

## Kąpiel i pielęgnacja niemowlęcia



### Znajdź wygodne miejsce do kąpieli

Zastanów się, gdzie najlepiej kąpać dziecko. Możesz w łazience (niezbędny podczas kąpieli przewijak warto postawić wtedy na pralce), ale jeśli masz w niej niewiele miejsca, wanienkę dziecięcą lepiej ustawić w pokoju, na specjalnym stabilnym stelażu albo po prostu na stole. Niezależnie od tego, gdzie będziesz kąpać malca, pamiętaj – w pomieszczeniu musi być ciepło – optymalna temperatura to 22–25°C. Dlatego w chłodniejsze dni warto dodatkowo dogrzać miejsce kąpieli, np. przenośnym piecykiem.

### Przygotuj przed kąpielą:

- 1) duży ręcznik kąpielowy (najlepiej frotté), w który owiniesz malca po kąpieli; nowy ręcznik przed pierwszym użyciem powinien być wyprany, bo taki prosto ze sklepu nie będzie wchłaniał wody; wygodne są też specjalne ręczniki dla dzieci, z doszytym kapturkiem, który osusza główkę po myciu
- 2) dwie tetrowe pieluszki – jedną połóżysz na ręczniku, by przed kąpielą umyć dziecku główkę, drugą włożysz do wanny
- 3) waciki
- 4) jałowe gaziki do pielęgnacji pępka
- 5) miseczkę z ciepłą, przegotowaną wodą do mycia buzi
- 6) pałeczki z watą do mycia uszu (koniecznie specjalne dla dzieci – mają grubszy środek, dzięki czemu unikniesz przypadkowego uszkodzenia bębienka w uszach)
- 7) gazę albo bawełnianą myjkę dla dzieci
- 8) żel do kąpieli albo mydło dla niemowląt
- 9) oliwkę albo balsam po kąpieli
- 10) maść do smarowania pupy

- 11) czystą pieluszkę i ubranko
- 12) wilgotne chusteczki do oczyszczania pupy (mogą się przydać, jeśli po rozebraniu dziecka okaże się, że pieluszka jest zabrudzona)
- 13) miękką szczoteczkę do włosów.

Wszystkie akcesoria ułóż w zasięgu ręki – najbliżej powinny leżeć te, których będziesz potrzebować na samym początku.

### **Wlej wodę do wanny**

Do kąpieli noworodka woda powinna być przegotowana, potem można z tego zrezygnować. Zagotuj ją w dużym garnku bez pokrywy, by odparował z niej chlor. Zrób to na godzinę przed kąpielą, żeby przestygła. Jednak woda, którą wlewasz do wanny, powinna być cieplejsza niż ta potrzebna podczas kąpieli – wystygnie, gdy będziesz na przewijaku myć dziecku buzię i włoski. Woda do kąpieli powinna mieć 37°C. Możesz ją sprawdzić łokciem albo zmierzyć specjalnym termometrem (do kupienia w sklepach z artykułami dziecięcymi). Nie sprawdzaj temperatury dłonią, bo nie jest ona wystarczająco czuła. Wody w wannie nie musi być dużo – wystarczy wlać jej tyle, by sięgała 10 cm powyżej dna wanienki. Wannę wyłóż tetrową pieluszką. Zamiast pieluszki możesz położyć specjalną gumową matę albo ustawić leżaczek do kąpieli noworodków, najlepiej z materiału, bo lekko zapada się pod wpływem ciężaru malca, poza tym przez taki materiał można umyć dziecku plecki.

### **Umyj dziecku buzię i główkę**

Na przewijaku rozłóż ręcznik, a na nim pieluszkę z tetry. Rozbierz dziecko, ułóż na przewijaku, owiń je pieluszką albo okryj lekkim kocykiem. Gazikiem zwilżonym w soli fizjologicznej przetrzyj oczka, zaczynając od skroni w kierunku noska. Pałeczką z watą umyj uszy – wystarczy usunąć wydzielinę, którą widać (nie wpychaj głęboko patyczka, bo możesz uszkodzić dziecku błonę bębenkową!). Zwilżonym w wodzie wacikiem przetrzyj buzię, a następnie osusz ją, delikatnie przyciskając ręcznik. Nie pocieraj skóry. Teraz czas na mycie włosów. Namocz myjkę i nałóż na nią odrobinę kosmetyku do mycia skóry albo szamponu dla dzieci. Delikatnie pocieraj nią włoski kolistymi ruchami. Nie splukuj – zrobisz to za chwilę, gdy włożysz dziecko do wanny