

1. Czy noworodka/niemowlaka należy kąpać codziennie?

Kąpiel, nie musi, ale może odbywać się codziennie.

Należy jednak pamiętać o codziennym myciu: twarzy, oczu, pielęgnacji okolic intymnych oraz wszelkich zagięć skóry.

W upalne dni również dobrze jest wykąpać całe dziecko.

Jeżeli widzisz, że Twoje dziecko łatwiej ułożyć do nocnego snu po kąpieli to warto stworzyć sobie rytuał pielęgnacyjny jako element wieczornego wyciszenia.

2. Jeśli do wody dolewam swoje mleko, to jest konieczny jeszcze jakiś detergent do mycia malucha?

Mleko mamy to najlepszy i do tego bezpłatny kosmetyk. Dobrze wiedzieć, że **delikatną skórę noworodka można kąpać w wodzie z dodatkiem mleka kobiecego**. Stanie się wspaniale gładka, pozbawiona krostek i wyprysków. Mleko mamy działa kojąco, leczniczo i nawilżająco a więc nie potrzeba dodać już niczego więcej do wanienki. jeśli po karmieniu zostało mleko w butelce, śmiało dodaj je do kąpieli.

3. Czy kikut może być zanurzony w wodzie podczas mycia?

Kikut można śmiało obmywać wodą, ale nie powinien się on w niej moczyć, jednak bez obaw wystarczy po kąpieli dokładnie go osuszyć, wypielęgnować środkami do dezynfekcji oraz pamiętać o dostępie świeżego powietrza oraz nie zakrywaniu kikuta pieluszką, pamperssem.

4. Do mycia oczu wystarczy gazik z samą wodą?

Oczywiście, że wystarczy woda przegotowana lub roztwór soli fizjologicznej, który można nabyć w aptece w małych buteleczkach oraz gazik. Należy pamiętać oby oczyszczać oczy od zewnętrznego do wewnętrznego kącika oka, czyli od strony skroni w stronę noska, tak, aby nie wprowadzać zanieczyszczeń do oczka. Pamiętać również należy o tym, że jeden ruch na oczku to jeden gazik.

5. Rekomenduje Pani kremy/oliwkę po kąpieli?

Jeśli uzna Pani, że jest taka konieczność to jak najbardziej można użyć kosmetyków nawilżających lub olejków naturalnych. Ja osobiście rekomenduje kosmetyki z prostym składem, jak najbardziej naturalne i przebadane dermatologicznie, tak aby nie

obciążą delikatnej skóry noworodka. Jeśli zdecyduje się Pani na kremy/ oliwki proponuję coś z linii hipoalergicznnej lub olejki naturalne np. ze słodkich migdałów lub kompozycje olejków dedykowanych noworodka.

6. Ile wizyt musi odbyć położna po porodzie?

W Polsce NFZ finansuje do 6 wizyt położnej POZ u noworodka do drugiego miesiąca życia. Pierwsza wizyta powinna odbyć się do 48h od wypisu noworodka z mamą do domu. Z reguły odbywa się od 4-6 wizyt.

7. Ile powinien spać noworodek i co zrobić, jeśli dziecko ma problemy ze snem?

Noworodek w pierwszych tygodniach życia przesypia 16-20h na dobę. jeżeli jest niespokojny może oznaczać to, że jest np. głodny, głodny noworodek nie będzie dobrze spał. Należy zwrócić uwagę na otoczenie, czy ono nie wywołuje pobudzenia dziecka. Kolejnym aspektem jest temperatura, np przegrzanie może powodować rozdrażnienie. Noworodki lubią być dobrze otulone, to daje im poczucie bezpieczeństwa, w brzuchu mamy miały mało miejsca przed porodem, dlatego też dobrze jest mocno otulić malucha. kontakt z rodzicem też jest bardzo ważny. przez cały okres ciąży maluch czuł i słyszał mamę, dlatego jeśli kontaktu, przytulenia jest za mało mogą również pojawić się problemy ze snem.

8. Kiedy najlepiej wykonać pierwszą kąpiel noworodka?

To tak naprawdę zależy od preferencji rodzica. pierwsza kąpiel, może, ale nie musi odbyć się jeszcze w szpitalu. WHO rekomenduje, aby pierwsza kąpiel odbyła się nie prędzej niż 24h od porodu, ale zdarzają się przypadki, kiedy pierwsza kąpiel jest wskazana znacznie szybciej np. znaczne zabrudzenie dziecka w trakcie porodu np. krwią lub wydzielinami własnymi lub matki. Natomiast warto dziecko wykąpać po powrocie ze szpitala, aby zmyć patogeny, które mogły zostać przyniesione na ubrankach oraz skórze ze szpitala. Jeśli dziecko w szpitalu miało ubierane własne a nie szpitalne ubranka należy je dokładnie wyprać.

9. Wiadome jest, że obecność i pomoc położnej przy porodzie naturalnym jest nieoceniona, ale jak to wygląda przy cesarskim cięciu?

Myślę, że obecność prywatnej położnej przy planowej operacji cięcia cesarskiego nie jest potrzebna. W trakcie trwania operacji i tak nie ta obecność nie wniesie. A po cięciu pajetka trafia na salę intensywnej opieki medycznej, gdzie z moich informacji prywatna położna już nie działa.

10. Jakich kosmetyków używać do pielęgnacji okolic pieluszkowych maluszka? Używać tylko podczas wystąpienia problemów, czy również profilaktycznie?

Skóra okolicy pieluszkowej powinna być dobrze nawilżona albo unikać podrażnień. Rekomenduje używanie delikatnych nawilżanych chusteczek, z prostym składem oraz nawilżanie okolicy pieluchowej po każdej zmianie pieluszki. Zalecam używanie, łagodnych preparatów dedykowanych delikatnej skórze noworodka. Nie zalecam stosowania pasty cynkowej, ponieważ ma ona tendencję do przesuszania. Nie polecam również łączenia pudru i kremu. ponieważ to połączenie może doprowadzić do powstania „klusek” i podrażniać skórę oraz być siedliskiem patogenów.

11. Jaki rodzaj termometru jest najlepszy dla małego dziecka?

Proponuję wybrać elektroniczny bezdotykowy termometr. Termometry bezdotykowej nowej generacji są bardzo dokładne i wiarygodne