



mgr Sylwia Sztukowska, położna w warszawskim Szpitalu św. Zofii

## Wzorowa kąpiel noworodka

Kąpiel dziecka jest nie tylko częścią codziennej pielęgnacji, ale również jednym ze sposobów porozumiewania się rodziców z niemowlęciem. Poprzez czuły dotyk możemy zapewnić maluszkowi poczucie bezpieczeństwa jak i okazać mu swoją miłość. Aby kąpiel stała się przyjemnością tak dla nas jak i dla dziecka, warto się do niej wcześniej przygotować.

Po pierwsze: potrzebna jest wanienska, którą napełniamy wodą o temperaturze ok. 37°C. W praktyce oznacza to, że po zanurzeniu łokcia będziemy odczuwać przyjemne ciepło. Tuż obok wanienski warto przygotować wszystkie niezbędne rzeczy: duży miękki ręcznik, gaziki, miseczkę z wodą, kosmetyki do kąpieli oraz nawilżenia skóry malucha, czystą pieluszkę oraz ubranka.

Dziecko najlepiej kąpać przed ostatnim karmieniem wieczornym. Umyty i zrelaksowany zje chętnie i szybko zaśnie.



Rozbieramy dziecko (pozostawiając pieluszkę), a kąpiel rozpoczynamy od przemycia buzi. W przypadku małych dzieci lub dzieci z wrażliwą skórą warto do tego celu użyć przegotowanej wody. Podczas pielęgnacji oczu pamiętajmy o tym, aby każde oczko przecierać osobnym wacikiem - ruchem

od zewnętrznego ku wewnętrznemu kącikowi. Następnie nasączonym gazikiem myjemy zewnętrzną część uszu, czoło, policzki i okolice ust.



Dziecko będzie się czuło bezpieczne podczas kąpieli jeśli w pewny i zdecydowany sposób będziemy podtrzymywać jego ciało. By prawidłowo to zrobić należy lewą ręką chwycić jego lewe ramię, a głowa w tej pozycji spoczywa na Twoim przedramieniu. Prawą dłoń wsuwamy pod pośladki dziecka.



Dziecko wkładamy do wody delikatnie i powoli. Warto wówczas mówić do niego łagodnym głosem, co pozwoli mu na oswojenie się z nową sytuacją. Jeśli obawiasz się, że dziecko może się ślizgać w wanience, należy jej dno wyłożyć tetrową pieluszką.



Gdy dziecko oswoi się już z nową sytuacją możemy wówczas oprzeć jego pupę o dno wanienki i wolną ręką umyć je. Należy pamiętać o dokładnej pielęgnacji wszystkich części ciała. Specjalnej uwagi wymaga szyja, pachy oraz pachwiny, są to bowiem miejsca szczególnie narażone na powstawanie odparzeń z powodu znajdujących się w tych obszarach fałdek skórnych.



Po nabraniu wody w kąpielni możemy zacząć obracać maluszka na brzusek. Pozycja ta ułatwi nam pielęgnację pupy i pleców dziecka.





Nawet jeśli dziecko nie ma bujnej czupryny na zakończenie warto umyć dziecku głowę. Dzięki temu zabiegowi maluch oswoi się z tą sytuacją i nie będzie obawiał się jej w późniejszym wieku. Mydląc i spłukując głowę, przesuwamy dłoń od czoła do tyłu głowy.



Po zakończeniu kąpieli należy położyć dziecko na ręczniku i zawinąć je aby nie zmarzło. Maluszka osuszamy poprzez dotykanie. Nie jest wskazane tarcie i typowe wycieranie, gdyż skóra niemowlaka jest jeszcze bardzo delikatna.



Aby zachować optymalne nawilżenie skóry warto ją po kąpieli natłuścić. Oliwkę lub balsam należy najpierw rozgrzać w dłoniach, a następnie wmasować ją delikatnie w skórę dziecka. Poza tym delikatny masaż uspokaja, poprawia trawienie oraz wzmacnia więź z rodzicami.



Jeśli nasze dziecko posiada jeszcze kikut pępowinowy, należy go pielęgnować „na sucho”, czyli dokładnie osuszać go po kąpieli, a pieluszkę wywijać tak, a by nie zasłaniała pępka. Raz dziennie warto przetrzeć kikut gazikiem nasączonym Octeniseptem. Kikut pępowinowy odpada średnio dwa tygodnie po porodzie.



Na zakończenie kąpieli, przed założeniem pieluszki warto zabezpieczyć pupę dziecka. W tym celu smarujemy skórę narażoną na odparzenia cieką warstwą tłustego kremem lub maścią. Następnie zakładamy pieluszkę i czyste ubranka.