



8 วิธีอาบน้ำทารกแรกเกิดรับมือลูก กลัวการอาบน้ำ

บทความ

พ.ย. 13, 2024

2นาที

กิจกรรมอาบน้ำเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่คุณพ่อคุณแม่อยู่กับลูก มาดู 8 วิธีอาบน้ำทารกแรกเกิดจนโตง่ายๆ พร้อมเคล็ดลับให้ลูกผ่อนคลายและเป็นเด็กรักความสะอาด

8 วิธีอาบน้ำเด็กแรก

กิจกรรมอาบน้ำในแต่ละวันนับเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับคุณแม่และลูกน้อยที่จะใช้เวลาอยู่ด้วยกัน การออดและถูตัวให้ลูกน้อยจะทำให้ลูกรู้สึกสนุกกับการอาบน้ำ คุณแม่มาลองทำตาม

คำแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้กัน

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนที่จะลงมืออาบน้ำ เช่น ผ้าขนหนูผืนสะอาด สบู่ ผ้าอ้อม และชุดที่จะใส่ให้ลูกน้อยหลังการอาบน้ำ
2. เตรียมนาทีจะใช้อาบให้ได้อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส
3. เริ่มตั้งแต่ก่อนที่จะเปิดน้ำจากฝักบัวระหัสก่อนหย่อนลูกลงอาบน้ำอ่อน
4. ใช้สบู่สูงตัวลูกน้อยตั้งแต่หัวจรดเท้า หรือจากส่วนที่สะอาดที่สุดไปส่วนที่สกปรกที่สุดใช้มือเปล่า ๆ นวดและถูเบา ๆ หลังจากนั้นล้างฟองสบู่ออก ซึ่งช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย คุณแม่ลองใช้ฟองน้ำชูบันนำแล้วนำมามาลูบที่ผิวลูกดูก่อนว่าเขามีอาการสะตึงหรือไม่ เพื่อให้ลูกได้ชินกับอุณหภูมิของน้ำก่อนอาบจริง
5. เมื่อลูกน้อยอยู่ในอ่างอาบน้ำคุณแม่สามารถใช้เวลาอีกรองเพลงกล่อมเด็กหรือเล่านิทาน เพื่อทำให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น
6. ใช้ผ้าขนหนูชูบตัวลูกน้อยให้แห้งอย่างเบามืออย่างๆ เพราะจะทำให้ลูกน้อยเจ็บได้ และอย่าลืมเช็ดชอกคอและง่ามเท้าของลูกน้อยให้แห้งด้วย
7. หลังจากการอาบน้ำจะเป็นช่วงที่ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย เหมาะที่คุณจะตัดเล็บเท้า (ใช้กรรไกรตัดเล็บเล็ก ๆ ที่โครงมน) และทำความสะอาดใบหู (ไม่เข้าไปในรูหู) และเช็ดจมูกหากมีน้ำมูกไหลออกมาก
8. เมื่อแต่งตัวเสร็จลูกน้อยก็พร้อมที่จะเรียนรู้ วันที่เต็มไปด้วยเรื่องน่าตื่นเต้นหรือพร้อมที่จะหลับในคำนิ่งที่เป็นสุข "สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปกิจกรรมอาบวันละ 2 ครั้ง"



การฝึกลูกเข้าห้องน้ำ

การฝึกเข้าห้องน้ำไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับลูกน้อย การไปห้องน้ำไม่ใช่แค่การฝึกหัดเท่านั้น แต่เป็นเรื่องพัฒนาการทางกายภาพ เพราะลูกน้อยต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะด้วย

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรฝึกการเข้าห้องน้ำในช่วงวัยประมาณ 18 เดือน หากลูกน้อยได้รับการฝึกน้ำกระโคนมาก่อนก็เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่จะฝึกเข้าห้องน้ำ คุณแม่ควรพึงระวังอย่าใช้วิธีบังคับลูกน้อยมากนัก คุณแม่ควรช่วยลูกให้เรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไป

- อธิบายให้ลูกน้อยรักษาความสะอาดจุดซ่อนเร้นของเด็กหญิงและเด็กชาย และชี้ชวนให้เด็กเห็นว่าเมื่อเปลี่ยนจากใช้ผ้าอ้อมมาเป็นการเก็บชั้นในน่ารัก ๆ หรือการเก็บรัดเข้าจะช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกสะอาดขึ้น
- ไม่จำเป็นต้องเร่งให้เข่านั่งกระโถน ซึ่งจะทำให้ลูกน้อยเครียด เขาอาจจะฉีกออกมาก่อนที่จะไปถึงห้องน้ำ นั่นเป็น เพราะเด็กไม่คิดอย่างจะไปห้องน้ำเลย
- คุณแม่ควรเลือกระโถนแบบเรียบ ๆ อย่าให้ลูกน้อยรู้สึกสับสนว่าเป็นของเล่น ลูกน้อยต้องการความมั่นใจและกำลังใจและไม่ควรกดดันเขา หากเขามีเข้าห้องน้ำ อย่าทิ้งให้ลูกน้อยนั่งกระโถนานกว่า 10 นาที เพราะอาจดูเหมือนเป็นการลงโทษ
- อย่าเปรียบลูกน้อยกับเด็กอื่น เพราะเด็กจะมีพัฒนาการไม่เท่ากัน แม้จะมีคำแนะนำมากมายที่จะฝึกเข้าห้องน้ำ หากแต่เขียนอยู่กับความอดทน ความเข้าใจของคุณที่จะเป็นกำลังใจให้ลูกน้อยฝ่าฟันประสบการณ์นี้ได้สำเร็จลุล่วงไป