

نظافة الرضيع

نصيحة 1: الحمام عند الطفل

النظافة تضمن للطفل الراحة والسلامة من الأمراض. عند أول حمام تعطيه لطفلك ماذابيك إحدى قريباتك اللواتي اكتسبن تجربة في تربية الأطفال تكون معاك، أمك وإلا حماتك وإلا حد آخر، هذا يساعدك على اكتساب مهارات جديدة ويعطيك الثقة في نفسك من أول تجربة. أما إذا تعذر ذلك فهذه النصائح العملية ستسهل عليك أول مرات حمام الصغير

- اختاري مكان الاستحمام بحيث تكون درجة حرارته بين 20 22°C- لكي لا يصاب طفلك بنزلة برد
- ضعي مسيح الطفل بجانب مكان نزع الملابس واسكبي الماء الذي يستوجب أن تكون درجة حرارته 37°. وإذا لم تتوفر على ميزان الحرارة، إلمسي الماء بذراعك فحساسية هذه المنطقة ستدلك على درجة الحرارة المناسبة للحمام.
- لا تنسي أن تضعي بجانبك كل ما تحتاجينه للحمام حتى لا تضطري لترك الطفل وحيدا لجلب ما ينقصك فالرضيع يمكنه أن يتعرض للغرق في وقت وجيز رغم أن مستوى الماء في المسح لا يتعدى بضع سنتيمترات.

نصيحة 2 : الحمام عند الطفل

باش نغسلو للصغير نبدأ بوضع الصابون فوق الجسم، وبعدها نقوم بتدليكه فذلك يساعد على الاسترخاء، بعدها نغطسوه في البانيو وما ننساش نوضع اليد خلف رقبة الصغير باش يبقى وجهه خارج الماء ونردو بالنا من انزلاق الصغير في الماء بفعل الصابون. من بعد اغسلي شعر طفلك بالصابون أو شامبو خاص بالأطفال فذلك يساعد على التخلص من القشرة التي عادة ما تغطي فروة الرأس. أما إذا صعب عليك إزالتها فادهنيها بزيت اللوز أو الفازلين واغسليها في اليوم الموالي. من بعدها نشللو للصغير ونخرجوه بلطف ونلقوه مباشرة بمنشفة باش ما يبرد ونشفوه ونلبسوه حوايجو.

تنشيف الصغير بعد الحمام فرصة لمراقبة ثنايا جلده خاصة العنق، الإبط، ما بين الفخذين والمؤخرة. وعادة ما تكون هذه المناطق أكثر عرضة للإصابة بالتهابات تتحول إلى تعففات جلدية

نصيحة 3 : الحمام عند الطفل

في الأشهر الأولى تعتبر الفترة الصباحية، يعني عند الاستيقاظ من النوم، أحسن وقت لإعطاء الحمام اليومي لكن عندما يكبر الصغير ويبدأ في الحبو ثم المشي من المستحسن باش يكون الحمام قبل النوم على خاطر يساعد طفلك على الاسترخاء والاستعداد لنوم هادئ في الليل.

نصيحة 4 : الإعتناء بالحبل السري

بعد الولادة بعدما يقطع الحبل السرى يتبقى جزءاً منه يكون بحاجة إلى العناية والنظافة الدائمة حتى يقع بفرده ويستغرق ذلك من أسبوع إلى أسبوعين. وتتوقف سرعة التئام الحبل السرى على مدى العناية والنظافة التي تقدّمها لهذا الجزء الصغير من الجسم. يتم التنظيف برفق بواسطة قطعة من الضماد نظيفة ومبللة بمادة مطهرة، ويتم التنظيف من فوق وحول منطقة الصرة بأكملها. ها العملية نقومو بها مع كل تغيير للفاضة الرضيع مع ضمان ارتدائه للحفاضة أسفل الحبل السرى قليلاً لمنع الاحتكاك أو إثارتة.

نصيحة 5 : الاعتناء بالصرة

في الأيام الأولى يلزم تنظيفها بعد كل حمام بضمادة (Compresse) مبللة بمادة مطهرة أو كحول مطهر (éosine aqueuse) وتضميدها بضمادة. راقبي صرة طفيرك لأن تعفنها يؤدي إلى مضاعفات صحية. ما تقلقش إذا وجدت إفرازات أو دم جاف في منطقة الصرة فهذا أمر طبيعي وإذا لاحظت احمرار شديد وبقي لفترة طويلة أو تواجد سائل وكانت هذه الإفرازات لها رائحة كريهة أو عدم التئامها في مدة أسبوع أو أسبوعين على أكثر تقدير فاستشيرى الطبيب.

نصيحة 6 : نظافة الوجه

نظافة الأذن والأنف ما تحتاج إلا لقطعة ثوب (أو قطن على شكل فتيلة) ملفوفة مبللة تعديها على الأجزاء الخارجية لهذه الأعضاء فقط. أمّا إذا لاحظت وجود إفرازات على مستوى ثقب الأنف فاستعملي المحلول الفيزيولوجي (sérum physiologique) لتنظيفه. أمّا العينين نظفوهن من الداخل إلى الخارج بواسطة ضمادة معقمة ومبللة بمحلول فيزيولوجي لإبعاد التعفّنات عن هذا العضو الحساس ونكملو نظافة وجه الصغير بقطعة قماش مبللة بماء دافئ ومعاها قليل من الحليب المرطب.

نصيحة 7 : نظافة الفم عند الطفل

يجب على الأم باش تحرص على تنظيف فم صغيرها قبل النوم. لأن الرضيع غالبا ما ينام وفمّو ممتلئ ببقايا الحليب مما يشكل بيئة مناسبة لنمو الجراثيم من حيث الغذاء و الدفاء والهدوء. التنظيف يتم من خلال تقديم كمية قليلة من الماء ليشربها الصغير، فهذا الماء يعمل على تنظيف فمّو. هذه النصيحة صالحة بعد الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية اللي ما يلزمش نزيدها السكر.

نصيحة 8 : نظافة الأسنان

عند بروز أسنان الصغير يجب أن تغسل الأسنان و تنظف بعد كل رضاعة بقطعة من الضمادة مبللة؛ وذلك لإزالة ما يكون قد التصق بها من مواد غذائية وسكر قد يؤدي وجودها إلى زيادة نشاط الجراثيم وتخمير الغذاء الذي بدوره يؤدي إلى تسوس الأسنان؛ كما يجب أن تنظف الأسنان بعد تناول المواد السكرية السهلة التخمير والتي قد تؤدي إلى التسوس. وإذا تعذر علينا القيام بيه كل يوم كما أنه يمكن تنظيفها مرة في الأسبوع بقطعة ضمادة مبللة بالمحلول الفيزيولوجي أو بماء البيكاربونات (ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا محلل في كاس ماء)

نصيحة 9 : نظافة اليدين والقدمين

يجب غسل يدي الطفل وقدميه كل يوم عدة مرات ويجب أن تقص الأظافر كلما طالت، وذلك منذ الولادة؛ لأن تركها يؤدي إلى تجمع الأوساخ بينها وبين الجلد. إذا تجمعت الأوساخ في أظافر اليدين أو القدمين يجب أزالتها بواسطة فرشاة أما استعمال الأجسام الصلبة فإنه يؤدي إلى تجويف المسافة بين الأظافر واللحم ويجعلها أكثر عرضة لتجمع الأوساخ

نصيحة 10 : نظافة مؤخرة الطفل

احمرار المؤخرة من أكثر المشاكل التي تواجه الأم والذي ينتج عن عدم استبدال الحفاضات بشكل كاف أو استعمال واقي حفاضات بلاستيكي و قد يتزامن مع ظهور أسنان عند الطفل. هذه النصائح تساعدك على الابتعاد من المشاكل الصحية العديدة.

لتنظيف مؤخرة طفلك استعملي زيت اللوز أو اعتمدي المناديل الورقية المبللة بالزيوت وتفادي المعطرة منها لاجتناب حساسية الجلد. وعندما يكبر يمكنك استعمال الماء والصابون ولكن إذا لاحظت أي احمرار على الجلد عودي لاستعمال زيت اللوز.

نصيحة 11 : نظافة مؤخرة الطفل

عند استبدال الحفاضة نظفي لصغيرك من الأمام للخلف لاجتناب تمرير الأوساخ الموجودة في المؤخرة إلى الجهاز التناسلي والبولي مما قد يسبب في تعفّنات خطيرة. وخاصة للبنات.

نصيحة 12 : نظافة مؤخرة الطفل

إذا أصيب رضيعك باحمرار في مؤخرته فحاولي استبدال الحفاضات بوتيرة أكبر وضعي مرهم خاص مضاد للتعفن يساعد على التئام البثور مع ترك الطفل بدون حفاضات أطول فترة ممكنة، أما إذا استمر هذا المشكل أكثر من أسبوع فلا بدّ من استشارة الطبيب.

نصيحة 13 : الختامية

صحة طفلك حساسة في الأشهر الأولى ووحدها المثابرة على قواعد صحية سليمة ونظافة مداومة تكفل له صحة جيدة وجوّاً سليماً، لذا لازم نحرصو على نظافة بدنو، حوايجو، اللعب متاعو، المكان إلّي موجود فيه، الأواني اللي نحضرو فيها فطورو وماكلتو. وكيف يكبر الصغير، نعلموه يغسل يديه قبل كل وجبة غذائية ويحكّ سنّيه على الأقل مرة في الصباح ومرة في الليل قبل ما يرقد.