

Арьс бол хамгаалах эрхтэн болохоос гадна амьсгалах, бодисын солилцоонд орох зэрэг олон үүрэг гүйцэтгэж байдаг. Хэдийгээр нярай хvvхэд том хvvхдvvд шиг амархан халтартаад байдаггvй боловч усанд тогтмол оруулж цэвэр байлгах нь маш чухал ач холбогдолтой. Учир нь нярай хvvхдийн арьсны хамгаалах үүрэг бусад насны хvmvvсийнхтэй харьцуулахад сул байдаг тул амархан үрэвсэж гэмтэх хандлагатай байдаг.

Арчиж угаах

Хvvхэд торсний дараах эхний долоо хоногт буюу хvй хатаж цоглох хvртэл зоолон ховон даавууг буцласан бvlээн усаар норгож арчиж цэвэрлэдэг. Нярай хvvхдийн нvvр, гар зэргийг цэвэрлэхээс гадна нугалаа ихтэй амархан бохирддог хэсгvvд болон бэлэг эрхтэн орчмыг хуурайлах болгондоо цэвэрлэж байх хэрэгтэй. [Үзэх](#)

Саванд хийсэн усанд оруулах

Харин хvй цоглож эдгэрсний дараа нярай хvvхдийг усанд бvх биеэр нь оруулж угааж эхлэнэ. Таны хvvхэд жижигхэн мон эмзэг мэдрэмтгий байгаа тул зориулалтын баннанд усанд оруулах нь тохиромжтой байдаг.

Усанд оруулахад анхаарах зvйлс

- Хvvхдээ ганц хором ч хяналтгvй орхиж болохгvй. Хэрэв хаалганы хонх дуугарах эсвэл утсанд дуудлага ирж заавал хариулах шаардлага гарвал хvvхдээ уснаас гаргаад эсвэл тэврээд явах нь зvйтэй. Учир нь хvvхэд багахан хэмжээний усанд живж болох аюултайг мартаж болохгvй.
 - Хvvхдийг усанд оруулж байх вед усны крантыг заавал хаах хэрэгтэй. Ус гоожсоор байвал усны хэм оорчлогдож хэт хvйтэн болох эсвэл халуун болж болно.
 - Усанд оруулахаас омо тасалгааны дулаан болон усны хэмийг тохируулж огоорой. Хvvхдийг усанд оруулах тасалгааны дулаан 22-24 хэм байвал тохиомжтой. Хvvхдээ хэрхэн усанд оруулах вэ?
1. Усанд оруулахад зайлшгvй хэрэгтэй зvйлсvvд болох алчуур, цэвэр хувцас, олгий биеийн тос зэргийг бэлдэнэ.
 2. Баннандаа 5-10 см орчим бvlээн ус хийж бэлдэх. Усны дулаан 36-37 хэм байвал тохиромжтой.
 3. Хvvхдээ авч ирж хувцасыг нь тайлахын зэрэгцээ чихэнд нь ус орохоос сэргийлж ховонгоор боглож огч болно.
 4. Нэг гараараа хvvхдийнхээ толгой болон хvзvvнээс тvшиж холноос нь эхлэж аажмаар усанд дvрж оруулна.
 5. Хvvхдэд зориулсан зоолон вйлчилгээтэй саван болон зориулалтын алчуур ашиглаж биеийн дээд хэсгээс нь доош нь мон урд тал болон ар талыг жигд савандаж угаана. Биеийн нугалаатай хэсгvvд болох огзог,цавь, суга, хvзvvний нугалаа, чихний ар тал,

бэлэг эрхтэн зэргийг сайтар анхаарч угаах хэрэгтэй. Мон холийн болон гарын хуруу хоорондох хэсгийг угаахаа битгий мартаарай.

6. Хvvхдээ усанд оруулсны дараа бvлээн усаар дээрээс нь гоожуулж саванг арилгаж нэг гараараа хvзvv, толгойг нь тvшиж ногоо гараараа богсноос нь оргон уснаас гаргана.

7. Хvvхдээ уснаас гаргамагц дааруулалгvй биеийн алчуураар хуурай болтол арчиж огно. Нугалаатай хэсгvvдийг нойтон орхиж болохгvй. Сайтар арчиж хуурайшуулсны дараагаар хvvхдийн биеийн тосоор тосолж огох хэрэгтэй. Ингээд урьдчилан бэлдэж дулаацуулсан хувцасыг нь омсгож олгийдоно.