



حمام کودک قبل از 1 سالگی

حمام فرزند شما یکی از لحظات مهم ارتباط بین او و شماست.

چه زمانی کودک خود را حمام کنید؟

هیچ قاعده و قانونی در این مورد وجود ندارد. بهترین زمان، وقتیست که شما امکان انجام این کار را دارید. هر روز حمام کردن کودکان لازم نیست، 2 تا 3 بار طی هفته کافی است.

چه باید کرد؟

مطمئن شوید که دمای حمام مطبوع یا حدود 20 تا 22 درجه سانتیگراد است، و در حمام جریان هوا وجود ندارد. دست های خود را بشویید و وسایل مورد نیاز برای استحمام و خارج شدن از حمام را آماده کنید:

- وان حمام ساده برای کودکان
- لیف و حوله
- صابون ملایم
- پنبه، کمپرس
- پوشک و لباس بچه
- در صورت نیاز کرم مخصوص باسن
- در صورت امکان دماسنج حمام

- حمام را با آب در حدود 37 درجه سانتیگراد آماده کنید. دمای آب

را می توانید با دماسنج یا با آرنج خود بررسی کنید. شما می

بایست احساس خوشایندی داشته باشید، به این معنا که آب نه گرم

باشد و نه سرد.



- یک حوله روی تشک تعویض بگذارید.

- لباس فرزندتان را درآورید.

- قبل از اینکه او را در وان بگذرید، باسن او را تمیز کنید.

- بسته به مهارت خود می توانید او را روی میز یا مستقیماً در آب وان، صابون بزنید.

- او را از سر تا پا، با دستان خالی یا با استفاده از لیف بشویید. مهم است که چین‌های پوست او، از جمله زیر گردن را به خوبی تمیز کنید و دستهایش را به طور کامل برای شستنشان باز کنید.

- فرزندتان را در حالی که سرش را با ساعدتان نگه داشته اید و با دستان قسمت بالای بازویش را گرفته اید در وان آب بشویید.

- در دفعات اول، اجازه دهید به مدت چند دقیقه در آب استراحت و بازی کند، سپس به تدریج، زمان استراحت و بازی او در آب را افزایش دهید.

- اگر فرزندتان موهای کثیف دارد، می توانید آن را با شامپوی ملایم و غیر سوزش آور بشویید.

- فرزندتان را از حمام خارج کرده و با ملایمت خشک کنید توجه خاص به خشک کردن بین چین‌های پوست او داشته باشید.

- پوشک و لباسش را تنش کنید.
- با رسیدگی به پوست صورت فرزندتان، فرایند حمام را به پایان برسانید.
- به مطالب "مراقبت از پوست و صورت کودکان" مراجعه کنید.



مهم - به خطرات زیر توجه کنید:

- سقوط از بلندی، افتادن و زمین خوردن کودکان: زمانی که کودک روی میز تعویض است همیشه او را با یک دست خود نگاه دارید، تا از افتادن او جلوگیری کنید.
- سوختگی : همیشه دمای آب را چک کنید.
- غرق شدن: هرگز کودک را در حمام تنها نگذارید، توصیه می از تجهیزات و وسایل نشاندن کودک در حمام استفاده نکنید.

هرگز کودک را در طول حمام تنها و بدون نظارت رها نکنید!



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



Section «VD» 04 Ne 8 Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

