

Ежедневный туалет новорожденного

Ежедневный туалет новорожденного производится с утра перед первым или вторым кормлением в определенной последовательности. Это не только гигиеническая процедура, но и профилактика различных кожных заболеваний.

Что приготовить для умывания младенца

- Теплая кипяченая вода (36-37 °С);
- Стерильная вата;
- Ватные турундочки;
- Детское масло или пропаренное подсолнечное или вазелиновое масло (пропаривают масло 10-минутным кипячением на водяной бане).

Все вышеназванные предметы необходимо заранее приготовить.

Перед тем как вы начнёте проводить малышу утренний туалет, тщательно вымойте свои руки.

Умывание лица новорожденного

Умывание лица делают теплой кипяченой проточной водой (смоченным ватным тампоном).

Уход за глазами младенца

Обращайте внимание на глаза ребёнка, если появляется в уголках белый или жёлтый налёт, глазки «слипаются», образуются корочки, то это повод для более тщательной процедуры обработки глаз младенца. Готовим небольшую ёмкость с тёплой кипячёной водой и несколько ватных шариков. Глаза обрабатывают стерильным ватным тампоном, смоченным кипяченой водой, по направлению снаружи внутрь, для каждого глаза отдельным тампоном. Необходимо придерживаться именно такого направления движения при умывании: так движется слеза по главному яблоку и так вы предотвратите попадание инфекции.

Уход за ушками ребенка

Очищать наружный слуховой проход от серы нужно не более одного - двух раз в неделю. Воспользуйтесь ватными палочками с ограничителем или влажной отжатой салфеткой. Нельзя пользоваться ушными палочками без ограничителя, так как при этом можно случайно повредить барабанную перепонку.

Аккуратно протрите ушную раковину. Также обратите внимание на кожу за ушками, там у деток часто образуются корочки, которые необходимо, промывать, подсуживать и смазывать (увлажнять) маслом.

Уход за носиком

Взрослые чистят свой нос естественно – сморканием. Младенец такие действия еще предпринять не может. Поэтому, мама является главной в поддержании чистоты маленького носика своего ребенка.

С рождения у малыша очень узкие носовые ходы, и даже небольшое засорение их может вызвать шумное затрудненное дыхание, в носу происходит скапливание пыли, возможно, попадание капелек грудного молока, носовые ходы легко забиваются волосками от одежды и одеял, пылью, раздражаются дымом от сигарет, красок, аэрозолей и др. Если носовые проходы забиваются, дыхание младенца затрудняется, он становится беспокойным и раздражительным.

Обычно ребенок сам справляется с этой проблемой частым чиханием. Ваша задача - просто следить за чистотой воздуха в комнате и убирать возможные источники загрязнения, поменьше накопителей пыли. Проводите ежедневную влажную уборку помещения.

Чтобы слизь в носу у крохи не высыхала, образуя там корочки, следите за температурой и влажностью в комнате. Оптимальная температура в комнате младенца 19-22°C и влажность 60%.

Чтобы не допускать таких неприятностей, у Вас под рукой должны быть скрученные ватные жгутики, которые легко сделать собственноручно. Заметьте, не ватные палочки, а именно жгутики (турундочки), помните, что слизистая малыша очень ранима.

Во время чистки носика малыша жгутики смачиваются в детском косметическом масле, после чего вращательными движениями прочищаются носовые ходы. Масло способствует размягчению корочек, которые при поворачивании жгутика отстают от стенок носа и выходят наружу.

Для чистки носа младенца понадобится:

1. Вата или ватные диски.
2. Масло (пропаренное вазелиновое, периковое, подсолнечное).

3. Физраствор (1 ч. л. соли на 1 литр кипяченой воды) или можно купить в аптеке капли для детей Аквамарис, Хьюмер и пр. Детям до года нужно покупать только капли, спрей не подходит!

Приготовьте все необходимое заранее. Удобно складывать все нужные предметы уходы в мисочку или коробочку.

Скрутите из ваты турундочки.

Если слизь подсохла и образовались корочки, для их размягчения необходимо капнуть несколько капель физраствора или аптечные капельки для детей (смотрите выше).

Обмакните турундочки в масло и немножко отожмите, чтобы турундочка была не слишком мокрой и снее не капало масло.

Вкручивайте турундочку в ноздрю малыша, она должна войти на 1,5 – 2 см вглубину, затем вытаскивайте. Повторите процедуру несколько раз сначала в одну ноздрю, затем в другую, пока турунды не будут выходить чистыми.

Чистой ватой удалите остатки масла и слизи снаружи носика.

Уход за полостью рта

Особого ухода не требует, если слизистая без налетов. Слизистая оболочка её очень ранима. Появление на слизистой щёк, губ, дёсен и языка стойких белых пятнышек – сигнал неблагополучия. Возможно, эти пятнышки – колонии дрожжевого гриба (молочницы). В таком случае нужно обязательно посоветоваться с врачом, который расскажет, как и чем с лечебной целью можно обрабатывать слизистую оболочку полости рта.

Подмывание младенца

Он связан с необходимостью подмывать младенца после мочеиспускания и дефекации. Есть существенные различия в подмывании мальчиков и девочек.

Подмываем мальчика

- Снимая использованные пелёнки, задержитесь на несколько секунд – как раз в это время у мальчиков часто происходит мочеиспускание.

- Удалите остатки выделений с кожи ребёнка с помощью увлажнённые детских салфеток или влажной марли, затем протрите всю очищаемую область кусочком ваты с очищающим лосьоном.

-Тщательно протрите все складки верхней части ног и вокруг гениталий.

- Используя чистый ватный тампон, смоченный в тёплой воде, протрите яички и пенис, чтобы удалить все остатки мочи и фекалий. Очищая пенис, не отодвигайте кожу на головке.
- Затем воспользуйтесь присыпкой для удаления излишков влаги, особенно аккуратно вокруг яичек.
- Для предотвращения раздражений и высыпаний можно воспользоваться кремом, нанося его на всю очищаемую поверхность – вокруг пениса, на яички, ягодицы. (Не используйте присыпку и крем вместе!)
- После того как ребёнок некоторое время полежит раздетым, наденьте чистые ползунки.

Подмываем девочку

- Снимите использованные пелёнки и подгузник. Удалите остатки мочи и фекалий с кожи ребёнка влажными салфетками, пропитанными детским очищающим лосьоном, или влажной марлей.
- Тщательно промойте все складки верхней части ног влажной салфеткой.
- Поднимите ножки ребёнка и чистым кусочком ваты протрите гениталии по направлению спереди назад, чтобы предотвратить попадание микробов из анального отверстия в промежность. Не следует протирать половые губы изнутри.
- Чтобы удалить лишнюю влагу с ягодиц, воспользуйтесь присыпкой. (Не используйте присыпку слишком часто, так как она может засорять поры кожи).

Измерение температуры младенца

Нормальная температура новорожденного – 36,5 – 37,5С.

У грудных детей в силу несовершенства функции терморегуляции температура тела может выходить за нормальные пределы при переохлаждении или перегревании.

Обычно мамы ежедневно пользуются термометром лишь впервые месяцы жизни ребёнка. В дальнейшем они приучаются довольно точно определять жар у него просто рукой.

Температура тела во рту ребёнка или в прямой кишке, как правило, на 0,5 С выше, чем в кожных складках.

Подстригаем ногти

Самое удобное и безопасное, подстригать ногти во время сна ребёнка. Для этого можно воспользоваться детскими щипчиками или маникюрными

ножничками (предварительно продезинфицировав их спиртом). Ноготки следует срезать прямо, не закругляя уголков, чтобы не стимулировать их рост и врастание в кожу. Но этими уголками малыш может себя поцарапать, надевайте ему в первые дни специальные хлопковые рукавички.

Кожа головы и волосы

У новорожденного на волосистой части головы могут появиться желтые чешуйчатые корочки. Не пытайтесь их сдирать. За час до купания смажьте головку малыша маслом. Наденьте чепчик. Во время купания корочки отойдут сами. Если часть корочек осталась, осторожно счешите их детской расческой с тупыми зубьями. Если корочки маленькие, то поводов для волнения нет. Если их много, и несмотря на старания корочки все равно остаются, то необходимо проконсультироваться с врачом. Возможно это себорейный дерматит.

Обработка пуповинной ранки

В родильном доме вашему ребенку пересекли пуповину и у малыша остался пуповинный остаток (культя пуповины).

В родильном доме пупочную ранку обрабатывают каждый день при осмотре ребенка. Когда вы окажетесь дома, патронажная сестра будет наблюдать за состоянием пупочной ранки.

Вы должны обрабатывать ранку 1 раз в день, лучше после купания.

После того как отпадет остаток пуповины, в течении нескольких дней в пупочной ранке могут образовываться корочки желтовато - коричневого цвета. Такие корочки - благоприятная среда для размножения микробов, поэтому пупок новорожденного нужно обрабатывать 1 - 2 раза в день.

Материалы для обработки пупка:

1. 3%-й раствор перекиси водорода;
2. раствор бриллиантового зеленого спирта (зеленка);
3. ватные палочки;
4. ватный тампон;
5. пипетка.

Закапайте пипеткой раствор перекиси на пупочную ранку. Чтобы перекись не растекалась, излишки промакивайте ватным тампоном.

Смочите ватную палочку раствором перекиси водорода и осторожно удалите образовавшиеся корочки.

Обсушите пупочную ранку ватным тампоном или марлевой салфеткой.

Смажьте раствором зеленки пупочную ранку.

Заживает пупочная ранка к 20-му дню жизни ребенка. В течение этого времени из нее могут быть светлые или сукровичные выделения. Если выделения имеют неприятный запах или зеленоватый, желтоватый цвет, а кожа вокруг красная и отечная - это признаки инфицирования и вам нужно срочно обратиться к вашему врачу.

Если во время плача или напряжения ребенка пупок как будто вздувается, то это, вероятно, признаки пупочной грыжи. Фрагмент кишечника выходит через отверстие, приподнимая пуповину и зачастую область вокруг нее, образуя бугорок размером от копеечной монеты до куриного яйца. Как правило, пупочная грыжа самостоятельно пропадает в первые годы жизни ребенка и не требует специального лечения. Хирургическое вмешательство по вправлению пупочной грыжи требуется только в тех случаях, когда отверстие в брюшине слишком большое или когда грыжа увеличивается в размерах, причиняя беспокойство.

Складочки кожи малыша

Необходимо снять с ребенка подгузник и подмыть (обтереть ватой смоченной в кипяченной воде), если кожа сухая, то нанести на складочки и паховую зону немножко масла. Кожные складочки малыша требуют самого тщательного ухода, так как именно в них появляется опрелость, то есть там, где тепло и влажно: в подмышках, под шейкой, в паху, на попке. Обычно это делается так: масло наносим на ватный диск и протираем им малыша. Если же кожа ребенка под подгузником раздраженная, то есть появился так называемый пеленочный дерматит или опрелость, то на пораженные места наносим специальный крем или мазь. Если все в порядке, можно нанести немного жидкого талька на попку и пах. Не торопитесь тут же одевать малыша, пусть кожа ребенка немного «подышит», это так же является самой первой процедурой закаливания в жизни крохи. С утра малыш обычно спокоен и податлив, воспользуйтесь этим. Погладьте ножки и ручки ребенка, его животик, спинку – это и будет легкий массаж.

Врач-педиатр
Врач-неонатолог

Филлипова Е.В.
Жеворченкова О.А.