرگ آب، پارچه ی مرطوب، پنبه های گلوله شده)
- زیورآلات و هر نوع وسیله ی دیگر را به منظور جلوگیری از صدمه زدن به نوزاد از دستتان خارج نمایید.



حمام در لگن

- بعد از افتادن بدن‌ناف می توانید نوزاد را درون لگن استحمام نمایید، البته از وان بزرگ تا ۱ الی ۲ ماه بعد از تولد، استفاده ننمایید.
- مطمئن شوید حمام گرم است.
- زیورآلات و هر نوع وسیله ی دیگر را به منظور جلوگیری از صدمه زدن به نوزاد از دستتان خارج نمایید.
- ۲/۳ لگن را با آب گرم (نه داغ) پر نمایید.
- با یک دست سر و گردن نوزاد را نگه داشته و با دست دیگر باسن و ران نوزاد را بگیرید و به آرامی داخل لگن بگذارید.

- شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع نمایید و سپس دست ها و پاها، شکم و پشت وی را بشویید. شستشوی چین های زیر گردن، زیر بغل نوزاد و کشاله های ران را فراموش نکنید.
- دستگاه تناسلی نوزاد را آخر از همه بشویید و در نوزاد دختر ناحیه ی تناسلی را از جلو (مجرای ادرار) به عقب (مقعد) شستشو دهید تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه را کاملاً تمیز و شستشو نمایید.
- تمام چینهای بدن نوزاد مانند زیر بغل، لاله گوش، دستگاه تناسلی را پاک کرده و آب کشی نمایید تا هیچ ماده زائندی باقی نماند.



- از یک پارچه ی نرم برای شستشوی صورت نوزاد استفاده کنید و بعد پشت او را بشویید و آبکشی نمایید.
- سر نوزاد را شامپو کنید و با دست به آرامی ماساژ دهید و مواظب باشید به ملاحظه‌های سر نوزاد فشار وارد نکنید. بهتر است یک نوار دور پیشانی نوزاد ببندید که از ورود شامپو به صورت او جلوگیری شود. اگر اتفاقی شامپو وارد چشم نوزاد شد، نگران نباشید و یک پارچه نخی تمیز را مرطوب نموده و چشم نوزاد را با آب گرم پاک کنید.
- با آبپاش موهای او را آبکشی نمایید.
- اگر نوزاد طی حمام کردن شل بوده و از استحمام لذت می برد اجازه دهید بعد از اتمام استحمام چند دقیقه درون آب بماند ولی توجه داشته باشید که آب سرد نشود.
- نوزاد را درون حوله کلاهدار بپیچید تا خشک شود.
- در صورت تجویز پزشک به بدن او لوسیون نرم کننده بمالید.



گروه های هدف این متن آموزشی

- مادران نوزادان
- کارشناس
- بهورز

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- برگرفته از سایت وزارت بهداشت و درمان