

## بهداشت نوزادان و شیرخواران



شیرخواران یکی از بی‌دفاع‌ترین موجودات زنده روی زمین هستند. آنها در برابر آنچه که برایشان خطرناک است نمی‌توانند از خود دفاع کنند.

شیرخواران یکی از بی‌دفاع‌ترین موجودات زنده روی زمین هستند. آنها در برابر آنچه که برایشان خطرناک است نمی‌توانند از خود دفاع کنند. یکی از خطرناک‌هایی که شیرخواران با آن روبه‌رو هستند، میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌هایی است که اطراف آنها را فرا گرفته است.

برای مبارزه با این خطر، والدین موظف به رعایت بهداشت نوزاد خود هستند تا بتوانند از او در برابر میکروب‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها مراقبت کنند.

شکی نیست که رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها بهتر از درمان بیماری است.

ساده‌ترین راه، شستن دست‌ها قبل از تماس با شیرخوار و همچنین جلوگیری از تماس شیرخوار با افرادی است که بیماری مسری دارند و نیز واکسینه کردن به موقع نوزاد در برابر بیماری‌های مسری راه‌حل دیگر است.

از طرفی، افراط بیش از حد در شستن دست‌ها و صورت نوزاد و محدودیت بیش از حد در ارتباط اجتماعی شیرخوار و نبردن نوزاد در جمع نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد بنابراین باید متعادل رفتار کنیم.

می‌توان نتیجه گرفت که نه وسواس بیش از حد و نه بی‌توجهی به بهداشت شیرخواران به سلامت آنها کمکی نمی‌کند و باید تعادل را در رعایت بهداشت آنها رعایت کرد.

پوست، اولین سد دفاعی انسان در برابر میکروب‌هاست. در نوزادان این سد دفاعی به مقدار کافی مقاومت ندارد و کمی آسیب‌پذیر است.

به همین دلیل باید پوست سر و تن نوزادان را تمیز نگه داریم و بسته به شرایط نوزاد، او را حمام کنیم. نوزادان را نباید هر روز حمام کرد، نوزاد دو ماهه را باید یک روز در میان حمام برد.

در بهار و تابستان هنگام عصر و در زمستان نزدیک ظهر بهترین زمان حمام نوزادان است. درجه حرارت آب حمام باید 36 یا 37 درجه باشد و بعد از حمام باید ناخن، چشم و بینی بچه خشک شود.