# PIERWSZA KĄPIEL BEZ KRZYKU.

## 1.Pierwsza kąpiel noworodka jest wielkim wyzwaniem zarówno dla rodziców jak i dla dziecka. Zadaniem rodziców jest sprawienie aby kąpiel była dla dziecka przyjemnością a nie złem koniecznym, tym bardziej, że jest ona wstępem do spania. Ważne, by rodzice zapewnili warunki sprzyjające przyjemnej kąpieli.

## 2.W pomieszczeniu, w którym będzie kąpane dziecko powinno być ciepło ok. 24 – 25 stopni. Temperatura wody natomiast powinna mieć 37 stopni. Jeżeli nie mamy termometru wodę można sprawdzić łokciem, jeśli nie odczuwamy ani chłodu ani wyraźnego ciepła to woda ma odpowiednią temperaturę do kąpieli.

## 

## 3.Noworodki najlepiej kąpać w wanience. Nie trzeba do niej nalewać dużo wody. Wystarczy jej tyle aby przykrywała dziecko do połowy.

## 4. Weź maluszka z łóżeczka i w miarę szybko go rozbierz. Noworodki źle znoszą nagłe zmiany temperatury, nie pozwól mu więc zmarznąć. Weź dziecko na ręce: lewą rękę podłóż pod główkę i kark, prawą wsuń pod pupę. Powoli włóż maluszka do wanienki, uważaj, aby nie zanurzyć pępka.

## 5..Dziecko zanurzamy jak najwolniej w wodzie, gdyż gwałtowne zetknięcie z wodą może przestraszyć maleństwo. Gdy dziecko jest już we wanience podtrzymujemy ręką plecki, barki i główkę utrzymując górną część ciała nieco wyżej. Najlepiej uchwycić palcami bark dziecka co zabezpieczy go przed wyślizgnięciem. Drugą ręką można myć i opłukiwać maluszka.

## 6.Pamiętajmy, aby skórę noworodka myć delikatnymi mydłami lub płynami do kąpieli, które odpowiednio nawilżają jego skórę.

## 7.Ostrożnie wyjmij dziecko z wanienki i przełóż na przewijak na rozłożony ręcznik. Otul maluszka ręcznikiem i delikatnie, ale bardzo dokładnie wytrzyj. Teraz możesz przemyć mu buzię używając do tego wacika i ciepłej przegotowanej wody. Przemyj także okolice pępka, preparatem octanisept i osusz suchym gazikiem. Noworodka nie trzeba kremować – możesz jedynie natłuścić ciałko oliwką lub odrobiną kremu nawilżającego dla dzieci od pierwszego dnia życia.

## 8.Teraz możesz ubrać noworodka: załóż mu czystą pieluszkę i ubranko. Jeśli kikut pępka jeszcze nie odpadł, wywiń pieluszkę lub używaj specjalnych pieluszek jednorazowych z wycięciem na pępek, aby zapewnić swobodny dostęp powietrza.

## 9.Warto o tym pamiętać, aby przy kąpieli brali udział oboje rodzice.Po kąpieli przełóż noworodka do łóżeczka lub daj ojcu, aby go przytulił..Potem należy go nakarmić i ułożyć do snu.

## 10. Wszystkie czynności związane z kąpielą noworodka należy wykonywać w miarę szybko i sprawnie zachowując przy tym spokój i ciszę ,ale pamiętajmy o tym, aby nasze maleństwo czuło się zawsze bezpiecznie.

## Położna ALEKSANDRA NOWAK