



บทความ

# 8 วิธีอาบน้ำเด็กแรกเกิด พร้อมเทคนิครับมือเมื่อลูกไม่ชอบอาบน้ำ

พ.ย. 13, 2024

2 นาที

กิจกรรมอาบน้ำเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดที่คุณพ่อคุณแม่อยู่กับลูก มาดู 8 วิธีอาบน้ำทารกแรกเกิดจนโตง่ายๆ พร้อมเคล็ดลับให้ลูกผ่อนคลายและเป็นเด็กที่รักความสะอาด

## คำถามที่พบบ่อย

# ลูกร้องไห้หนักมากทุกครั้งที่อาบน้ำเลยคะ ทำยังไงดีคะ กลัวว่าเขาจะเกลียดการอาบน้ำไปเลย

คลิก

เข้าใจเลยคะว่าทำให้ใจไม่ดีเลย ลองเช็กปัจจัยพื้นฐานง่าย ๆ ก่อนนะคะ เช่น น้ำอุ่นพอดีไหม หรือเขาอาจจะแค่ตกใจกับความรูสึกที่เปลี่ยนไป ลองใช้ผ้าอุ่น ๆ วางบนหน้าอกของเขาไว้ขณะอาบน้ำ หรือร้องเพลงกล่อมเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายดูคะ แต่หากน้องดูจะหวาดกลัวอย่างรุนแรงทุกครั้ง หรือร้องไห้ไม่หยุดแม้จะขึ้นจากอ่างแล้ว การปรึกษาแพทย์เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสาเหตุจากความเจ็บปวดหรือไม่สบายตัวอื่น ๆ แอบแฝงอยู่ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดคะ

# จำเป็นต้องอาบน้ำให้ลูกทุกวันไหมคะ กลัวเขาจะหนาว โดยเฉพาะวันที่อากาศเย็น ๆ

คลิก

เป็นคำถามที่คุณพ่อคุณแม่ถามกันเยอะมากเลยคะ! จริง ๆ แล้วทารกแรกเกิดที่ยังไม่ได้คลานไปไหน ไม่จำเป็นต้องอาบน้ำทุกวันก็ได้คะ การเช็ดตัวด้วยผ้าชุบน้ำอุ่น โดยเน้นตามข้อพับ ซอกคอ และบริเวณที่ใส่ผ้าอ้อมก็เพียงพอแล้วคะ การอาบน้ำบ่อยเกินไปอาจจะทำให้ผิวที่บอบบางของน้องแห้งได้ แต่หากน้องมีผิวที่แห้งมาก หรือมีแนวโน้มเป็นผื่นแพ้ง่าย การปรึกษาคุณหมอดีกเกี่ยวกับความถี่ในการอาบน้ำที่เหมาะสมกับสภาพผิวของน้องโดยเฉพาะคือทางออกที่ดีที่สุดคะ

# ลูกหุสดีอยงไม่หลุดเลยคะ อาบน้ำในอ่างได้ไหมคะ หรือต้องเช็ดตัวไปก่อน?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากสำหรับคุณพ่อคุณแม่มือใหม่เลยคะ! ในช่วงที่สายสะดือของน้องยังไม่หลุดและยังไม่แห้งสนิท คุณหมอสวนใหญ่มักจะแนะนำให้ "เช็ดตัว" ไปก่อนคะ เพื่อป้องกันไม่ให้บริเวณสะดือเปียกชื้นซึ่งอาจจะทำให้แผลหายช้าหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้คะ เมื่อสายสะดือหลุดและแผลแห้งดีแล้วจึงค่อยเริ่มอาบน้ำในอ่างได้ตามปกติคะ หากคุณแม่สังเกตเห็นว่าบริเวณสะดือมีรอยแดง บวม มีหนอง หรือมีกลิ่นเหม็น ควรรีบพาน้องไปพบแพทย์ทันทีนะคะ

## 8 วิธีอาบน้ำเด็กทารก

กิจกรรมอาบน้ำในแต่ละวันนับเป็นช่วงเวลาที่ที่ดีที่สุดสำหรับคุณแม่และลูกน้อยที่จะใช้เวลาอยู่ด้วยกัน การกอดและอุ้มตัวให้ลูกน้อยจะทำให้ลูกรู้สึกสนุกกับการอาบน้ำ คุณแม่มาลองทำตามคำแนะนำเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้กัน

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนที่จะลงมืออาบน้ำ เช่น ผ้าขนหนูผืนสะอาด สบู่ ผ้าอ้อม และชุดที่จะใส่ให้ลูกน้อยหลังการอาบน้ำ
2. เตรียมน้ำที่จะใช้อาบน้ำให้ได้อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส
3. เริ่มตั้งแต่ก่อนที่จะเปิดน้ำจากฝักบัวรดหรือก่อนหย่อนลูกลงอาบน้ำในน้ำอุ่น
4. ใช้สบู่ถูตัวลูกน้อยตั้งแต่หัวจรดเท้า หรือจากส่วนที่สะอาดที่สุดไปส่วนที่สกปรกที่สุดใช้มือเปล่า

ๆ นวดและถูเบา ๆ หลังจากนั้นล้างฟองสบู่ออก ซึ่งช่วยให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย คุณแม่ลองใช้ ฟองน้ำชุบน้ำแล้วนำมาลูบที่ผิวลูกดูก่อนว่าเขามีอาการระคายเคืองหรือไม่ เพื่อให้ลูกได้ชินกับอุณหภูมิของ น้ำก่อนอาบน้ำจริง

5. เมื่อลูกน้อยอยู่ในอ่างอาบน้ำคุณแม่สามารถใช้เวลานี้ร้องเพลงกล่อมเด็กหรือเล่านิทาน เพื่อให้ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น

6. ใช้ผ้าขนหนูซับตัวลูกน้อยให้แห้งอย่างเบามืออย่างนุ่มนวล เพราะจะทำให้ลูกน้อยเจ็บได้ และอย่า ลืมเช็ดซอกคอและง่ามเท้าของลูกน้อยให้แห้งด้วย

7. หลังจากเวลาการอาบน้ำจะเป็นช่วงที่ลูกน้อยรู้สึกผ่อนคลาย เหมาะที่คุณจะตัดเล็บเท้า (ใช้ กรรไกรตัดเล็บเล็ก ๆ ที่โค้งมน) และทำความสะอาดใบหู (ไม่เข้าไปในรูหู) และเช็ดจมูกหากมี น้ำมูกไหลออกมา

8. เมื่อแต่งตัวเสร็จลูกน้อยก็พร้อมที่จะเรียนรู้ วันที่เต็มไปด้วยเรื่องน่าตื่นเต้นหรือพร้อมที่จะ หลับในคำคืนที่เป็นสุข "สำหรับเด็กอายุ 6 เดือนขึ้นไปก็ควรอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง"



## การฝึกลูกเข้าห้องน้ำ

การฝึกเข้าห้องน้ำไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับลูกน้อย การไปห้องน้ำไม่ใช่แค่การฝึกหัดเท่านั้น แต่เป็น เรื่องพัฒนาการทางกายภาพ เพราะลูกน้อยต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะ ด้วย

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรฝึกการเข้าห้องน้ำในช่วงวัยประมาณ 18 เดือน หากลูกน้อยได้รับการฝึก หนึ่งกระโถนมาก่อนก็เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่จะฝึกเข้าห้องน้ำ คุณแม่ควรพึงระวังอย่าใช้วิธีบังคับลูกน้อย มากนัก คุณแม่ควรช่วยลูกให้เรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไป

- อธิบายให้ลูกน้อยรักษาความสะอาดจุดซ่อนเร้นของเด็กหญิงและเด็กชาย และชี้ชวนให้เด็กเห็นว่าเมื่อเปลี่ยนจากใช้ผ้าอ้อมมาเป็นกางเกงชั้นในน่ารัก ๆ หรือกางเกงรัดเข้าจะช่วยทำให้ลูกน้อยรู้สึก สะดวกขึ้น
- ไม่จำเป็นต้องเร่งให้เขาหนึ่งกระโถน ซึ่งจะทำให้ลูกน้อยเครียด เขาอาจจะฉีกออกมาก่อนที่จะไปถึง ห้องน้ำ นั่นเป็นเพราะเด็กไม่คิดอยากจะไปห้องน้ำเลย
- คุณแม่ควรเลือกกระโถนแบบเรียบ ๆ อย่าให้ลูกน้อยรู้สึกสับสนว่าเป็นของเล่น ลูกน้อยต้องการ

ความมั่นใจและกำลังใจและไม่ควรกดดันเขา หากเขาไม่เข้าห้องน้ำ อย่าทิ้งให้ลูกน้อยนั่งกระโถน นานกว่า 10 นาที เพราะอาจดูเหม็นจนเป็นการลงโทษ

- อย่าเปรียบเทียบลูกน้อยกับเด็กอื่น เพราะเด็กจะมีพัฒนาการไม่เท่ากัน แม้จะมีคำแนะนำมากมายที่จะฝึกเข้าห้องน้ำ หากแต่ขึ้นอยู่กับความอดทน ความเข้าใจของคุณที่จะเป็นกำลังใจให้ลูกน้อยฝ่าฟันประสบการณ์นี้ได้สำเร็จลุล่วงไป

แชร์ตอนนี้