अपने नवजात शिशु को कैसे नहलाएँ

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:

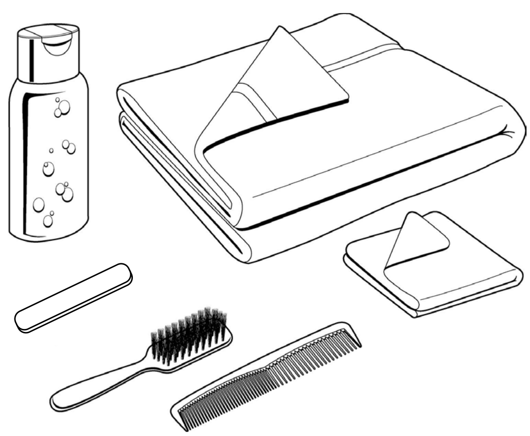
- Do not give your baby a tub bath until the umbilical cord falls off and the area is healed. The cord usually falls off in 10 to 14 days. Until this happens, give your baby a sponge bath.
- If your baby boy has been circumcised, **do not** give him a tub bath until the circumcision heals. Gently clean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

आपके लिए अपने शिशु को हर दिन नहलाना ज़रूरी नहीं होगा। पूरे शरीर का स्नान सप्ताह में 3 से 4 बार कराया जा सकता है। अन्य दिनों में, हाथों, पैरों और डायपर वाले क्षेत्र को साबुन और पानी से धोएँ। चेहरे को सिर्फ़ पानी से धोएँ। जब तक गर्भनाल क्षेत्र और खतना किए लिंग का घाव भर नहीं जाता, तब तक विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है:

- अपने शिशु को तब तक स्नान न कराएँ, जब तक कि गर्भनाल गिर न जाए और उस क्षेत्र का घाव भर न जाए। रज्जु आमतौर पर 10 से 14 दिनों में गिर जाता है। ऐसा होने तक, अपने शिशु को स्पंज स्नान कराएँ।
- अगर आपके शिशु का खतना हो गया है, तो खतने का घाव भरने तक उसे टब स्नान **न** कराएँ। प्रत्येक दिन गर्म पानी से लिंग को आहिस्ता से साफ़ करें।

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



आपूर्तियाँ

- सफ़ाई करने वाला मुलायम कपड़ा
- बेबी वॉश की बोतल
- तौलिए
- यदि आप सिंक के पास नहीं हैं, तो पानी से भरा एक पात्र
- डायपर
- कपड़े
- कंबल
- कंघी या हेयर ब्रश
- नाखून घिसनी

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.

सुरक्षा संबंधी सुझाव

- ठंड लगने या जलने से रोकने के लिए पानी का तापमान 100 डिग्री फ़ॉरेनहाइट या 37 डिग्री सेल्सियस होना चाहिए। यदि आपके पास बाथ थर्मामीटर नहीं है, तो पानी की जाँच करने के लिए अपनी कलाई का उपयोग करें। यह हल्का गर्म महसूस होना चाहिए, अधिक गर्म नहीं।
- कमरे में ठंडी हवा के झोंकों को लाने वाले साधान नहीं होने चाहिए, जैसे कि खुली खिड़कियाँ या पंखे।
- **अपने शिशु को कभी अकेला न छोड़ें,** यहाँ तक कि एक सेकंड के लिए भी नहीं। यदि टेलीफ़ोन की घंटी बजती है या कोई व्यक्ति दरवाज़े पर दस्तक देता है, तो इसे अनदेखा कर दें और स्नान कराने का काम पूरा करें। दुर्घटनाएँ शीघ्रता से घटित हो सकती हैं।
- स्नान के दौरान शिशु के सिर को हमेशा सहारा दें। अपने शिशु पर मजबूत पकड़ बनाए रखें। साबुन लगा हुआ शिशु काफी फिसलन भरा हो सकता है।

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.

अपने शिशु को कैसे नहलाएँ

आप एक सिंक बेसिन या शिशु टब का उपयोग कर सकती हैं। अपने शिशु को स्तनपान से पहले स्नान कराना सर्वोत्तम है।

- अपनी सभी आपूर्तियों की व्यवस्था आसान पहुँच के भीतर करें।
- अपने हाथों को धो लें।
- बेसिन या शिशु टब में गर्म पानी भरें।
- सही तापमान के लिए पानी की जाँच करें।
- यदि स्पंज स्नान कराया जा रहा है, तो अपने शिशु का कपड़ा उतारें और उसे पानी के बेसिन में या तह किए हुए तौलिए पर रखें।
- आँखों के आसपास के क्षेत्र को साफ़ करने के लिए केवल पानी और साफ़ वॉशक्लॉथ का प्रयोग करें। आँख के अंदर से शुरू करें और धोते हुए कान की ओर बढ़ें। वॉशक्लॉथ के एक साफ़ हिस्से का प्रयोग करें और दूसरी आँख को धोएँ।
- अपने शिशु के चेहरे को केवल पानी से धोएँ।

- 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.

- कानों को साफ़ करने के लिए गीले वॉशक्लॉथ में लिपटी अपनी छोटी उंगली का उपयोग करें। अपने शिशु के कान के अंदर कभी क्यू-टिप्स जैसे रूई के फाहों का इस्तेमाल न करें।
- अपने शिशु के बाल धोने के लिए, सिर और गर्दन को सहारा देते हुए सिर को पीछे झुकाएँ। अपने शिशु के सिर को पानी से गीला करें। गीले वॉशक्लॉथ में थोड़ा बेबी वॉश डालें और झाग बनाएँ। अपने शिशु के सिर पर झाग लगाएँ। झाग के बुलबुलों को आँख से बाहर रखने के लिए झाग को सिर पर सामने से पीछे की ओर हल्के से रगड़ें। सिर को साफ़ पानी से धोएँ और उसे तौलिए से थपथपाकर सुखाएँ।

- 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.

- शिशु के शरीर को धोने के लिए, वॉशक्लॉथ के जरिए साबुन का झाग बनाएँ। अपने शिशु की गर्दन से शुरू करें और पीठ, पेट, हाथ और उंगलियों को धोएँ। वॉशक्लॉथ को धोएँ, उसके बाद उस क्षेत्र को धोएँ जिसे अभी-अभी पानी से साफ़ किया है। वॉशक्लॉथ को धोने और झाग बनाने की क्रिया को दोहराएँ और टाँगों और पैरों को साफ़ करें।

- 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.

- अपने शिशु के डायपर क्षेत्र को अंत में साफ़ करें। इस क्षेत्र को सामने की ओर से साफ़ करें, और उसके बाद नितंबों की ओर बढ़ें।
    - लड़कियों के लिए, जननांगों को आगे से पीछे की ओर साफ़ करें। इससे मूत्राशय के मुहाने में मल जाने से बचाव होता है, जो संक्रमण का कारण बन सकता है।

- 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.

- लड़कों के लिए, लिंग को बेबी वॉश और पानी से आहिस्ता-आहिस्ता धोएँ। यदि आपके शिशु का खतना नहीं हुआ है, तो लिंग को साफ़ करने के लिए इसके आगे की चमड़ी को पीछे न खींचें।
- अपने शिशु को धाएँ और साफ़ मुलायम तौलिए से सुखाएँ।

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.

नहाने के बाद

- अपने शिशु को अच्छी तरह से सुखाएँ। अपने शिशु के शरीर पर पाउडर या तेल का प्रयोग न करें।
- अपने शिशु को कपड़े पहनाएँ।
- अपने शिशु के बालों को कंघी या ब्रश करें।
- वॉशक्लॉथ से अपने शिशु के नाखूनों और पैर की उंगलियों को साफ़ करें। खरोंच लगने से बचने के लिए अपने शिशु के नाखूनों को छोटा रखें। कतरने या काटने के बजाय नेल फाइल (एमरी बोर्ड) का प्रयोग करना सबसे अच्छा है। शिशु की त्वचा को न रगड़ें।

यदि आपका कोई प्रश्न है या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपने शिशु के डॉक्टर या नर्स से बात करें।

© 2007 - November 20, 2019, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.