عادات النظافة لطفلك

وجود عادات صحية جيدة ينطوي على أكثر من مجرد غسل اليدين. تعليم أطفالك أن يلتزموا بروتين نظافة صحي عندما يكونوا صغارا يمكن أن يخلق عادات تدوم طوال حياتهم. استخدمي هذا الدليل، وعلمي أطفالك عادات النظافة الجيدة:

علمي طفلك أن يغسل يديه قبل تناول الطعام أو إعداد الطعام، بعد الذهاب إلى المرحاض، وبعد اللعب أو لمس الحيوانات أو الأشياء القذرة. استخدمي الماء والصابون على اليدين والمعصمين. قومي بتجفيف اليدين بالكامل.

الاستحمام المنتظم سيبقي طفلك نظيف وصحي. يمكن أن يكون الاستحمام في نهاية اليوم أيضا جزءا من روتين النوم. اجعليه متعة مع الألعاب، ولا تتركي طفلك وحده وقت الاستحمام.

اغسلي فرج ابنتك برفق في الحمام أو الدش. اغسليه من الأمام إلى الخلف للحد من خطر التهابات المسالك البولية. المهبل ينظف نفسه – لا تضعي أي شيء فيه. يجب على الفتيان غسل القضيب وكيس الصفن بنفس الطريقة التي يغسلون فيها أجزاء الجسم الأخرى. علمي ابنك تنظيف جسده بانتظام.

استخدمي منشفة جافة لتجفيف طفلك بلطف. التجفيف الجيد قبل ارتداء الملابس يمكن أن يساعد على تجنب الطفح الجلدي. في الطقس الحار، يمكن لطفلك أن يجف وحده قبل ارتداء الملابس.

علمي طفلك الطريقة السليمة لتنظيف المؤخرة مع ورق التواليت – يمكن أن تساعديه، اعتمادا على عمر طفلك. أريه كمية الورق التي يجب استخدامها من خلال عد المربعات على الورق. يجب على الفتيات دائما أن يمسحن من الأمام إلى الخلف.

يجب ان تفرشي الأسنان مرتين في اليوم، مرة واحدة في الصباح ومرة واحدة قبل الخلود إلى النوم. تحدثي مع طبيب أسنانك حول ما إذا كان طفلك يحتاج إلى استخدام خيط الأسنان.

يجب أن يغطي طفلك فمه بورقة منديل عندما يعطس أو يسعل، ومن ثم يجب أن يرميها في سلة المهملات. يجب أن يسعل في كمه أو كوعه عندما لا تكون ورق المناديل متوفرة. يجب غسل اليدين دائما بعد العطس أو

السعال.