

نظافت روزانه

هر روز صورت، گردن، دست‌ها و ناحیه پوشک شده را به ترتیبی که گفته شد با دستمال مرطوب تمیز کنید.

استحمام

آیا می‌دانستید



لازم نیست هر روز نوزادتان را به حمام ببرید.

حمام ایمن‌تر

- ✓ زمانی که نوزاد در حمام است، حداقل یک دست خود را روی او نگه دارید.
- ✓ اگر می‌توانید دمای مخزن آبگرمکن خود را زیر 49° سانتی‌گراد (120° فارنهایت) تنظیم کنید.
- ✗ وقتی نوزاد در داخل یا نزدیکی حمام است، هرگز او را تنها نگذارید - حتی برای یک لحظه.
- ✗ از این موارد استفاده نکنید:
- ✗ روغن حمام، که باعث سُر خوردن نوزاد می‌شود
- ✗ گوش پاک‌کن، که ممکن است به قسمت‌های حساس آسیب بزند
- ✗ صندلی یا ریנג حمام، که با خطر غرق شدن همراه است

مغز ساز



حمام کردن را به یک فعالیت تعاملی تبدیل کنید. لبخند بزنید، تماس چشمی برقرار کنید، آواز بخوانید و با فرزندتان حرف بزنید.

گوش‌ها

با استفاده از پارچه تمیزی که دور انگشتان پیچیدید، فقط قسمت خارجی را تمیز کنید. از گوش پاک‌کن استفاده نکنید.

قسمت تناسلی

قسمت بین لبه‌های لایبای خارجی دختران را به آرامی تمیز کنید. پوست روی آلت تناسلی پسران را نکشید.

دندان‌ها و لثه‌ها

لثه‌ها را هر روز با یک پارچه مرطوب و تمیز، پاک کنید. وقتی اولین دندان‌ها ظاهر شدند، هر روز صبح و پیش از رفتن به رختخواب از یک مسواک نرم نوزاد و کمی خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده کنید.

بند ناف

این ناحیه را خشک نگه دارید. پس از حمام کردن و تعویض پوشک، این قسمت را با یک گوش پاک‌کن مرطوب تمیز و خوب خشک کنید. در هنگام پوشیدن پوشک، آن را به شکلی تا بزنید که زیر بند ناف قرار بگیرد. پس از افتادن بند ناف (حدوداً 5 تا 15 روز)، ناف را تا چند روز تمیز کنید. اگر ناحیه اطراف بند ناف گرم، قرمز یا متورم بود یا ترشحات بدبویی از آن خارج می‌شدند یا اگر قسمت بند ناف خشک نشد، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید.

ناخن‌ها

آن‌ها را کوتاه نگهدارید و نگذارید نوزادان خودش را چنگ بزند. وقتی نوزاد خواب آلود است یا به خواب رفته، آن‌ها را کوتاه کنید تا دست‌هایش باز و بی‌حرکت باشند، یا این کار را بعد از حمام انجام بدهید که ناخن‌ها نرم‌تر هستند. از قیچی‌های تخت یا سوهان ناخن استفاده کنید. ناخن‌های پا را صاف ببرید یا سوهان کنید تا ناخن وارد گوشت پا نشود.

چطور باید خود را حمام کنید



1. اتاق را گرم نگه دارید - 22 تا 27° سانتی‌گراد (72 تا 81° فارنهایت).
2. از یک سینک، تشت یا وان نوزاد یا - اگر همراه کودک وارد وان می‌شوید - از وان عادی خودتان استفاده کنید.
3. یک پتو یا حوله روی زمین پهن کنید.
4. تمام وسایل مورد نیاز را در دسترس خودتان قرار دهید.
5. از آب گرم - نه داغ - استفاده کنید.
6. قسمت‌های بدن را از تمیزترین به کثیف‌ترین بشویید. از صورت شروع کنید، فقط با استفاده از آب، و در نهایت قسمت پوشک شده را تمیز کنید. از یک صابون نرم و بدون بو برای تمیز کردن قسمت‌هایی که به وضوح کثیف هستند، مثل ناحیه پوشک شده و دست‌ها، استفاده کنید.
7. از صابون نرم، بدون بو یا شامپو بچه برای شستن موها استفاده کنید و خوب آب بکشید.
8. نوزاد را روی حوله قرار دهید و با ضربات بسیار آرام خشک کنید. سریع کار کنید، چون بچه‌ها خیلی زود سرد می‌شود. حتما شکاف‌های پوستی را خشک کنید.

«همسران»

شما می‌توانید چه کار کنید



در داخل وان بنشینید تا همسرتان نوزاد را به شما بدهد. وقتی استحمام به پایان رسید، پیش از خارج شدن نوزاد را برگردانید.

قسمت‌هایی که به مراقبت ویژه نیاز دارند

چشم‌ها

با یک پارچه تمیز و مرطوب، از گوشه داخلی به سمت گوشه خارجی بکشید.