



روش صحیح حمام کردن نوزادان

زمان حمام می‌تواند هم برای مادر و هم کودک، دقایقی شاد و لذت‌بخش ایجاد کند. با این حال شستشوی موجودی کوچک و لغزنده در حمام، گاهی نیز می‌تواند تجربه‌ای سخت و دشوار باشد به خصوص وقتی خود کودک هم موافق شستشو و حمام نباشد.

آداب حمام کردن کوچولوها را بدانید

جام جم آنلاین: زمان حمام می‌تواند هم برای مادر و هم کودک، دقایقی شاد و لذت‌بخش ایجاد کند. با این حال شستشوی موجودی کوچک و لغزنده در حمام، گاهی نیز می‌تواند تجربه‌ای سخت و دشوار باشد به خصوص وقتی خود کودک هم موافق شستشو و حمام نباشد.

در این وضعیت ممکن است مادر احساس خستگی کند و هر دفعه حمام کردن نوزاد برایش تبدیل به فاجعه شود. اما همه چیز با کمی تمرین و البته صبر و حوصله بهبود خواهد یافت.

حمام نوزاد، هر چند وقت یکبار؟

هیچ نیاز نیست که هر روز نوزادتان را به حمام ببرید. در حقیقت چندین مرتبه حمام کردن نوزاد در یک هفته ممکن است منجر به خشک شدن پوست نوزاد شود بنابراین بهتر است دائم تنها قسمت‌هایی از بدن کودک مانند گردن، صورت و نواحی پوشک را که نیاز به شستشو دارند، بشویید.

بهترین وقت حمام، صبح یا شب؟

انتخاب زمان حمام نوزاد به خود شما بستگی دارد. ولی باید زمانی را انتخاب کنید که وقت کافی داشته باشید و بدون عجله او را بشویید. همچنین بهتر است وسط حمام نوزاد کار دیگری شما را متوقف نکند.

بعضی از مادرها و پدرها ترجیح می‌دهند صبح که کودک سرحال و شاداب است، او را به حمام ببرند. در این شرایط کودک از حمام و تماس با آب بیشتر لذت خواهد برد. برخی نیز فکر می‌کنند بهتر است قبل از خواب او را به حمام ببرند تا بهتر و راحت‌تر بخوابد.

شستشوی نوزاد

فراموش نکنید که در حمام همیشه باید یکی از دستان شما آزاد باشد و از کودک محافظت کند. همچنین قبل از این که کودک را زیر آب ببرید و یا آب را توی لگن او باز کنید، حتماً خودتان درجه حرارت آب را امتحان نمایید تا زیاد سرد یا داغ نباشد. در نهایت نیز به خاطر بسپارید که تمام لوازم مورد نیاز کودک از قبل آماده باشند؛ حوله، شامپو بچه، صابون ملایم، دستمال مرطوب مخصوص کودکان، پوشک تمیز، لباس جدید و...

گاهی نیز لازم است کودک را اصلاً زیر آب نبرید و تنها با استفاده از یک اسفنج نرم و مناسب بدن او را بشویید. در این شرایط دقت داشته باشید که محلی گرم با سطحی صاف برای حمام او آماده باشد. همچنین پتویی گرم یا ملحفه تعویض پوشک او را نیز آماده کنید.

در این شرایط می‌توانید با اسفنج مرطوب صورت کودک را تمیز کنید. فراموش نکنید که برای شستن نوزاد در این شرایط به صابون نیازی نیست. برای تمیز کردن بدن او نیز معمولاً آب بهترین ماده است، ولی در صورتی که بدن او بو گرفته یا کثیف است می‌توانید از مقدار کمی صابون ملایم نیز استفاده کنید. همیشه هنگام حمام به پشت گوش‌ها، گردن، زیربغل و نواحی اطراف پوشک دقت ویژه داشته باشید و بین انگشتان دست و پای او را نیز به دقت بشویید.

فراموش نکنید برای این که کودک در این مدت گرم بماند باید تنها قسمتی از بدن را که می‌شوید بیرون از حوله یا پتو قرار دهید.

دمای آب

برای حمام نوزاد بهتر است از آب گرم استفاده شود. اما همیشه قبل از این که بدن کودک با آب تماس پیدا کند، خودتان دمای آب را با

دست کنترل کنید. همچنین باید مطمئن باشید که هوای اتاق و فضای حمام نیز گرم و مناسب است؛ نوزاد در تماس با آب و بدون لباس به راحتی سرما می‌خورد.

موهای نوزاد

اگر احساس می‌کنید موهای نوزاد شما کثیف شده است می‌توانید موهایش را نیز بشویید. اما موقع شستشو حواستان باشد که با دست آزاد خود مراقب سر و شانه‌های نوزاد باشید. سپس می‌توانید به آرامی مقدار کمی از شامپوی ملایم مخصوص کودکان را روی سر او ماساژ دهید. سپس با اسفنجی مرطوب یا مستقیم زیر آب سر او را بشویید. البته هنگام شستشو باید بسیار دقت کنید تا کف در چشم‌های او نرود. برای این کار باید دست خود را روی پیشانی او قرار دهید تا کف وارد چشمش نشود. برای شستشوی نوزاد نیازی به استفاده از صابون خاصی نیست و همیشه آب بهترین شوینده است، اما در صورت نیاز می‌توانید از مقدار کمی صابون ملایم نیز استفاده کنید.

استفاده از کرم بعد از حمام

اغلب نوزادان پس از حمام نیازی به استفاده از کرم ندارند و بهترین شیوه برای پیشگیری از مشکلات پوست، خشک کردن پوست نوزاد پس از هر مرتبه حمام است. اما اگر استفاده از کرم را در نظر دارید، حتماً توجه داشته باشید که نوع مناسب او تهیه شود.

Mayoclinic.com
مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی