

حمام کردن نوزاد می تواند زمانی شاد و خوشایند برای کودک ،مادر و پدر باشد.حمام با روش معمول(روی پای مادر یا زیر دوش آب)یک تجربه استرس زا برای نوزادان است و ممکن است نوزاد دچار افت تنفس و ضربان قلب شود.حمام به روش غوطه وری به دلیل کاهش حرکات اضافی و احساس حمایت نوزاد باعث کاهش استرس در نوزاد، برداشتن آلودگی های از پوست و حفظ انرژی نوزاد می گردد.بعد از حمام، خواب آرام تر و بهبود تغذیه با شیر مادر در نوزاد به اثبات رسیده است.حمام کردن تجربه ای لذت بخش هم برای نوزاد و هم برای والدین می باشد.

بودن بند ناف مانعی برای حمام کردن نوزاد نیست.

وسایل مورد نیاز برای حمام کردن نوزاد:

\* وان مخصوص نوزاد

\*شامپو مخصوص نوزاد (شامپو مخصوص نوزاد با پوست حساس)

\* دو عدد حوله از قبل گرم شده(یک حوله نازک برای در برگرفتن نوزاد و کمک به غوطه ور کردن در آب و یکی برای خشک کردن نوزاد)

–\*مقداری پنبه گلوله شده

\*آب ولرم با دمای حدود ۳۸-۴۰ درجه سانتی گراد  
\*پارچ آب هم دما با آب وان (برای آب گیری نهایی و شستشوی سر)

\*پوشک و لباس های تمیز

توصیه می شود اولین استحمام در منزل یک یا دو روز پس از ترخیص انجام شود.استحمام برای شیرخواران یک روز در میان توصیه می شود به شرطی که روزانه صورت، گردن و بدن نوزاد تمییز نگه داشته شود و قسمت زیر پوشک را پس از تعویض شست و شو نمایید.

حمام نوزاد به صورت دو نفره انجام می شود.شما می توانید از کمک همسرتان یا مادر بزرگ های نوزاد استفاده نمایید.

قبل از شروع اطمینان حاصل کنید که اتاق به اندازه کافی گرم است.درجه اتاق ۲۶-۲۷ درجه و بدون کوران هوا باشد.وان نوزاد با عمق ۸-۱۰ سانتی متر از آب ولرم پر کنید طوری که آب تا زیر شانه های نوزاد را فرا بگیرد.

با فرو بردن آرنج دست در آب دمای آب را امتحان کنید.بهتر است دمای آب را با استفاده از دماسنج بین ۳۸-۴۰ درجه تنظیم نمایید.پارچ آب را هم با آب ولرم پر کنید.

استحمام نوزاد تازه متولد شده خود را هنگام بیدار و هوشیار بودن و یک ساعت قبل از زمان تغذیه انجام دهید.

درصورت وجود لوله تغذیه (NGT) آنرا در محل خود نگه دارید.(نیازی به خروج آن نیست).

لباس ها و پوشک نوزاد را خارج کرده حوله ای را که برای غوطه ور سازی استفاده می کنیم را با تا

کردن به حالت مثلث در آورده ، نوزاد را روی حوله ای که مثلث کرده ایم قرار داده و با بستن گوشه های حوله نوزاد را در آن قرار دهید.

نوزاد را در حالتیکه توسط حوله در برگرفته شده است به آرامی از پاها وارد آب نمایید پاهای نوزاد را رها نموده تا به کف یا دیوارهای وان تکیه نماید.نوزاد را با حوله ای که او را در بر گرفته تا حد شانه ها در آب غوطه ور می کنیم پس از اندکی که نوزاد با دمای آب وفق داده شد، یکی از والدین به آرامی دست و پای سمت راست نوزاد را از قنداق آزاد و آنها را بشویید، اندام شسته شده را در حالیکه درون آب است با آب وان تمیز و مجدداً با حوله ببوشانید.این مراحل را برای اندام های دیگر(دست دیگر و پاها) به ترتیب انجام دهید.

با باز کردن حوله ناحیه شکم و تناسلی را بشویید.با چرخش مختصر نوزاد به یک طرف پشت نوزاد را بشویید و دوباره بدن را با حوله ببوشانید.

شست و شوی صورت و بدن را بدون شامپو و با پنبه گلوله شده انجام و برای هر چشم و قسمتهای مختلف صورت از پنبه جداگانه استفاده نمایید.

برای شستن سر آب پارچ(هم دما با وان) را بر روی فرق سر نوزاد بریزید طوری که روی چشمها ریخته نشود،سر را شامپو بزینید و مجدداً با استفاده از پارچ ، سر را آگیری و تمیز نمایید.



مرکز آموزشی درمانی الزهرا(س)  
راهنمای آموزشی والدین  
حمام نوزاد به روش غوطه وری



کد: ALZ-PEB-122

**گروه هدف:** والدین با نوزاد نارس بستری  
**تهیه و تنظیم:** معصومه غفاری مسئول آموزش به  
بیمار

تدوین: ۱۴۰۱

آخرین بازنگری: پاییز ۱۴۰۳

منبع: پروتکل حمام نوزاد با رویکرد مراقبت  
تکاملی

شماره بیمارستان: ۰۴۱۳۵۵۳۹۱۶۱  
داخلی NICU1: ۲۲۲  
داخلی NICU 2: ۵۰۰  
داخلی نوزادان: ۲۳۵  
آموزش و مشاوره شیردهی همه روزه به غیر  
از ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۴ در کلینیک  
مشاوره شیردهی داخلی ۴۷۳  
مکان: ساختمان شماره ۲ طبقه همکف  
مطالب آموزش به بیمار و سامانه پاسخگویی  
به سوالات در منوی آموزش به بیمار به  
آدرس زیر

<https://alzahraosp.tbzmed.ac.ir>



نوزاد را از داخل حوله بیرون آورده، حوله خیس را  
در وان رها نمایید بلافاصله پس از خروج نوزاد از  
آب وان در حالی که نوزاد روی دست یکی از  
شماست نفر دیگر آب گیری بدن از گردن به پایین  
را با آب ولرم پارچ انجام دهد، سپس بلافاصله حوله  
گرم را روی سینه خود قرار داده و نوزاد را به آرامی  
داخل حوله ی گرم بپوشانید. خشک کردن را بدون  
فشار روی پوست انجام دهید.  
باید توجه نمایید که حمام کردن نوزاد بیش از  
۸ دقیقه طول نکشد.

بعد از استحمام زمان خوبی است که یک لوسیون  
مرطوب کننده ملایم (با تجویز پزشک) روی پوست  
آسیب دیده بمالید.