

เจ้าหนูวัยซนนี่พอเดินได้ปุ๊บ ก็อยากวิ่งสำรวจโลกกว้าง จนเนื้อตัวมอมแมมเป็นประจำ ทำเอาคุณแม่มือใหม่หลายคนบ่นว่าเจ้าหนูวัยซนนี่พอเดินได้ปุ๊บ ก็อยากวิ่งสำรวจโลกกว้าง จนเนื้อตัวมอมแมมเป็นประจำ ทำเอาคุณแม่มือใหม่หลายคนบ่นว่า ช่วงเวลาอาบน้ำแต่งตัวให้ลูกนั้นวุ่นวายเหลือเกิน

บางครั้งอาบน้ำตัวสะอาดได้แป๊บเดียวก็มอมแมมอีกแล้ว แถมยังไม่ชอบอาบน้ำอีก แล้วจะไม่ให้คนเป็นแม่กังวลเรื่องเชื้อโรครอบตัวได้อย่างไร

เมื่อเจ้าหนูไม่อยากอาบน้ำ

แม้ว่าเด็กส่วนใหญ่จะชอบเล่นน้ำ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าพวกเค้าจะชอบอาบน้ำด้วย หลายต่อหลายครั้งที่เจ้าตัวเล็กเล่นเพลินซะจนมอมแมม



คุณแม่ของลูกวัย 1-2 ปี จะรู้ดีว่า ไม่เฉพาะเรื่องการอาบน้ำเท่านั้น แต่เกือบทุกเรื่องที่คุณบอกให้ทำ เขาจะขอปฏิเสธไว้ก่อน ภาระหนักของคุณแม่คือต้องหลอกล่อให้ลูกยอมทำตามโดยไม่รู้สึกว่าถูกบังคับ

เพื่อความรวดเร็วและปลอดภัยก่อนอาบน้ำให้ลูกคุณแม่ควรเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ไว้ให้พร้อม จะได้ไม่ต้องลุกไปหยิบบ่อยๆ เพราะการปล่อยเด็กไว้ในอ่างอาบน้ำตามลำพังแม้เพียงชั่วครู่ ก็อาจเกิดอุบัติเหตุได้

อย่าชะล่าใจว่าแค่ในอ่างอาบน้ำเล็กๆ จะไม่มีอันตราย เพราะหากเด็กคว่ำหน้าลงไปก็จะสำลักน้ำได้ค่ะ

ฝึกล้างมือให้สะอาด

ลูกวัยซนมักใช้มือหยิบนู่น จับนี่ตลอดเวลา โดยไม่สนว่าสิ่งนั้นจะเป็นของเล่น อาหาร หรือหิน ดิน ทราย ดังนั้น นอกจากเรื่องการอาบน้ำที่คุณแม่ต้องใส่ใจแล้ว ควรฝึกให้ลูกล้างมือเป็นประจำ และต้องล้างให้สะอาดด้วยนะคะ ไม่ใช่แค่เอามือผ่านๆ น้ำแล้วจบ มาดูขั้นตอนการล้างมือกันค่ะ

- การล้างมือด้วยน้ำอุ่นจะช่วยขจัดเชื้อโรคได้ดีกว่าการล้างด้วยน้ำเย็น แต่ก็ต้องระวังอย่าให้อุณหภูมิของน้ำสูงเกินไปจนผิวสูญเสียความชุ่มชื่น

- ใช้สบู่ถูให้เกิดฟอง ประมาณ 10 - 15 วินาที โดยจะเลือกใช้สบู่ชนิดใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นสบู่ฆ่าเชื้อโรค แต่ต้องล้างให้แน่ใจว่าซอกนิ้วมือและซอกเล็บที่เชื้อโรคมักอาศัยอยู่สะอาดพอ

- ล้างฟองสบู่ออกให้หมด จากนั้นเช็ดมือด้วยผ้าเช็ดมือที่แห้งและสะอาด

ขับถ่ายเป็นเวลา

ช่วง 1 ขวบ ถึงขวบครึ่ง เหมาะกับการที่คุณแม่เริ่มต้นฝึกการขับถ่ายให้ลูกเป็นที่สุด เพราะเป็นช่วงวัยที่เด็กๆ เริ่มจับความรู้สึกปวดท้องอยากถ่ายได้ดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

แต่ปัญหาก็คือ เขายังไม่สามารถจับความรู้สึกต้องการขับถ่ายได้แม่นยำไปซะทุกครั้ง คุณแม่จึงต้องช่วยสังเกตด้วยว่าลูกมีท่าทีว่าต้องการจะขับถ่ายหรือยัง

โดยทั่วไปเด็กจะควบคุมการถ่ายอุจจาระได้ก่อน ช่วงเวลาที่เหมาะกับการฝึกขับถ่ายคือ หลังมื้ออาหารหรือนมมื้อเช้า ลองให้ลูกนั่งกระโถน เขาจะได้ชินกับการนั่งกระโถน และรู้จักขับถ่ายเป็นเวลา ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพด้วย

ส่วนเรื่องการปัสสาวะ เด็กวัย 1 ปีจะปัสสาวะน้อยลงกว่าตอนที่เป็นทารกแล้วล่ะค่ะ แต่ก็ยังควบคุมการถ่ายปัสสาวะไม่ค่อยได้ คุณแม่จึงต้องคอยสังเกตอาการของลูก ก่อนที่เค้าจะปัสสาวะ อย่าง หนีบขาแน่น หรือทำขาบิดกัน ถ้าเขาทำเช่นนี้บ่อยๆ ก่อนที่จะปัสสาวะ พอเห็นท่าทางอย่างนี้อีกปุ๊บ ก็พาลูกเข้าห้องน้ำได้เลย เขาจะค่อยๆ เรียนรู้ว่า เวลาปวดปัสสาวะต้องมาที่นี่

{xtypo_info}**เมื่อลูกไม่ยอมแต่งตัว**

อีกขั้นตอนที่ทำให้คุณแม่เหนื่อยได้ไม่แพ้กัน นั่นคือ การแต่งตัว เพราะเมื่อเสร็จจากการอาบน้ำ ลูกอาจพอใจที่จะอยู่ในสภาพเปลือยเปล่าอย่างนั้นและพร้อมจะออกไปเล่นทันที ดังนั้น เพื่อความรวดเร็วทันใจ ควรเตรียมมุมแต่งตัวไว้ จะเป็นบนที่นอน หรือโซฟาตัวใหญ่ก็ได้ แต่ต้องเป็นมุมสำหรับแต่งตัวจริงๆ คือมีเพียงเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการแต่งตัวเท่านั้น เพื่อที่เด็กจะได้ไม่วอกแวก สนใจแต่ของเล่น ถ้าจะเล่นก็ให้เล่นกับเจ้าอุปกรณ์แต่งตัว อย่างหวี ผ้าขนหนู ดีกว่าค่ะ{/xtypo_info}

แสดงแบบ : ด.ช.พศิน ศิริเงิน