

به نام خدا



حمام کردن نوزاد

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

در صورتی که بند ناف نیافتاده باشد

تا زمانی که بند ناف نیافتاده است، نوزاد را می‌توان با اسفنج یا پنبه نمدار یا پارچه نخی تمیز کرد. نوزاد را باید روی کف اتاق یا تخت خوابانید، زیر او یک پتو یا حوله نرم گذاشت و از عدم افتادن و آسیب رسیدن به او مطمئن شد؛ چرا که نوزاد غلت‌های ناگهانی می‌خورد. در صورت ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین $36/5$ تا $36/8$ درجه سانتی‌گراد، بهتر است اولین استحمام نوزاد حداقل ۶ ساعت پس از تولد باشد. دمای استحمام نوزاد بهتر است 25 درجه سانتی‌گراد باشد و از آب با دمای 37 تا 38 درجه برای استحمام استفاده نمود. برای اطمینان از ولرم بودن آب، دست خود را تا آرنج داخل آب فرو کنید؛ آب باید قدری گرم‌تر از درجه حرارت بدن فرد باشد. از پاک کردن چربی روی پوست نوزاد که به آن ورنیکس گفته می‌شود خودداری شود؛ این چربی بزودی جذب پوست بدن نوزاد می‌شود. قبل از شستشوی نوزاد، اسفنج را باید کاملاً تمیز بشوئید و آب کشید به طوری که صابون در آن نمانده باشد؛ بعد با آب ولرم و نه داغ، قسمت به قسمت بدن شیرخوار را از حوله بیرون آورده و به آرامی شستشو دهید.

- ❑ شستشوی بدن نوزاد را از سر و صورت شروع کرده و سپس دست‌ها و پاها، شکم و پشت وی را بشوئید.
- ❑ شستشوی چین‌های زیر گردن، زیر بغل و کشاله ران نوزاد را فراموش نکنید (می‌توان این قسمت‌ها را هر روز نظافت کرد).
- ❑ دستگاه تناسلی نوزاد آخر از همه و در نوزاد دختر ناحیه تناسلی از جلو به عقب شسته شود تا آلودگی مدفوع به مجرای ادرار منتقل نشود. در نوزاد پسر نیز زیر کیسه بیضه بایستی کاملاً تمیز شود.
- ❑ برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد (ملایم و غیرقلیایی) استفاده کنید.
- ❑ پس از شستشو، نوزاد را کاملاً خشک کرده و لباس گرم و تمیز به وی بپوشانید.
- ❑ به طور معمول حمام کردن نوزاد را می‌توان بصورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته انجام داد.
- ❑ بلافاصله بعد از شیر دادن، به علت احتمال برگرداندن شیر، از حمام کردن نوزاد خودداری کنید.

در صورتی که بند ناف افتاده باشد

- می‌توان او را در وان بچه یا لگن شستشو داد. اولین استحمام نوزاد باید با ملایمت و کوتاه مدت باشد تا منجر به ناآرامی نوزاد نشود.
- اگر نوزاد احساس ناراحتی کرد می‌توان تا ۱ الی ۲ هفته‌ی دیگر از روش اسفنجی برای حمام کردن او استفاده کرد تا کمی بزرگتر شود.
- نوزاد را نباید زیر دوش برده، بلکه از لگین یا وان بچه استفاده شود.
- رطوبت و بخار حمام به حدی نباشد که تنفس نوزاد را مشکل کند.
- هیچگاه نباید نوزاد را یک لحظه هم در حمام تنها گذاشت و تمام وسایل مورد نیاز برای حمام و خشک کردن او باید از قبل آماده شده باشد.
- اگر سر نوزاد پوسته‌پوسته شده است، بهتر است به پوست سر او قبل از حمام کمی روغن زیتون مالیده و در حمام سر نوزاد را با صابون بچه یا شامپو بچه شستشو دهید تا همه پوسته‌ها از بین برود.

- حمام کردن برای نوزاد باید یک تجربه لذت‌بخش باشد و از آب نترسد؛ با بزرگتر شدن او می‌توان از اسباب‌بازی هم در حمام برای سرگرم کردن او استفاده کرد.
- در هنگام شستشو، با دو دست زیر بغل‌های نوزاد را گرفته و آرام آرام او را وارد وان یا لگن کنید؛ دقت شود که از میان دست سُر نخورد (می‌توان از دستکش نخی استفاده نمود) چون بدن نرم، لطیف و لغزنده نوزاد وقتی مرطوب و خیس می‌شود احتمال سُر خوردن نوزاد زیاد می‌شود.
- در صورت عدم وجود وان یا لگن بچه، برای اینکه نوزاد از دست مادر سُر نخورد و نیافتد، مادر باید در حمام روی زمین یا چهارپایه خیلی کوتاه بنشیند. حوله‌ای که با آب گرم خیس شده است روی پاهای خود بیاندازد و نوزاد را روی آن بخواباند؛ ابتدا سطح روی بدن نوزاد را شسته و آب بکشد، بعد سطح رویی دست‌ها و پاها را بشوید و هر قسمت را که شست آن قسمت را آب بکشد؛ سپس نوزاد را به حالت دمر روی همان حوله بخواباند و قسمت پشت بدن را بشوید و آب بکشد و در آخر در همان حالت دمر، سر نوزاد را شامپو زده و آبکشی نماید.

- در صورت خشک بودن پوست نوزاد، می‌توان از یک لایه نازک وازلین یا پماد آ.د (A+D) استفاده کرد.
- از مکیدن گوش نوزاد پس از استحمام خودداری شود و برای خارج کردن آب از گوش نوزاد، خم کردن سر نوزاد به طرفین راست و چپ و خشک کردن گوش‌ها با دستمال نرم کفایت می‌کند.
- بعد از افتادن بندناف یک روز در میان یا هفته‌ای ۲ بار استحمام در سال اول، برای شیرخوار کافی است و استحمام زیاد، خشکی پوست شیرخوار را سبب می‌شود.
- تعویض سریع کهنه خیس نوزاد و دقت در تمیز کردن جای ادرار و دفع، نیاز به شستشوی کامل بدن و استحمام نوزاد را کاهش می‌دهد.
- تجربه حمام در صبح برای بعضی شیرخواران دلیلی‌تر و در ماه‌های سوم به بعد در شب آرامش‌بخش‌تر است. /ح