

چگونه کودک خود را بشوئیم؟

به تازگی صاحب فرزند شده‌اید یا می‌خواهید در آینده صاحب فرزند شوید؟ پس دقت داشته باشید که این مطلب حتماً به کار شما می‌آید و با خواندن این مطلب سوالات شما در رابطه با نوزادتان حل خواهد شد.

کودک‌تان وان می‌خواهد یا نه؟ آیا لازم است برای حمام نوزادان وان مخصوص خریداری کرد؟

باید یادتان باشد مهم‌ترین مسئله در حمام کردن کودک، داشتن امنیت و سالم نگه‌داشتن کودک است. شما می‌توانید کودک‌تان را در سینک ظرفشویی یا دستشویی یا در وان که داخل وان حمام شما جاسازی می‌شود یا در وان که مخصوص استحمام نوزادان است، بشوئید اما فقط باید مراقب سلامت و امنیت او باشید. برای مثال در سینک ظرفشویی می‌توانید یک حوله بزرگ پهن کنید تا بچه در زمان استحمام سر نخورد و اگر هم سر خورد خطری متوجهش نشود. مهم‌ترین نکته هم این است که هیچ وقت تحت هیچ شرایطی کودک‌تان را تنها داخل آب رها نکنید.

صبح یا شب بهترین زمان حمام کردن کودک چه زمانی است؟ صبح یا شب؟

این بستگی به شما دارد؛ زمانی را انتخاب کنید که در آن مقطع زمانی عجله نداشته باشید و چیزی در کار شما اختلال ایجاد نکند. بعضی والدین دوست دارند کودک‌شان را صبح، هنگامی که هوشیار است و می‌تواند از حمام لذت ببرد، حمام کنند. بعضی دیگر هم دوست دارند که کودک را شب حمام کنند که بعد از آن کودک راحت‌تر به خواب برود و زمان بیشتری بخوابد.

هر روز، نه نوزاد تازه متولد شده را هر چند روز یک‌بار باید حمام کرد؟

نیاز نیست که نوزاد تازه متولدشده‌تان را هر روز حمام کنید، در واقع اگر نوزادتان را بیشتر از سه تا چهار بار در هفته حمام کنید پوست او خشک خواهد شد. اگر در زمان تعویض پوشک او را حسابی شست‌وشو می‌دهید و هر روز یا روزی چند بار، لباس‌های نوزادتان را تعویض می‌کنید در واقع او را به حد کافی تمیز نگه می‌دارید،

اگر يك روز او را حمام نكرديد، كافي است صورت، گردن، شكم، باسن و بين پاهاي كودك را با آب و دستمال تميز بشوييد.

كودك تان را با آب آرام كنيد بهترين و مناسب ترين مقدار آبي كه براي استحمام كودك بايد در وان باشد چقدر است؟

طبيعي است كه اين ميزان بسته به جثه كودك فرق دارد اما به طور معمول براي شست و شوي يك نوزاد مي توان تشت يا وان مخصوص كودك را به ارتفاع 5 تا 10 سانتيمتر از آب گرم (نه داغ و نه سرد) آب كرد. براي آنكه بدن كودك سرد نشود هرچند لحظه يك بار كممي آب گرم روي او بگيريد. برخي متخصصان كودك ميگويند: اگر زماني كه كودك تان را در تشت يا وان كودك مي نشانيد آب تا گردن او برسد حالت آرامش بيشتري براي او ايجاد خواهد شد. در ضمن در تمام طول استحمام دست هاي تان را براي مراقبت از كودك در پشت او نگه داريد.

زير 50 درجه بهترين درجه حرارت براي استحمام كودك چند درجه است؟

بهترين آب براي استحمام كودك آب گرم است. براي آنكه كودك دچار سوختگي نشود بهترين كار اين است كه دماسنج در آب بگذاريد و دمائي آب زير 50 درجه سانتيمگراد باشد. حتي با قرار دادن دماسنج هم قبل از گذاشتن كودك در آب، دمائي آب را با دست تان چك كنيد؛ چرا كه ممكن است درجه دماسنج درست نباشد. در ضمن هواي جايي كه كودك را در آن حمام مي كنيد هم بايد گرم باشد تا دچار افت درجه حرارت پس از حمام نشود. كودكي كه حمام شده خيلي سريع دچار لرز مي شود، براي همين بايد دمائي جايي كه كودك در آن حمام مي شود و سپس از حمام به آنجا برده مي شود مناسب و نسبتا گرم باشد.

اول صورتش را بشوييد براي شست و شوي كودك از کدام قسمت بايد شروع كنيم؟

به طور معمول توجه مي شود كه در آغاز صورت كودك و سپس سر و گردن او شسته شود و بعد به قسمت تنه و اندامها برسيد. براي شستن قسمت هاي كثيف هم زمان بيشتري بگذاريد و حتما با حوصله و آرامش داخل چين هاي پوستي كودك را هم بشوييد.

چه کنیم که کودک جوش نزند؟ چرا مالیدن لوسیون به بدن کودک از ایجاد راش در بدن او جلوگیری می‌کند؟

اکثر کودکان به لوسیون پس از حمام نیاز ندارند. بهترین راه برای جلوگیری از ایجاد راش‌ها پس از حمام کردن نوزاد این است که داخل چین‌های پوست او را پس از هر بار استحمام خوب خشک کنید. اگر هم می‌خواهید برای او از لوسیون استفاده کنید حتماً از لوسیون‌هایی با میزان حساسیت‌زدایی کم (Hypoallergen) استفاده کنید.

شامپو بزیم یا نه؟ آیا باید موهای نوزاد تازه متولد شده را شست؟

تنها اگر موهای نوزاد کثیف به نظر می‌رسید یا حس کردید سر کودک شوره (پوسته ریزی) دارد یا دچار التهاب است موها و سر او را بشویید. اگر برای این کار کمک ندارید با یک دست کودک را بگیرید و با دست دیگر به نرمی چند قطره از یک شامپوی خفیف و ملایم کودک را روی سر او بچکانید و مالش دهید. در زمان شستن حواس‌تان باشد که دست‌تان را مقابل چشمان کودک قرار دهید تا شامپو وارد چشم‌های او نشود.

منبع: مجله زندگی ایده آل