



PIELĘGNACJA NOWORODKA

Podstawową zasadą postępowania z noworodkiem jest bezwzględne przestrzeganie higieny i utrzymanie w czystości całego ciała oraz jego otoczenia. Po narodzinach skóra dziecka jest jeszcze niedojrzała, delikatna oraz bardzo podatna na wszelkie urazy oraz działanie środków pielęgnacyjnych - dlatego też wymaga szczególnej opieki. Jedną z ważniejszych czynności pielęgnacyjnych jest kąpiel, pielęgnacja kikutu pępowiny, pośladków.

Pielęgnacja kikutu pępowiny

Najnowsze wytyczne mówią o tak zwanej suchej pielęgnacji. Dopóki kikut pępowiny nie odpadnie staraj się go nie moczyć w czasie kąpieli. Podczas zakładania pieluszki można ją wywinąć tak, aby nie zakrywała kikutu - dzięki temu będzie miał swobodny dostęp do powietrza i nie będzie podrażniany .

- W celu takiej pielęgnacji należy używać jałowych gazików, czyścić dokładnie dno pępka wokół nasady kikutu, gdyż tam najczęściej pozostają nieczystości i mnożą się bakterie.
- Po każdej kąpeli kikut pępowiny/ dno pępka należy dokładnie osuszyć.
- Należy zwracać uwagę na stan kikutu pod kątem zaczerwienienia obrzęku pierścienia skórniego, pojawienia się wydzieliny bądź nieprzyjemnego zapachu. Jeżeli występują takie objawy należy wprowadzić do pielęgnacji środek odkażający.
- Dobrze gojący się kikut pępowiny powinien odpaść po upływie 10-14 dni. Jeśli okres ten się wydłuża, występuje zaczerwienienie, obrzęk, ropna wydzielina bądź nieprzyjemny zapach należy skontaktować się z położną środowiskową lub lekarzem.

Pielęgnacja pośladków:

- Zmieniając pieluszkę kontrolujemy pośladki, wszystkie fałdki i załamania.
- Skóra pośladków powinna być czysta i sucha. Na zdrową skórę można stosować preparaty natłuszczająco - nawilżające, które zabezpieczają przed podrażnieniem, ułatwiają usuwanie zanieczyszczeń.

- Do mycia pośladków należy używać wody z dodatkiem środków myjących utrzymujących właściwe pH skóry.
- Higiena intymna noworodka dziewczynki nieco różni się od pielęgnacji chłopca.
 - Chłopcu w pierwszym roku życia nie należy odciągać napletka zarówno podczas, jak i po kąpieli. Należy umyć prącie, mosznę, okolice pod workiem mosznowym oraz odbytu i szpary pośladków.
 - U dziewczynek oczyszczanie zaczynamy zawsze od góry do dołu, czyli w kierunku pupy. Należy przemyć wargi sromowe, krocze, okolice odbytu i szpary pośladków, a następnie dokładnie osuszyć.
 - Po oczyszczeniu i umyciu można nanieść na skórę delikatny krem, który będzie chronił przed odparzeniami.
- Chusteczek nawilżających używamy tylko w sytuacjach wyjątkowych, koniecznych. Kiedy znajdujemy się poza domem (spacer, podróż). Wybieramy te z dobrym składem np. zawierające ok. 99% wody.
- Jeśli na pośladkach występują zmiany (zaczerwienienie, odparzenia) po każdym umyciu i osuszeniu należy używać preparaty z cynkiem. Należy częściej zmieniać pieluszkę, stosować wietrzenie pośladków, czyli wystawiać pupę na działanie powietrza.
- Jeżeli pieluchy, których używamy wywołują podrażnienia skóry pośladków należy zastosować inny rodzaj pieluch.

Pielęgnacja twarzy:

- Twarz noworodka przemywamy codziennie ciepłą przegotowaną wodą.
- Oczy myjemy przegotowaną wodą miękkim gazikiem/płatkim kosmetycznym od zewnętrznego kącika oka do środka, czyli w kierunku nosa. Należy pamiętać o tym żeby jeden gazik/płatek kosmetyczny użyć tylko raz. Ten sposób pozwoli na uniknięcie przenoszenia ewentualnych drobnoustrojów.
- Nos jest niezwykle ważnym organem dziecka, zaliczanym anatomicznie do dróg oddechowych niedrożność nosa utrudnia karmienie oraz sen. Aby temu zapobiec należy unikać wysokich temperatur powietrza i niskich wilgotności w pomieszczeniach. Jeśli jest taka konieczność należy wkropić parę kropli soli fizjologicznej lub specjalnego roztworu soli morskiej.
- Uszy noworodka myje się tylko z zewnątrz używając przegotowanej wody. Należy myć tylko małżowinę uszną wacikiem dobrze wyciśniętymi, aby nie zalać przewodów słuchowych.

- Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów (w tym patyczków z watą) ani do ucha ani do noska.

Kąpiel noworodka:

- Kąpiel oprócz podstawowej funkcji jaką jest oczyszczenie skóry noworodka ma ona również inne funkcje - pozwala się dziecku zrelaksować, wyciszyć.
- Kąpiel może być stosowana przed odpadnięciem kikut pępowiny.
- Kąpiel winna trwać 5-10 minut optymalna temperatura wody wynosi 37°C, otoczenia ok. 24°C. Pomieszczenie powinno być również wolne od przeciągów.
- Ważny element stanowią środki do pielęgnacji dziecka. Tutaj przede wszystkim warto zastosować się do zasady im mniej tym lepiej.
- W czasie kąpieli należy stosować środki myjące chroniące pH skóry zalecane dla noworodków i niemowląt, zapewniające jej nawilżenie i natłuszczenie. Wanienkę należy umieścić w bezpiecznym miejscu.
- Podczas kąpieli ze środkami myjącymi *nie* pocieraj skóry tylko delikatnie ją obmywaj (skóra noworodka jest delikatna i naskórek może ulec uszkodzeniu).
- Przystępując do kąpieli należy delikatnie uchwycić maluszka (np. pod paszkami) i powoli zanurzyć w wodzie. Umyć szyję, ręce, brzusek, nóżki oraz miejsca intymne.
- Po kąpieli owiń dziecko w ciepły ręcznik. Nie pocieraj skóry, osuszaj delikatnie dotykając ręcznikiem.
- Dokładnie należy osuszyć miejsca zagięć skórnych (szyja, pachy, pachwiny). Należy pamiętać o osuszeniu kikut pępowiny.
- Jeżeli dziecko ma gładką, zdrową, wolną od podrażnień skórę, nie ma potrzeby stosowania emolientów, balsamu czy oliwek.
- Po kąpieli dziecko należy ubrać, na główkę można założyć czapeczkę, zawinąć w ciepły koc.

