



مراقبت از پوست و صورت کودکان

مراقبت از صورت

صورت را با آب شفاف و بدون صابون بشویید.

مراقبت از چشم

در صورتی که چشم اوترشح یا آب ریزش می‌کند:

- یک پارچه یا کمپرس را در آب یا محلول آب و نمک (سرو) فیزیولوژیک خیس کنید.
- پارچه را از تمیزترین سمت چشم به سمت کثیف ترین قسمت چشم بکشید و چشم را تمیز کنید.
- پارچه یا کمپرس را عوض کنید و همین کار را با چشم دیگر انجام دهید.

اگر مقدار ترشحات چشم کودک زیاد است، کودک خود را به ماما، پرستار کودک یا متخصص اطفال نشان دهید.

مراقبت از گوش



- هرگز از گوش پاک کن پنبه ای در گوش نوزاد استفاده نکنید.
- کافایت لاله گوش را با پنبه یا پارچه آغشته به آب یا محلول آب نمک (سرو) فیزیولوژیک تمیز کنید و خوب خشک کنید.
- همین کار را برای پشت گوش انجام دهید.

مراقبت از بینی

کودک شما غالباً از طریق بینی نفس می کشد. او هنوز نمی تواند از طریق دهان نفس بکشد، به همین دلیل تمیز نگه داشتن سوراخ های بینی او مهم است. اگر ترشحات را مشاهده کردید:

- تکه ای پنبه را بین انگشتان خود بگذارید و آن را بچرخانید تا به □الت دراز و باریک در بیاید.
- آن را در آب یا محلول آب و نمک (سرو □ فیزیولوژیک) خیس کنید.
- رای گرفتن ترشحات، آن را با چرخاندن وارد سوراخ بینی کنید.
- همین کار را برای سوراخ دیگر بینی نیز انجام □ دهید.



اگر کودک شما سرما خورده است یا ترشحات زیادی دارد، بینی او را بشویید. به مطالب اشاره شده در بروشور "گرفتگی بینی: شستشو در صورت سرماخوردگی" مراجعه کنید.



بند ناف

بند ناف بین 3 تا 14 روز خود به خود می افتد. اگر کثیف است، می توانید آن را با کمپرس آغشته به آب و کمی صابون تمیز کنید. اگر متوجه قرمزی، بوی بد، ترشح در محل بند ناف شدید و یا اگر بند پس از مدت زیادی از ناف جدا نشده، با ماما، پرستار کودک یا متخصص اطفال صحبت کنید.



انداز تناسلی و باسن

برای شستن انداز تناسلی و باسن، از دستمال های خشک یا دستمال آغشته به آب تمیز، شفاف و بدون صابون به جای دستمال مرطوب، که می تواند تحریک کننده باشد، استفاده کنید.

پسر: پوست ختنه گاه را بدون کشیدن آن پاک کنید.

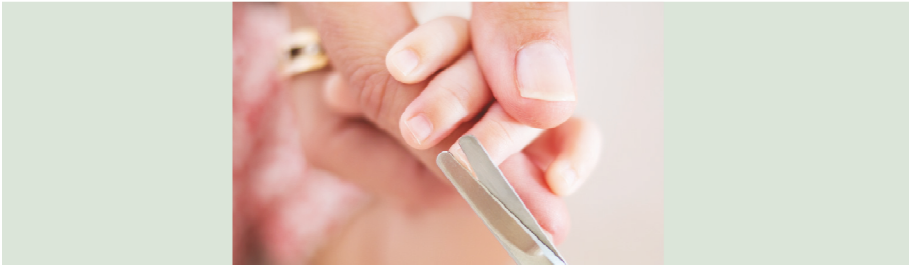
دختر: فقط در صورت وجود مدفوع، بین لبه ها را از جلو به عقب تمیز کنید.

ترشحات واژن مکرر و طبیعی است.

ادرار و مدفوع میتوانند باعث تحریک کردن و سوزش پوست شوند. اگر باسن کودک شما قرمز رنگ است، پوشک او را به محض این که خیس شد عوض کنید. اجازه دهید که پوستش با هوا خشک شود و باسن او را پس از شستن، مدتی بدون پوشک و آزاد گذاشته، و روی آن یک پماد محافظ پوست بزنید.



ناخن ها



کوتاه کردن ناخن های کودک پیش از یک ماهگی توصیه نمی شود. میتوانید آنها را با استفاده از یک سوهان کوچک از جنس مقوا سوهان بزنید.

پس از یک ماهگی، زمان مناسب را برای کوتاه کردن ناخن ها انتخاب کنید، مثلاً زمانی که او آرام است، پس از خواب، یا زمانی که کودک در خواب است.

— از یک قیچی مناسب برای این کار استفاده کنید.

– برای کوتاه کردن ناخن، دور ناخن‌ها را گرد نکنید.



نکات مهم

- دست‌های خود را پیش از مراقبت‌ها بشوئید.
- هرگز از گوش پاک کن پنبه‌ای در گوش نوزاد استفاده نکنید.
- کوتاه کردن ناخن‌های کودک پیش از یک ماهگی توصیه نمی‌شود.



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



Groupeement des Pédiatres Vaudois