

# Cách tắm trẻ sơ sinh

## 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:

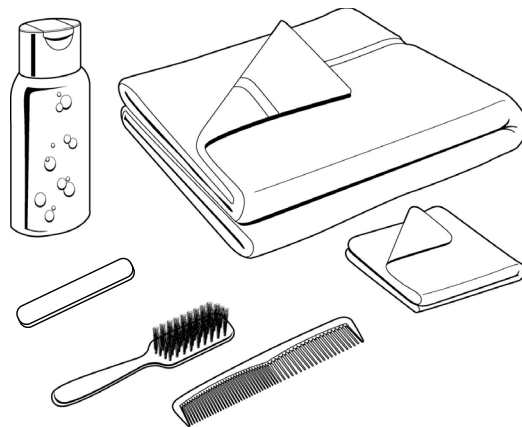
- Do not give your baby a tub bath until the umbilical cord falls off and the area is healed. The cord usually falls off in 10 to 14 days. Until this happens, give your baby a sponge bath.
- If your baby boy has been circumcised, **do not** give him a tub bath until the circumcision heals. Gently clean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

Quý vị không cần phải tắm trẻ mỗi ngày. Có thể tắm toàn bộ cơ thể trẻ từ 3 đến 4 lần mỗi tuần. Vào các ngày khác, chỉ cần rửa hai bàn tay, hai bàn chân và vùng mặc bỉm bằng xà bông và nước. Chỉ rửa mặt bằng nước. Cần chăm sóc đặc biệt cho đến khi vùng cuống rốn và dương vật có cắt quy đầu lành hẳn:

- Không tắm trẻ trong bồn tắm cho đến khi cuống rốn rụng và vùng rốn lành lại. Dây rốn thường rụng trong 10 đến 14 ngày. Trước khi rụng rốn, chỉ lau người cho trẻ.
- Nếu con trai của quý vị bị cắt bao quy đầu, **không tắm** trẻ trong bồn tắm cho đến khi chỗ cắt bao quy đầu lành hẳn. Lau dương vật nhẹ nhàng bằng nước ấm mỗi ngày.

### 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



### Các vật dụng

- Khăn mặt mềm
- Một chai xà bông tắm bé
- Khăn tắm
- Một thùng chứa nước nếu quý vị không ở gần bồn nước
- Bỉm
- Quần áo
- Chăn
- Lược hoặc bàn chải tóc
- Dũa móng tay

## 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.

## Hướng dẫn an toàn

- Nhiệt độ nước phải là 100 độ F hoặc 37 độ C để phòng ngừa lạnh hoặc bỏng. Nếu quý vị không có nhiệt kế đo nhiệt độ nước tắm, hãy dùng cổ tay quý vị để kiểm tra nước. Nước phải ấm, không được nóng.
- Không nên để gió lùa trong phòng, như là mở cửa sổ hoặc bật quạt máy.
- **Không bao giờ được để trẻ một mình**, dù chỉ một giây. Nếu điện thoại reo hay có ai gõ cửa nhà, hãy kệ đó và tiếp tục tắm cho xong. Tai nạn có thể xảy ra rất nhanh.
- Luôn luôn giữ đầu trẻ trong lúc tắm. Giữ trẻ thật chặt. Người trẻ đầy xà bông có thể rất trơn trượt.

## Cách tắm bé

Quý vị có thể dùng một cái chậu tắm hoặc bồn tắm bé. Tốt nhất là tắm cho trẻ trước khi cho bú.

- Sắp xếp các đồ dùng gần tầm tay.
- Rửa tay quý vị.
- Đổ nước ấm vào chậu hoặc bồn tắm bé.
- Kiểm tra nước xem nhiệt độ có đúng không.
- Cởi áo trẻ và cho trẻ vào chậu nước hoặc trên khăn tắm xếp lại nếu chỉ lau cho trẻ.
- Chỉ dùng nước và khăn mặt sạch để vệ sinh vùng quanh mắt. Bắt đầu từ phía trong mắt và rửa ra phía tai. Dùng phần khăn tắm sạch và rửa mắt kia.
- Chỉ rửa mặt cho trẻ bằng nước.

- 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.



- Bọc khăn ướt lên ngón tay út của quý vị để lau hai tai trẻ. Không bao giờ dùng tăm bông ngoáy tai, như là loại Q-tips, cho vào bên trong tai trẻ.
- Để gội đầu cho trẻ, nghiêng đầu trẻ ra phía sau trong khi đỡ đầu và cổ trẻ. Tưới nước làm ướt đầu trẻ. Cho xà bông tắm bé vào khăn ướt và làm sủi bọt lên. Cho bọt lên đầu trẻ. Chà nhẹ bọt quanh đầu từ trước ra sau để giữ cho nước xà bông không vào mắt trẻ. Gội đầu bằng nước sạch và nhẹ nhàng lau khô đầu bằng khăn tắm.
- Để tắm người cho trẻ, dùng khăn đánh xà phòng nổi bọt. Bắt đầu từ cổ trẻ và rửa lưng, bụng, hai cánh tay và các ngón tay. Xả sạch khăn, sau đó dội nước rửa vùng vừa mới rửa. Xả nước một lần nữa và xả sạch khăn và lau sạch hai chân và hai bàn chân.
- Lau vùng mặc bỉm của trẻ sau cùng. Rửa vùng này bắt đầu ở phía trước và sau đó di chuyển ra mông.
  - Đối với bé gái, vệ sinh bộ phận sinh dục từ trước ra sau. Việc này sẽ tránh làm cho phân lọt vào lỗ mở dẫn đến bàng quang, có thể gây nhiễm khuẩn.

- 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.**

- Đối với bé trai, rửa dương vật nhẹ nhàng bằng nước tắm bé và nước. Nếu con quý vị không cắt bao quy đầu, không kéo lại bao quy đầu trên dương vật để làm sạch dương vật.
- Xả nước và dùng khăn sạch và mềm lau khô người cho con quý vị.

### **Sau khi tắm**

- Lau khô người cho trẻ. Không sử dụng các loại bột hoặc các loại dầu trên cơ thể con quý vị.
- Mặc quần áo vào cho trẻ.
- Chải tóc cho trẻ.
- Dùng khăn mặt lau sạch móng tay và móng chân của trẻ. Luôn cắt ngắn móng tay của con quý vị để không cho trẻ cào xước da. Tốt nhất là sử dụng giữa móng tay (làm bằng tấm bìa cứng phủ bột mài) thay vì tỉa hoặc cắt móng. Không giữa vào da trẻ.

**Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ câu hỏi hoặc thắc mắc nào.**