

ஒரு வயத்திற்கு முன் குழந்தையின் குளியல்



உங்கள் குழந்தையின் குளியல் அவருக்கும் உங்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புக்கான ஒரு முக்கியமான தருணமாகும்.

உங்கள் குழந்தையை எப்போது குளிப்பாட்ட வேண்டும்?

விதிமுறை இல்லை. உங்கள் குழந்தைக்காக உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்க முடிந்த தருணம் குளிப்பாட்டுவதற்கான சிற்றத் நேரம் ஆகும்.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தையை குளிப்பாட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. வாரத்திற்கு 2-3 முறைகள் போதுமானவை.



எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும்?

அறையின் வெப்பநிலை இதமானதாக 20 முதல் 22 டிகிரி செல்சியஸ் வரை மற்றும் காற்று வரவுகள் இல்லாததாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும். உங்கள் கைகளை கழுவிய பின் குளிப்பதற்கும் குளித்த பின்னர் தேவையான போருட்களையும் தயார் செய்யவும்.

- குழந்தைகளுக்கான எளிய குளியல் தொட்டி
- துவாய்கள் மற்றும் குளியல் துணி
- காரம் அற்ற சவுக்காரம்
- கொட்டுன் மற்றும் துடைக்கும் துணிகள், பஞ்சகள்
- டயப்பர்கள் மற்றும் குழந்தையின் ஆடைகள்
- தேவைப்பட்டால் பிட்டம் கிறிம்
- தேவைப்பட்டால் குளியல் தண்ணிக்கு தேவையான வெப்பமானி



நடைமுறையில்

சமார் 37°C வெப்பநிலையில் தண்ணீருடன் குளியல் தொட்டியை தயாரிக்கவும். வெப்பமானி அல்லது முழங்கையுடன் வெப்பத்தை சரி பார்க்கவும். நீங்கள் ஒரு இதமான உணர்வை உணர வேண்டும். சூடாகவோ குளிராகவோ இல்லாமல்.



- டயப்பர் மாற்றும் பாயில் ஒரு துவாயை வையுங்கள்
- உங்கள் குழந்தையின் ஆடைகளை அகற்றுங்கள்
- அவரை குளிப்பாட்டுவதற்கு முன் அவரது பிட்டத்தை குத்தம் செய்யவும்
- உங்கள் வசதியை பொறுத்து நீங்கள் டயப்பர் மாற்றும் மேசையில் அல்லது நேரடியாக தண்ணீரில் சவுக்காரத்தை குழந்தைக்கு பூசலாம்
- தலை முதல் கால் வரை அனைத்து நோல் மடிப்புகளிலும் கைகளால் அல்லது துணியை பயன்படுத்தி கழுவவும். மடிப்புகளில் கழுத்தின் கீழ் மற்றும் கைகளை நன்றாக விரித்து குத்தம் செய்வது அவசியம்
- உங்கள் முன்கையால் அவரது தலையை தாங்கியவாறு உங்கள் கையால் அவரது மேல் கையைப் பிடித்து தொட்டியில் அவரை குத்தம் செய்யவும்
- தொடக்கத்தில் சில நிமிடங்கள் மாத்திரம் தண்ணீரில் ஓய்வெடுத்து உல்லாசமாக விளையாட விடுங்கள். பின்னர் நீங்கள் படிப்படியாக இந்த நேரத்தை அதிகரிப்பீர்கள்
- உங்கள் பிள்ளையின் தலைமுடி அழுக்காக இருந்தால் லேசான எரிச்சல் ஏற்படுத்தாத சம்போவைக் கொண்டு கழுவலாம்



- உங்கள் குழந்தையை குளியலில் இருந்து வெளியே எடுத்து குறிப்பாக தோல் மட்சப்புக்களில் நன்றாக ஒத்தி எடுத்து தடைக்கவும்
 - டயப்பரைப் போட்டு அவரது உடுப்புகளை போடவும்
 - கடைசியாக அவரது முகத்திற்கான கவனிப்புக்களை செய்யுங்கள்
 - சிறிய கவனிப்பு பற்றிய துண்டுப்பிரசுரத்தை பார்க்கவும்.
- •

முக்கியமானவை பின்வரும் அபாயங்களுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்:

- விழுதல்: உங்கள் குழந்தை டயப்பர் மாற்றும் மேசையில் இருக்கும் போது அவர் விழுவதைத் தடுக்க எப்போதும் ஒரு கையை அவர் மீது வைத்திருங்கள்
- தீக்காயங்கள்: எப்போதும் நீர் வெப்பநிலையை சரி பார்க்கவும்
- நீரில் மூழ்குதல்: குழந்தையை ஒரு போதும் குளியலறையில் தனியாக விடாத்ர்கள். கடைகளில் விற்கப்படும் குளியல் ஆதரவு சாதனங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

குளிக்கும் போது குழந்தையை தனியாகவும் மேற்பார்வையின்றியும் விட்டு விடாத்ர்கள்!



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



Section VD UNe Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

