



مادر و پدر عزیز، حمام کردن نوزاد یکی از تجربه‌های شیرین و خاطره‌انگیز شما با فرزندتان است. این کار علاوه بر پاکیزگی، فرصتی برای تماس پوستی، آرامش، و افزایش پیوند عاطفی بین والدین و نوزاد فراهم می‌کند. با رعایت چند نکته ساده می‌توانید حمامی ایمن، لذت‌بخش و مفید برای نوزادتان داشته باشید.

چند نکته کلی:

نوزاد معمولاً هر ۲ تا ۳ روز یک بار نیاز به حمام کامل دارد، اما تمیز کردن روزانه صورت، دست‌ها، گردن، نواحی تناسلی و چین‌های بدن ضروری است.

حمام کردن طولانی یا روزانه می‌تواند باعث خشکی پوست شود.

تا زمان افتادن بند ناف (معمولاً ۱ تا ۲ هفته پس از تولد)، فقط **حمام اسفنجی** (با دستمال یا اسفنج مرطوب) توصیه می‌شود.

آماده سازی قبل از حمام:

دمای اتاق را روی حدود ۲۴-۲۱ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.

جریان هوای سرد (کولر یا پنجره باز) نباید وجود داشته باشد.

همه وسایل را قبل از شروع دم دست بگذارید:

وان یا تشت نوزاد

دو لگن یا ظرف آب (برای شستشو و آب‌کشی)

صابون یا شامپوی مخصوص کودک (ملایم و بدون عطر)

لیف یا اسفنج نرم

پنبه یا گاز استریل

حوله نرم کلاهدار

پوشک و لباس تمیز

الکل برای بند ناف (در صورت تجویز پزشک)



ایمنی در هنگام حمام کردن:

همیشه ابتدا آب سرد را در وان بریزید و سپس آب گرم را اضافه کنید.

دمای آب باید حدود ۳۷-۳۸ درجه سانتی گراد (دمای بدن) باشد. می‌توانید با دماسنج یا پشت دست بررسی کنید.

هرگز نوزاد را حتی برای چند ثانیه در وان تنها نگذارید.

در هنگام شستن، دست خود را زیر سر و شانه‌های نوزاد نگه دارید

مراحل حمام کردن:

قرار دادن نوزاد: نوزاد را به آرامی از پهلوی وارد وان کنید، به طوری که سر و صورت بالای آب قرار گیرد.

شستن سر: ابتدا موهای سر را با کمی آب خیس کنید، مقدار کمی شامپو زده و به آرامی با نوک انگشتان ماساژ دهید. سریع آبکشی کنید تا شامپو وارد چشم نشود. سپس با حوله نرم خشک کنید.



شستن بدن:

ابتدا صورت را با پنبه یا گاز مرطوب تمیز کنید. بعد گردن، دست‌ها، چین‌های پوستی (مثل زیر بغل و پشت زانوها)، شکم و پاها را بشویید.

ناحیه تناسلی را در آخر و از جلو به عقب بشویید.

خارج کردن از آب: نوزاد را بلافاصله در حوله گرم و کلاهدار بپیچید.

خشک کردن: با ضربه‌های آرام (نه مالش) بدن را خشک کنید، مخصوصاً چین‌های پوستی را کاملاً خشک کنید.

مراقبت بعد از حمام:

در صورت نیاز، می‌توانید از کرم یا لوسیون مخصوص نوزاد برای پیشگیری از خشکی پوست استفاده کنید. سپس پوشک و لباس تمیز بپوشانید.

نکات تکمیلی

در طول حمام با نوزاد صحبت کنید یا لالایی بخوانید؛ صدای آرام شما به او احساس امنیت می‌دهد.

از وان یا تشت بزرگسالان استفاده نکنید، چون کنترل نوزاد دشوار است.

برای نوزادان تازه متولد شده، حمام کردن بیش از ۵ تا ۱۰ دقیقه طول نکشد.

استفاده از دستکش نخی نازک در هنگام شستشو می‌تواند از خراشیدن پوست نوزاد توسط ناخن جلوگیری کند.

تهیه کننده: نجمه دهقانی

زیر نظر دکتر رستمی و سرکار خانم فریبا شفیعی

بیمارستان خاتم النبیا بافت

بخش اطفال



بیمارستان خاتم الانبیاء بافت