

नवजात नानीलाई कसरी नुहाइदिने

How to Bathe Your Newborn Baby

You will not need to bathe your baby every day. A bath of the whole body can be given 3 to 4 times a week. On the other days, wash the hands, feet and diaper area with soap and water. Wash the face with water only. Special care is needed until the umbilical cord area and circumcised penis have healed:

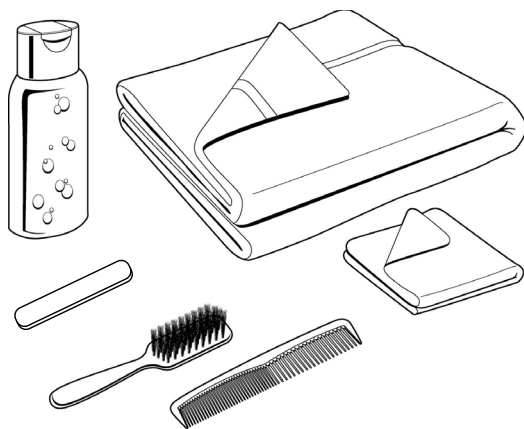
- Do not give your baby a tub bath until the umbilical cord falls off and the area is healed. The cord usually falls off in 10 to 14 days. Until this happens, give your baby a sponge bath.
- If your baby boy has been circumcised, **do not** give him a tub bath until the circumcision heals. Gently clean the penis with warm water each day.

तपाईंले आफ्नो नानीलाई हरेक दिन नुहाइदिनु जरुरी छैन। सम्पूर्ण शरीरलाई सातामा 3 देखि 4 पटक नुहाइदिन सकिन्छ। अरू दिनहरूमा, हातहरू, खुट्टाहरू र डाइपर लगाउने भागलाई साबुन र पानीले धुनुहोस्। अनुहारलाई पानीले मात्रै धोइदिनुहोस्। नाइटो वरिपरिको भाग र लिङ्गको टुप्पोको छाला काटिएको घाउ निको नहुञ्जेल विशेष ध्यान राखिनु जरुरी छ।

- नाइटो झरेर वरिपरिको भाग निको नहुञ्जेल नानीलाई टबमा ननुहाइदिनुहोस्। नाइटो सामान्यतया 10 देखि 14 दिनमा झर्छ। यसो नहुञ्जेल, नानीलाई स्पन्ज बाथ गराउनुहोस्।
- तपाईंको नानीको लिङ्गको छाला काटिएको छ भने त्यो घाउ निको नहुञ्जेल टबमा नुहाइदिने काम **नगर्नुहोस्**। हरेक दिन मनतातो पानीले लिङ्गलाई विस्तारै सफा गरिदिनुहोस्।

Supplies

- Soft wash cloth
- Bottle of baby wash
- Towels
- Container filled with water, if you are not near a sink
- Diaper
- Clothes
- Blanket
- Comb or hair brush
- Nail file



चाहिने सामान

- नरम लुगाद्वारा सफाइ
- बेबी वाशको बोतल
- तौलियाहरू
- यदि तपाईं सिङ्गको नजिक हुनुहुन्न भने पानी भरिएको भाँडो
- डाइपर
- लुगाहरू
- कम्बल
- काँगियो वा केश कोर्ने बुरुस
- नेल फाइल

Safety Tips

- The temperature of the water should be 100 degrees F or 37 degrees C to prevent chilling or burning. If you do not have a bath thermometer, use your wrist to test the water. It should feel warm, not hot.
- The room should be free of drafts, such as open windows or fans.
- **Never leave your baby alone**, even for a second. If the telephone rings or someone knocks on the door ignore it and finish the bath. Accidents can occur quickly.
- Always support the baby's head during the bath. Keep a firm hold on your baby. A soapy baby can be very slippery.

How to Bathe Your Baby

You can use a sink basin or infant tub. It is best to bathe your baby before a feeding.

- Arrange all of your supplies within easy reach.
- Wash your hands.
- Fill the basin or infant tub with warm water.
- Test the water for the correct temperature.
- Undress your baby and place him or her in the basin of water or on the folded towel if a sponge bath is being given.
- Use only water and a clean washcloth to clean the area around the eyes. Begin with the inside of the eye and wash toward the ear. Use a clean part of the washcloth and wash the other eye.
- Wash your baby's face with water only.

सुरक्षा सुझावहरू

- चिलो लाग्नु वा जल्नुबाट बचाउनका लागि पानीको तापमान 100 डिग्री फाहेनहेट वा 37 डिग्री सेल्सियस हुनु पर्दछ। तपाईंसँग बाथ थर्मोमिटर छैन भने, पानीको तापमान जाँचका लागि आफ्नो हातको नाडीको प्रयोग गर्नुहोस्। पानीले न्यानो महसुस हुनु पर्छ तातो होइन।
- कोठामा हावा छिर्ने खुल्ला ठाउँहरू जस्तै खुल्ला झ्याल वा पंखाहरू हुनुहुँदैन।
- **नानीलाई नुहाइरहेको बेलामा एकलो कहिल्यै नछोडनुहोला**, एकै सेकेन्डको लागि पनि। टेलिफोनको घण्टी बज्छ वा कसैले ढोका घच्च्याउँछ भने त्यतातिर ध्यान नदिनुहोस् र पहिला नानीलाई नुहाइदिने काम पूरा गर्नुहोस्। दुर्घटना हुनमा क्षणभर समयपनि लाग्दैन।
- नुहाइदिँदा नानीको सिरलाई सधैं सहारा दिइराख्नुहोस्। तपाईंको नानीलाई मजबुत हातले समात्नुहोस्। साबुन लागेको नानी हातबाट चिप्लिने डर हुन्छ।

नानीलाई कसरी नुहाइदिने

तपाईंले सिङ्क बेसिन वा नानी टबको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। नानीलाई नुहाउने समय उसलाई दुध खुवाउनभन्दा अघि सर्वोत्तम हुन्छ।

- चाहिने सबै सामानहरू आफूनजिकै मिलाएर राख्नुहोस्।
- आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- बेसिन वा शिशु टबमा न्यानो पानी भर्नुहोस्।
- सही तापमान छ वा छैन भनी पानीको जाँच गर्नुहोस्।
- नानीको लुगा फुकालेर उसलाई पानीको बेसिनमा राख्नुहोस् वा स्पन्ज बाथ दिँदै हुनुहुन्छ भने दोबाराएको तौलियामाथि राख्नुहोस्।
- आँखा वरिपरिका भाग सफ्फा गर्नका लागि पानी र सफ्फा लुगाको मात्रै प्रयोग गर्नुहोस्। आँखाको भित्रपट्टिबाट कानको दिशामा धुन सुरु गर्नुहोस्। लुगाको सफ्फा भागको प्रयोग गर्दै अर्को आँखालाई धुनुहोस्।
- नानीको अनुहारलाई पानीले मात्रै धुनुहोस्।

- Use your little finger tucked inside a wet washcloth to clean the ears. Never use cotton swabs, like Q-tips, inside your baby's ear.
- To wash your baby's hair, tilt the head back while supporting the head and neck. Wet your baby's head with water. Add some baby wash to a damp washcloth and work up a lather. Apply the lather to your baby's head. Gently rub the lather over the head from front to back to keep suds out of the eyes. Rinse the head with clean water and pat dry with a towel.



- To wash the baby's body, work up a lather with the washcloth. Start with your baby's neck and wash the back, stomach, arms, and fingers. Rinse the washcloth, then rinse the area just washed with water. Repeat the rinsing and lathering of the washcloth and clean the legs and feet.
- Clean your baby's diaper area last. Clean this area beginning with the front, and then move towards the buttocks.

- For girls, clean the genitals from front to back. This avoids getting stool into the opening leading to the bladder, which may cause an infection.



- कान सफ्फा गर्नलाई भिजाइएको लुगालाई कान्छी औलीमा बेहेर प्रयोग गर्नुहोस्। नानीको कानभित्र क्यू-टिप्स जस्ता रूईको स्वाबको प्रयोग कहिल्यै नगर्नुहोस्।
- नानीको केश धुनका लागि उसको सिर र गर्दनलाई अडेसो दिँदै पछिल्लिर ढल्काउनुहोस्। नानीको सिरलाई पानीले भिजाउनुहोस्। भिजेको लुगामा अलिकति बेबी वाश हाल्नुहोस् र फिँज उठाउनुहोस्। त्यो फिँज नानीको सिरमा दल्नुहोस्। शिखुका आँखाहरूलाई बचाउँदै अगाडिबाट पछाडिको दिशामा फिँज विस्तारै दल्नुहोस्। सफ्फा पानीले पखाल्नुहोस् र तौलियाले थपथपाउँदै सुकाउनुहोस्।

- नानीको शरीर धुनका लागि भिजेको लुगामा फिँज उठाउनुहोस्। नानीको घाँटीबाट सुरु गरेर उसको पिठ्युँ, पेट, पाखुरा, र औँलीहरू धुनुहोस्। लुगालाई पखाल्नुहोस्, अनि त्यसपछि भर्खरै पानीले सफ्फा गरिएको भागलाई पखाल्नुहोस्। भिजेको लुगालाई पखाल्ने र त्यसमा फिँज उठाउने काम दोहोर्न्याउनुहोस् र खुट्टा अनि पैतालाहरू सफ्फा गर्नुहोस्।

- नानीको डाइपर लगाउने भागलाई अन्त्यमा सफ्फा गर्नुहोस्। यो भागलाई पहिला अगाडिबाट सुरु गरेर, त्यसपछि नितम्बतिर बढ्नुहोस्।

- केटीहरूका लागि, योनीलाई अगाडिदेखि पछाडिको दिशामा सफ्फा गर्नुहोस्। यसरी दिसा मूत्राशयको मुखतिर जाँदै न, नत्र यसले संक्रमण गराउन सक्छ।

- For boys, gently wash the penis with baby wash and water. If your baby is not circumcised, do not pull back the foreskin on the penis to clean it.
- Rinse and dry your baby with a clean soft towel.

After the Bath

- Dry your baby well. Do not use powders or oils on your baby's body.
- Dress your baby.
- Comb or brush your baby's hair.
- Clean your baby's fingernails and toenails with a washcloth. Keep your baby's nails short to prevent scratches. It is best to use a nail file (emery board) instead of trimming or cutting. Do not file on the baby's skin.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- केटाहरूका लागि, लिङ्गलाई बेबी वाश र पानीले विस्तारै धुनुहोस्। तपाईंको नानीको लिङ्गको छाला काटिएको छैन भने, सफ्फा गर्नका लागि लिङ्गको टुप्पोको छालालाई नतान्नुहोस्।
- आफ्नो नानीलाई पखालेर सफ्फा नरम तौलियाले पुछ्नुहोस्।

नुहाइसकेपछि

- नानीलाई राम्ररी सुक्का पार्नुहोस्। नानीको शरीरमा पाउडर वा तेलको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- नानीलाई लुगा लगाइदिनुहोस्।
- नानीको केशलाई काँगियो वा बुरुस गर्नुहोस्।
- नानीका हात र खुट्टाको नङहरूलाई लुगाले सफ्फा गर्नुहोस्। नानीले आफैलाई नकोतरोस् भन्नाखातिर उसका नङहरू छोटो पार्नुहोस्। नङको कटाइ वा छटाइ गर्नुको साटो नेल फाइल (एमरी बोर्ड) को प्रयोग गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ। नानीको छालालाई नघस्रुहोस्।

तपाईंका कुनै प्रश्न वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना नानीको डक्टर वा नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।