

# وقت الاستحمام



لا يحتاج الأطفال الرضع والأطفال الصغار دائمًا إلى الاستحمام بشكل يومي. لكن بعض الصغار يحبون الاستحمام الدائم! وقد يكون الحصول على حمام دافئ في نهاية اليوم بمثابة روتين محبب. ويمكن أيضًا أن يجلب الهدوء. وإليك بعض النصائح لوقت استحمام مريح وآمن:

- **جهزي كل شيء قبل أن تضعي طفلك في الماء.** حضري الصابون والشامبو والمناشف والملابس/البيجامات النظيفة والحفاضات والألعاب.
- **افتحي الماء وتحققي من درجة الحرارة.** إذا لم تضبطي درجة حرارة الماء على أقل من 120 درجة فهرنهايت، فستحتاجين إلى اختبار الماء باستخدام معصمك. ويجب أن تشعرى بدفء الماء، ولكن ليس إلى درجة السخونة.
- **خطة للانتقال.** لا يستمتع جميع الأطفال بالاستحمام، وحتى أولئك الذين يستمتعون به قد يقاومونه. ويواجه الأطفال في هذا العمر صعوبة في التحول من شيء إلى آخر (راجع مقالتي [التحولات](#)). ويمكن أن يحدث هذا حتى عندما يكون على وشك فعل شيء يحبه! سهلي التحرك نحو الحمام من خلال العد التنازلي لخلع الملابس أو أي لعبة بسيطة أخرى.
- **لا تغادري الحمام أبدًا عندما يكون طفلك بداخله.** ليس من الآمن ترك طفلك الرضيع أو الصغير بمفرده في الحمام. ويمكن أن يغرق بسرعة في كمية صغيرة من الماء، حتى في كرسي استحمام.
- **تحدثي إلى طفلك أثناء الاستحمام.** يعد وقت الاستحمام فرصة رائعة للتركيز عن كثر على طفلك. ونظرًا لأنك على الأرجح تجلسين بجوار حوض الاستحمام مباشرة، يمكنك تقديم انتباهك الكامل له. تحدثي معه عن يومه. ويمكنك أيضًا تسمية أجزاء جسمه أثناء مساعدته على الاستحمام.
- **غني أغنية "الاستحمام" نفسها في كل مرة.** قد تكون أغنية مبهجة أو أي أغنية أخرى (حتى تلك التي ألغيتها بنفسك).
- **احصلا على بعض المرح!** لا تحتاجين حتى إلى ألعاب فاخرة. وستكون بعض الأشياء البلاستيكية من مطبخك (الأكواب والملاعق وما إلى ذلك) التي تطفو أو تغرق ممتعة دائمًا.

من الممكن أن تساعد الإجراءات الروتينية مثل الحمام المسائي أيضًا في إرسال إشارة لطفلك بأن وقت النوم قد اقترب. وبمجرد الخروج من الحمام، يمكنك الانتقال إلى إجراءات مسائية أخرى مثل تنظيف الأسنان ووقت القصة والاستلقاء.

يرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

