

كيفية تحميم المولود الجديد

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:

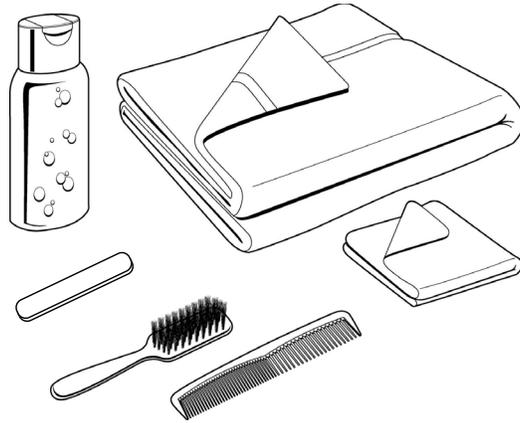
- Do not give your baby a tub bath until the umbilical cord falls off and the area is healed. The cord usually falls off in 10 to 14 days. Until this happens, give your baby a sponge bath.
- If your baby boy has been circumcised, **do not** give him a tub bath until the circumcision heals. Gently clean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

لن تحتاجي إلى تحميم رضيعك يوميًا، حيث يمكنك القيام بذلك من 3 إلى 4 مرات أسبوعيًا، ويمكن الاكتفاء في بقية الأيام بغسل اليدين والقدمين ومنطقة الحفاضة بالماء والصابون، واغسلي الوجه بالماء فقط، ولا بد من الحرص الشديد عند القيام بذلك إلى أن تلتئم المنطقة المحيطة بالحبل السري والجروح الناتجة عن ختان الذكور.

- تجنبي تحميم الرضيع بوضعه في حوض الاستحمام حتى يفصل الحبل السري وتلتئم المنطقة المحيطة به، ويكون ذلك خلال 10 إلى 14 يومًا، وإلى أن يحدث ذلك، يمكنك تحميم الرضيع باستخدام إسفنجة.
- حال ختان الرضيع الذكر، تجنبي وضعه في حوض الاستحمام إلى أن تلتئم الجروح الناتجة عن عملية الختان، مع الحرص على تنظيف القضيب برفق بالماء الدافئ يوميًا.

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



المستلزمات

- قطعة قماش ناعمة
- زجاجة غسول جسم للأطفال
- مناشف
- وعاء مملوء بالماء إذا لم تكوني قريبة من الحوض
- حفاضة
- ملابس للرضيع
- بطانية
- مشط أو فرشاة للشعر
- مبرد أظافر

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.

إرشادات السلامة

- ينبغي أن تكون درجة حرارة المياه 100 درجة فهرنهايت أو 37 درجة مئوية لمنع الارتجاج أو حدوث الحروق، وإذا لم يكن لديك مقياس لدرجة حرارة مياه الاستحمام، فاستخدمي الرسغ لاختبار المياه. ينبغي أن تكون المياه دافئة وليست ساخنة.
- ينبغي أن تكون الغرفة خالية من التيارات الهوائية، مثل تلك الناتجة عن النوافذ المفتوحة أو المراوح.
- لا تتركي الطفل أبداً بمفرده، ولو لثانية. وإذا رن جرس الهاتف أو طرق أحد على الباب، فتجاهلي ذلك وأنهى غسل الطفل. يمكن أن تقع الحوادث بسرعة،
- احرصي على أن تسندي رأس الطفل أثناء الاستحمام. أمسكي بالطفل جيداً، حيث إن الطفل المغطى برغوة الصابون قد ينزلق بسرعة.

كيفية تحميم الرضيع

يمكنك استخدام الحوض أو حوض استحمام مخصص للرضيع، ومن الأفضل تنظيف الطفل قبل الإرضاع.

- احرصي على وضع المستلزمات جميعها بالقرب منك.
- يجب غسل الأيدي.
- املي الحوض أو حوض الاستحمام المخصص للرضيع بالماء الدافئ.
- تأكدي من درجة حرارة المياه.
- انزعي ملابس الرضيع وضعيه في حوض مملوء بالماء أو منشفة مطوية حال تحميمه باستخدام قطعة إسفنجية.
- نظفي المنطقة حول العينين بالماء فقط باستخدام منشفة صغيرة. ابدئي بتنظيف منطقة العين من الداخل متجهةً إلى الأذنين، ثم نظفي العين الأخرى باستخدام الجزء النظيف من المنشفة.
- نظفي وجه الرضيع بالماء فقط.

- 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.

- استخدممى الخنصر مع وضعه داخل منشفة صغيرة مبللة لتنظيف الأذن، ولا تستخدمى مسحات الأذن القطنية لتنظيف أذن الرضيع.

- لغسل الشعر، يرجى إمالة رأس الرضيع إلى الوراء مع سند الرأس والرقبة، ثم اغسلى رأسه بالماء، مع إضافة غسل الجسم إلى منشفة صغيرة مبللة حتى تتكون رغوة، واغسلى رأس الرضيع بهذه الرغوة، ثم وزعيها على الرأس بلطف من الأمام إلى الخلف حتى لا تصل الرغوة إلى العينين، اغسلى الرأس بماء نظيف ثم جففيها بمنشفة.



- لغسل الجسم، ضعي الغسول على المنشفة الصغيرة حتى تتكون رغوة، ثم ابدي بالرقبة ثم منطقة الظهر والبطن والذراعين والأصابع، ثم اشطفي المنشفة وكذلك المناطق التي تم تنظيفها، كرري ذلك لتنظيف الساقين والقدمين.

- في النهاية يأتي تنظيف منطقة الحفاضة، ابدي بتنظيف المنطقة الأمامية ثم المنطقة الخلفية.



- بالنسبة للإناث، احرصي على تنظيف الجهاز التناسلي من الأمام إلى الخلف، حيث إن ذلك يمنع دخول البراز إلى الفتحة المؤدية إلى المثانة، وهو ما قد يؤدي إلى العدوى.

- 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.

‣ بالنسبة للذكور، احرصى على تنظيف القضيب برفق باستخدام غسول الأطفال والماء. إذا لم يتم ختان طفلك، لا تسحبى القلفة على القضيب لتنظيفه.

- اشطفي طفلك وقومي بتجفيفه بمنشفة ناعمة نظيفة.

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.

بعد الاستحمام

- جففي طفلك جيدًا. لا تستخدمى أي مساحيق أو زيوت على جسم طفلك.
- ألبسيه الثياب.
- مشطي له شعره.
- نظفي أظافر اليدين والقدمين بمنشفة صغيرة، وقلمي أظافره باستخدام مقلمة أظافر مخصصة للأطفال. احرصى على تقليم الأظافر مرة أسبوعيًا على الأقل. وحرصى على أن تظل أظافر الطفل قصيرة حتى لا يخدش الجلد.

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

استشيرى الطبيب أو الممرضة إذا راودتك أية مخاوف أو كانت لديك أية أسئلة.