



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

مرکز آموزشی درمانی حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

## روش صحیح حمام کردن نوزاد



تهیه و تنظیم: کادر پرستاری

آموزشی و پزشکی بخش نوزادان

استحمام نوزاد، در حفظ سلامتی و رشد او تأثیر بسزایی دارد. کودک پس از هر بار استحمام، نشاط و آرامش خود را به دست می آورد، به خوبی شیر می خورد و به راحتی به خواب می رود. همچنین در هنگام استحمام، مادر می تواند بدن کودک را مشاهده کند و از وجود هر گونه التهاب، ورم و یا حالت غیرعادی آگاه شده و در بهبود آن بکوشد

برای شستن موهای نوزاد می توانید از شامپو بچه یا از همان صابون بچه ای که در شستن بدن کودک به کار می برید، استفاده نمایید. این صابون ها طوری ساخته می شوند که به میزان اسیدیته پوست کودک لطمه ای وارد نمی کنند و به همین دلیل برای شستشوی موها نیز مناسب هستند .

در صورتی که قسمتی از سر نوزاد را لایه قهوه ای رنگ ضخیمی که ناشی از ترشح زیاد چربی است، پوشانده است، قبلا از حمام کردن



حدودا یک ساعت قبل ابتدا با مقدار کمی روغن زیتون آن قسمت را به آرامی ماساژ دهید و سپس او را حمام کنید. این لایه قهوه ای بیشتر در پوست سر نوزادهای تازه متولد شده دیده می شود.

توصیه های لازم برای حمام کردن نوزاد

اگر برای اولین بار است که می خواهید کودک را حمام کنید، حتما نکات زیر را مد نظر داشته باشید :

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

\*لیف زدن محکم و زیاد و نگه داشتن کودک برای مدت زمان طولانی در حمام، او را بی حوصله و بی قرار می کند. پس سعی کنید کودک را با ملایمت و در مدت زمان کوتاه بشویید .متخصصین بهترین زمان برای حمام کردن نوزاد را، قبل از خوردن شیر می دانند .بدین ترتیب کودک خواب عمیق تر و بهتری خواهد داشت. استحمام نوزاد درست بعد از شیر خوردن ممکن است سبب استفراغ او شود \* .تشتی را مخصوص حمام کردن کودک تهیه نمایید و هرگز هیچ استفاده دیگری از آن نکنید. قبل از حمام کردن تشت را به خوبی بشویید.



سابون حمام کردن نوزاد

درجه حرارت آب تشت بایستی حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد (آب گرم باشد، نه داغ). در ابتدا برای مادری که تجربه چندانی ندارد، استفاده از دماسنج های مخصوصی که به همین منظور در داروخانه ها به فروش می رسند، توصیه می شود. با چند بار حمام کردن، مادر می تواند از طریق گذاشتن آرنج دستش در آب درون تشت، گرم و سرد بودن را تشخیص دهد.

- قبل از آن که کودک را درون آب تشت قرار دهید، محل ادرار و مدفوع او را با آب به خوبی بشویید .
- اگر می خواهید به تنهایی و بدون کمک شخص دیگری، کودک را حمام کنید، قبلا لباس های او را به ترتیب استفاده، در دسترس خودتان قرار دهید. برای خشک کردن او، حوله نسبتا بزرگی را در نظر بگیرید. شامپو و صابون بچه و یک لیف نرم مخصوص بچه را نیز در کنار تشت آماده داشته باشید .
- حمام کردن روزانه کودک بسیار ایده آل است، در این صورت تنها یک شستشوی چند دقیقه ای کافی خواهد بود .
- حمام کردن کودک حتی زمانی که دچار سرماخوردگی شده است و یا تب دارد، هیچ گونه اشکالی ندارد، تنها کافی است دقت کنید تا هوای اتاق گرم باشد .
- هنگام حمام کردن نوزادان پسر، پوست روی آلت را به آرامی کمی عقب زده و سریعاً شستشو دهید. در مورد نوزادان دختر، شستشوی این قسمت حساس از بدن را با حرکت دست از سمت جلو به عقب انجام دهید تا از عفونت این قسمت جلوگیری شودموقع شستن سر نوزاد مراقب باشید تا آب وارد گوش های او نشود ، زیرا با ورود آب امکان عفونت و گرفتگی گوش وجود خواهد داشت .همچنین نگذارید آب وارد دهان و بینی او شود، چون احتمال خفگی و قطع تنفس نوزاد وجود دارد.
- هرگز به طور ناگهانی بدن کودک را وارد آب تشت نکنید. همانطور که او را مانند حالت شیر دادن در بغل گرفته اید و با دست چپ، پای راست او را از قسمت ران به خوبی چسبیده اید، با دست راست آرام آرام ابتدا بر روی پاهای نوزاد و سپس سینه او آب بریزید .
- شستشوی کودک باید به آرامی و با حوصله انجام گیرد. کودکان و به خصوص نوزادان از حرکات خشن و ناگهانی به شدت وحشت دارند .

طی حمام کردن، مرتباً با او حرف بزنید. حتی در صورت کریه کردن کودک، شما باز هم آرامش و خونسردی خود را حفظ کرده و او را از سخنان محبت آمیز خود محروم نسازید .نوزاد به خوبی، ملایمت و خشم مادر را تشخیص داده و نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد.



#### طریقه حمام کردن نوزاد

برای حمام کردن نوزاد به ترتیب زیر عمل کنید :

- ابتدا سر نوزاد را بر روی دست تان تکیه داده و کتف او را به خوبی بچسبید و خیلی آرام او را از قسمت پاهای او درون تشت کنید. با کمک دست آزادتان، صورت او را با آب بشویید (برای شستن صورت نوزاد، نیازی به صابون نیست)
- با کمک لیف نرم و صابونی شده، روی سینه ، زیر بغل ، شکم و دست ها و پاهای کودک را بشویید .
- برای شستن سر نوزاد، در حالی که پشت سر او را به قسمت ساق دست تان تکیه داده اید، ران او را خوب و مطمئن بچسبید و سپس دست دیگرتان را به شامپوی مخصوص بچه آغشته کرده و با حرکات ملایم و دایره ای شکل سر او را شستشو دهید

- برای آبکشی هم، سر نوزاد را کمی به عقب برده و اب را به آرامی از جلوی سر به سمت عقب سر بریزید تا آب وارد چشم ها و بینی و گوش او نشود. - باعث بروز عفونت قارچی می شود.
- برای شستشوی قسمت پشت و کمر، نوزاد را به پشت برگردانید و در حالی که سینه او را به روی ساق دست تان تکیه داده اید، زیر بغل او را بگیرید و با دست دیگر به آرامی لیف را روی پشت و کمرش بکشید .
- همان طور که کودک را به خوبی گرفته اید، او را آبکشی کنید. سپس کودک را بر روی حوله ای که قبلا به همین منظور پهن کرده اید، قرار داده و حوله را دور بدن او بپیچید .



- زیر بغل، زیر گردن و لا به لای تاخوردگی های پوست بدن نوزاد را به خوبی خشک کنید و لباس بپوشانید. مرطوب ماندن لابلای پوست باعث بروز عفونت قارچی می شود.
- پس از پایان خشک کردن او، در صورت تمایل، کمی پودر بچه را بر کف دستتان ریخته و سپس بر روی پوست بدن کودک بمالید.
- در فصل گرما، بعد از حمام کردن و خشک کردن نوزاد، اجازه دهید چند دقیقه ای آزاد و بدون لباس دست و پا بزند.