

التنظيف اليومي

امسحي وجه طفلك ورقبته ويديه ومنطقة الحفاض كل يوم بهذا الترتيب.

الاستحمام

هل تعلمين



لست بحاجة إلى تحميم طفلك كل يوم.

الاستحمام الآمن

- ✓ دائماً، ضعي إحدى يديك على الأقل على طفلك في أثناء وجوده في الحمام.
- ✓ إن استطعت، فاضبطي درجة حرارة خزان الماء الساخن أقل من 49 درجة مئوية (120 درجة فهرنهايت).
- ✗ لا تترك طفلك بمفرده أبداً عندما يكون في الحمام أو بالقرب منه -ولو للحظة.
- ✗ لا تستخدم:
- ✗ زيوت الاستحمام التي تجعل جلدك زلقاً
- ✗ الأعواد القطنية فمن الممكن أن تؤذي المناطق الحساسة
- ✗ مقاعد وحلقات حوض الاستحمام التي قد تُسبب الغرق

مُعزز الذكاء



اجعلي الاستحمام تجربة تفاعلية. ابتسمي لطفلك، وتواصلتي معه بصرياً، وغني وتحدثي إليه.

كيف يُمكنك تحميم طفلك



1. اجعلي الغرفة دافئة - من 22 إلى 27 درجة مئوية (72 إلى 81 درجة فهرنهايت).
2. استخدم الحوض أو الطبق أو حوض الاستحمام المعتاد إذا كنت ستستحمين معها.
3. افردِي بطانية أو منشفة.
4. ضعي كل ما تحتاجينه في متناول يدك.
5. استخدم الماء الدافئ وليس الساخن.
6. اغسلي أجزاء الجسم من الأنف إلى الأقل نظافة. ابدأي من الوجه وانتس بمنطقة الحفاض واستخدمي الماد الدافئ استخدم صابوناً خفيفاً غير معطر على الأجزاء التي يظهر عليها الاتساخ، مثل منطقة الحفاض واليدين.
7. استخدم صابوناً خفيفاً غير معطر أو شامبو أطفال على شعرها واشطفيه جيداً.
8. ضعها على المنشفة وجففيها. تحركي بسرعة، لأن الأطفال يبردون سريعاً. تأكدي من أن ثنايا جلدها جافة.

الشريك

ما يُمكنك فعله



اجلسي في حوض الاستحمام واطلبي من شريكك أن يُعطيك الطفلة. بعد الانتهاء من الاستحمام، أعيديها لشريكك قبل الخروج.

أجزاء الجسم التي تحتاج إلى عناية خاصة

العيون

باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة، امسحي من الداخل إلى الزُّكن الخارجي.

الأذان

الاذن تنظفي إلا الجزء الخارجي باستخدام منشفة ملفوفة حول إصبعك. لا تستخدم مسحات الأذن القطنية.

الأعضاء التناسلية

نظفي بلطف ما بين ثنايا الخارجية للسفرين بالنسبة إلى الفتيات. لا تشدي القلفة بالنسبة إلى الأولاد.

الأسنان واللثة

امسحي اللثة يوميًا باستخدام قطعة قماش مُبللة ونظيفة. بمجرد ظهور أسنانها الأولى، استخدم فرشاة أسنان ناعمة للأطفال وقطعة صغيرة بحجم حبة الأرز من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد صابحاً وقبل النوم.

الحبل السري

حافظي على جفاف منطقة الحبل السري. بعد الاستحمام وتغيير الحفاض، امسحي المنطقة بقطعة من القطن أو قطعة قماش مبللة وجففيها جيداً. وعند إباسه الحفاض، اطوي طرف الحفاض بحيث يكون أسفل الحبل السري. بعد سقوط الحبل السري (اليوم 5 إلى 15 تقريباً)، احرصي على تنظيف السرة لبضعة أيام. إذا كانت المنطقة المحيطة بالحبل السري دافئة أو محمرة أو منتفخة أو بها إفرازات كريهة الرائحة، أو إذا كان الحبل السري لا يجف ويسقط، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

الأظافر

حافظي على أظافر طفلك مُشدبة لمنعها من خدش نفسها. قصيها عندما تكون نائمة أو ناعسة، بحيث تكون يداها مفتوحتين وثابتين، أو بعد الاستحمام عندما تكون أظافرها أطرى. استخدم مقصاً غير حاد أو ميرد أظافر. بالنسبة إلى أصابع القدم، قصيها أو ابرديها بشكل مستقيم حتى لا تنغرس أظافرها تحت الجلد.