

การอาบน้ำเด็ก

ขณะที่เด็กเจ็บป่วย ผู้ดูแลจะต้องให้ความสนใจผิวหนังของเด็กเป็นพิเศษ เพราะเด็กมีความต้านทานต่อเชื้อโรคต่ำ ติดเชื้อง่าย ส่วนชนิดของการอาบน้ำขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ สภาพและความสามารถของเด็กป่วย โดยในที่นี้ขอกกล่าวถึงเฉพาะการอาบน้ำชำระล้างร่างกายให้สะอาด

การอาบน้ำเพื่อชำระล้างร่างกายนั้นควรเป็นห้องที่มิดชิด ไม่มีลมโกรก เวลาที่เหมาะสมคือ เช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน ควรเป็นเวลาก่อนหรือหลังอาหารแล้วหนึ่งชั่วโมง เพราะว่าการอาบน้ำภายหลังการรับประทานอาหารใหม่ๆ จะทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อได้ เนื่องจากเวลาอาบน้ำมีการถูผิวหนังทำให้เกิดความร้อน จึงมีเลือดมาที่บริเวณผิวหนังมากขึ้น ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงระบบย่อยอาหารลดลง

การอาบน้ำต้องอาบทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยต้องใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว และขัดถูซี่ไคลบริเวณลำคอ รักแร้ แขนขา ง่ามนิ้วมือ ง่ามนิ้วเท้า ขาหนีบ โดยเฉพาะอวัยวะเพศควรรักษาความสะอาดเป็นพิเศษ หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำและที่สำคัญควรเช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด การนวดระหว่างการอาบน้ำจะช่วยให้เด็กผ่อนคลายเพิ่มขึ้น โดยเน้นตามข้อพับต่าง ๆ จะช่วยให้ร่างกายสะอาดและสดชื่น

1. การอาบน้ำเด็กคนเดียว

เหมาะสำหรับเด็กที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ หรือเสี่ยงต่อการล้มหรือตกเก้าอี้ ญาติจะต้องเรียนรู้วิธีการและเทคนิคการอาบน้ำ เพื่อให้เด็กให้ความร่วมมือ และสามารถชำระล้างร่างกายได้สะอาดทุกส่วน

อุปกรณ์

1. อ่างสำหรับใส่น้ำ ใส่น้ำ 1/2-2/3 ของอ่าง ใช้น้ำอุณหภูมิ 37.7-40.5 องศาเซลเซียส และต้องทดสอบความร้อนทุกครั้ง
2. ภาชนะใส่เครื่องอาบน้ำบรรจุสบู่ แปร่งสีฟีน ยาสีฟีน แป้ง หวี (อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)
3. ผ้าเช็ดตัว
4. ผ้าถูตัว 2 ผืน
5. ผ้าคลุมตัว หรือ ผ้าห่ม
6. เสื้อผ้าชุดใหม่

วิธีปฏิบัติ

1. นำอ่างน้ำ และเครื่องใช้ต่างๆมาวางไว้ข้างเตียง
2. แจ้งเด็กให้ทราบว่าจะอาบน้ำให้

3. กั้นม่านเพื่อป้องกันลมเข้า ช่วยรักษาระดับอุณหภูมิ และเพื่อให้มีคิซิด
4. ญาติล้างมือให้สะอาด
5. เลื่อนตัวเด็กซิคริมเตียง ญาติคลุมผ้าห่มให้เด็ก
6. คลุมผ้าเช็ดตัวบริเวณหน้าอก ให้เด็กแปรงฟัน ถ้าเด็กช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ให้ญาติทำความสะอาดปากและฟันให้
7. ถอดเสื้อผ้าออกใส่ในตะกร้า
8. ถ้าเด็กมีอาการเกร็งที่แขน ให้ถอดขังที่เกร็งน้อยที่สุดออกก่อน
9. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำ บิดพอหมาด พันมือเป็นรูปสี่เหลี่ยมแล้วหนีบชายผ้าเข้าด้านล่าง ใช้มุมผ้าเช็ดบริเวณตาโดยเช็ดตรงเปลือกตาด้านซ้ายและขวาไปทางตา ใช้มุมผ้าอีกด้านเช็ดเปลือกตาด้านขวาเช่นเดียวกันแล้วซักผ้า
10. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำ บิดพอหมาดเช็ดหน้าผากตรงกลางไปข้างๆ
11. เช็ดแก้ม จมูก รอบปากและคอให้เปียกก่อน โดยเช็ดเบาๆอย่างนุ่มนวล ใช้ผ้าอีกผืนชุบน้ำบิดพอหมาดและถูกับสบู่เช็ดหน้า แก้ม จมูก หูและคอจนสะอาด ถ้าเด็กไม่ชอบใช้สบู่ฟอกหน้าก็ไม่ต้องใช้
12. ใช้ผ้าผืนแรกชุบน้ำเปล่าบิดพอหมาดเช็ดให้สะอาดจนหมดสบู่ แล้วใช้ผ้าเช็ดตัวซับให้แห้ง
13. เลื่อนผ้าห่มขึ้นมากลุมบนผ้าเช็ดตัวที่ปิดที่ช่วงอก เช็ดช่วงอกและท้อง ฟอกสบู่ โดยถูเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ จากนั้นใช้น้ำเช็ดออกจนสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง สำหรับเด็กอ้วน ต้องเช็ดรอยพับใต้ราวนมให้สะอาดด้วย แล้วเปลี่ยนน้ำ
14. ย้ายผ้าเช็ดตัวไปรองใต้แขนข้างใดก่อน เช็ดแขนด้วยน้ำให้ชุ่มเล็กน้อยและฟอกสบู่ให้ทั่วถูเป็นวงกลมเรื่อยๆ แล้วเช็ดด้วยน้ำเปล่า จนสะอาดโดยถูเบาๆ จากปลายแขนเข้าหารักแร้เช็ดให้แห้ง
15. ย้ายมาเช็ดแขนข้างใดตัว เสร็จแล้วแช่มือในอ่างน้ำ ฟอกและล้างมือ ซอกนิ้วและเล็บให้สะอาด เช็ดให้แห้ง ถ้าเล็บยาวควรตัดเล็บภายหลังอาบน้ำ เสร็จแล้วเปลี่ยนน้ำ
16. เช็ดขาข้างใดก่อน โดยเลื่อนผ้าห่มมาไว้กึ่งกลางและคลุมผ้า (drape) ปิดรอบต้นขาและบริเวณฝีเย็บไว้ให้มิดชิด ปูผ้าเช็ดตัวได้ขา ใช้ผ้าชุบน้ำบิดพอหมาดเช็ดและฟอกสบู่บริเวณขาถึงสะโพก ขาหนีบและบริเวณอวัยวะเพศให้สะอาด เช็ดให้แห้งแล้วย้ายมาเช็ดขาข้างใดตัวด้วยวิธีเดียวกัน การเช็ดขาให้ถูเบาๆ จากข้อเท้าถึงเข่าและจากเข่าถึงขาหนีบ

17. แช่เท้าในอ่างน้ำ โดยคลุมผ้าปิดให้มิดชิด งอขาตั้งเข้าไว้ให้กำก้นเอง ฟอกสบู่ตามนิ้วเท้า ซอกนิ้ว เล็บ ส้นเท้าให้สะอาด ยกอ่างน้ำออกแล้วเช็ดให้แห้ง คู่มือเท้าอีกครั้ง ถ้ายาวให้ตัดหลังอาบน้ำเสร็จ แล้วเปลี่ยนน้ำ
18. เดินกลับไปทางด้านตรงข้าม พลิกตะแคงเด็กเข้าหาตัวญาติ (ควรมีราวกั้นป้องกันการตกเตียง)
19. ผู้ปกครองเดินกลับมาด้านเดิม ปูผ้าเช็ดตัวลงแนบกับหลังและคอเด็ก เช็ดส่วนหลังทั้งหมดแล้วเช็ดให้แห้งควรดูทำความสะอาดบริเวณรอยพับใกล้แก้มก้นและช่องทวารหนักเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนที่อับชื้น
20. ให้เด็กนอนหงาย ทาแป้งตามขั้นตอนที่เช็ดตัว เวลาทาต้องใช้ผ้าเช็ดตัวรองไปด้วยทุกส่วน
21. ใส่เสื้อและนุ่งผ้าให้เรียบร้อย ใช้ผ้าเช็ดตัวปูที่หมอนแล้วหิวผมให้เด็ก ถ้าผมยาวควรรวบผูกจัดให้เด็กนอนในท่าที่สบาย ถ้าอากาศหนาวห่มผ้าให้ด้วย
22. นำเครื่องใช้ไปทำความสะอาด แล้วผึ่งแห้งเก็บให้เรียบร้อย
23. ผ้าปูเตียงควรดึงให้ตึง ป้องกันการกดทับซึ่งอาจทำให้เกิดแผลกดทับได้
24. ญาติล้างมือ

2. การอาบน้ำเด็กในห้องน้ำ

อาจเป็นชนิดฝักบัว หรือแช่ในอ่าง ในกรณีที่เด็กสามารถลุกจากเตียง นั่งเองได้ หรือกล้ำมเนื้อคอแข็งแรงสามารถชันคอได้ ควรเตรียมเครื่องใช้ให้พร้อม น้ำที่ใช้อาบอย่าร้อนจัดเกินไป เพราะน้ำร้อนจะยิ่งทำให้เด็กอ่อนเพลีย ขั้นตอนการอาบน้ำเหมือนการอาบน้ำทั่วไป โดยเน้นตามข้อพับต่างๆ ให้ฟอกสบู่และล้างออกให้หมด ห้ามทิ้งเด็กไว้ในอ่างตามลำพังเพราะอาจจมน้ำในอ่าง หรือสำลักน้ำในอ่างได้ ระวังอย่าให้พื้นห้องน้ำลื่นเพราะจะทำให้ทั้งญาติและเด็กลื่นล้มได้

หลังจากอาบน้ำเรียบร้อยแล้ว ควรรีบเช็ดตัวให้แห้ง ทาแป้ง และแต่งตัวให้เรียบร้อย ขั้นตอนทั้งหมดควรทำในที่มิดชิด ไม่มีลมโกรก และใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที

อ้างอิง

รวมพร พินิจพงศ์. (2560). การอาบน้ำเด็ก. ใน ศรีนวล ชวศิริ และคณะ (บรรณาธิการ),
รู้ทางเวชศาสตร์ฟื้นฟูเด็ก. (น.162 – 64). กรุงเทพฯ : บริษัท พี.เอ.ลีฟวิง จำกัด.