

إن وقت استحمام طفلك هو وقت مهم للتواصل بينك وبينه.

متى يجب تحميم طفلك؟

لا توجد قاعدة محددة. فأفضل وقت للاستحمام حينما يكون لديك الوقت لطفلك. وليس من الضروري تحميم طفلك كل يوم، يكفي 2-3 مرات في الأسبوع.

ما هي طريقة الاستحمام؟

تأكد من أن درجة حرارة الغرفة مناسبة، أي تتراوح بين 20 إلى 22 درجة مئوية، وأنه لا يوجد جريان هوائي فيها. اغسلي يديك وحضري الأغراض التي تحتاجينها للاستحمام وللخروج من الحمام:

- حوض استحمام بسيط للأطفال
- مناشف ومنشفة صغيرة للوجه.
- صابون خفيف
- قطن وكمامات
- حفاضات وملابس أطفال
- كريم للمؤخرة إذا لزم الأمر
- ميزان حرارة للحمام إن أمكن



تحضير الحمام باستخدام مياه تكون درجة حرارتها 37 درجة مئوية تقريباً. يُرجى التحقق من حرارة الماء بواسطة ميزان حرارة أو باستخدام الكوع. عند لمس الماء، يُفترض أن تشعرى بإحساس لطيف، لا حار ولا بارد.

- ضعي منشفة على فراش التغيير
- اخلعي ملابس طفلك
- نظفي مؤخرته قبل وضعه في حوض الاستحمام
- يمكنك وضع الصابون على جسده على طاولة التغيير أو داخل الماء مباشرة، وذلك بحسب مقدرتك
- اغسلي جسده من الرأس إلى أخمص القدمين وجميع طيات الجلد، ببديك أو باستخدام منشفة يد صغيرة. من المهم تنظيف أماكن الطيات وتحت العنق جيداً، كما يجب فتح يديه جيداً
- اغسليه في الحوض بسند رأسه بساعدك، وتكون يدك ممسكة بذراعه العلوي



- دعيه يسترخي ويمرح في الماء لبضع دقائق في البداية، ثم طوّلي هذه المدة تدريجياً
- إذا كان شغراً طفلك متسخاً، يمكنك غسله باستخدام شامبو خفيف وغير مهيج
- أخرجيه من الحمام ونشّفيه برفق، خاصة عند طيات الجلد
- حقّضيه وألبسيه
- وفي النهاية، ضعي له مستحضرات العناية بالوجه
- راجعي النشرة التي تحمل عنوان "العناية بالنظافة الشخصية"



- هام - يرجى الانتباه من المخاطر التالية:
- السقوط: أبقى إحدى يديك دائماً على طفلك عندما يكون على طاولة التغيير لمنعه من السقوط.
 - الحروق: تحقق دائماً من درجة حرارة الماء
 - الغرق: لا تتركي الطفل وحده في الحمام أبداً، ولا يُنصح باستخدام أدوات تثبيت الطفل في حوض الاستحمام

لا تتركي الطفل بمفرده وبدون مراقبة أثناء الاستحمام أبداً!



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

