



## ABC pielęgnacji dziecka

ul. Jeleniogórska 16B/4  
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1  
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811  
e-mail: [kontakt@mamagaja.pl](mailto:kontakt@mamagaja.pl) , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiatowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

***Nawet doświadczeni rodzice miewają wątpliwości - jak pielęgnować skórę niemowlęcia, zwłaszcza gdy pojawią się na niej zmiany czy podrażnienia. Oto podpowiedzi w formie podręcznego leksykonu.***

## **Kosmetyki antyalergiczne**

Teoretycznie wszystkie kosmetyki przeznaczone dla niemowląt powinny być antyalergiczne. Do niektórych jednak dodawane są silne substancje zapachowe, które mogą uczulać. Jeśli któreś z was jest alergikiem, musicie być szczególnie ostrożni, bo maluch także może być skłonny do uczuleń. Wybierajcie kosmetyki przeznaczone dla niemowląt, bezzapachowe i nie zawierające sztucznych barwników, najlepiej z pozytywną opinią Centrum Zdrowia Dziecka lub Instytutu Matki i Dziecka.

## **Buzia**

Jeśli nie spoci się ani nie zaleje mlekiem, wystarczy umyć ją raz dziennie. Najwygodniej to zrobić przed kąpielą. Przemyj ją wacikiem lub płatkim kosmetycznym zwilżonym ciepłą, przegotowaną wodą (skóra na twarzy jest bardzo wrażliwa).

## **Ciemieniucha**

Żółta skorupka tworząca się na owłosionej skórze głowy. Może mieć postać niewielkich wykwitów lub pokrywać niemal całą głowę. Jest wynikiem zaburzenia pracy gruczołów łojowych odpowiedzialnych za natłuszczenie skóry. Wydzielają one zbyt dużo łoju, który łączy się ze złuszczonego naskórkiem. W efekcie skóra na głowie rogowieje i łuszczy się. Nie usuwaj łusek palcami ani nie zdrapuj ich, bo możesz uszkodzić i tak już podrażnioną skórę. Jeżeli jest ich niewiele, codziennie myj główkę malucha szamponem dla dzieci i często czesz szczotką z miękkim włosiem. To powinno wystarczyć. Jeśli łuski tworzą twardą skorupę, godzinę przed kąpielą nasmaruj główkę oliwką i włóż maluchowi bawełnianą czapkę. Po umyciu głowy wyczesywanie będzie łatwiejsze. Jeśli trzeba, powtórz tę "operację" kilka razy. Możesz też stosować specjalne preparaty na ciemieniuchę dostępne w aptece bez recepty. Dolegliwość ta mija zwykle około trzeciego miesiąca. Skonsultuj się z pediatrą, jeśli łuski występują nie tylko na głowie, skóra w zmienionych miejscach jest mocno zaczerwieniona, albo dziecko ma objawy alergii.

## Dłonie

U przenoszonych noworodków wyglądają niczym u spracowanej praczki. Skóra na nich (a także na stopach) jest jakby wymięta, pomarszczona (jak po długiej kąpeli czy praniu) i łuszczy się. Choć wygląda to nie najlepiej, nie musisz nic z tym robić. Po kilku dniach skóra stanie się gładka. Jeśli dziecko się drapie, a ty jeszcze obawiasz się obciąć mu paznokcie, zakładaj mu na dłonie bawełniane rękawiczki-niedrapki lub skarpetki

## Głowa

Wystarczy myć ją raz na dwa, trzy dni. Jeśli maluch ma bardzo wątlą czuprynkę, można to robić delikatnym dziecięcym płynem do kąpeli. Jeżeli ma więcej włosów można użyć szamponu dla niemowląt. Nie obawiaj się, że myjąc główkę uszkodzisz ciemiaczka. Błona, która je zarasta jest mocna. Nawet, jeśli maluch ma jedynie meszek na głowie, warto kupić miękką szczoteczkę i codziennie czesać nią włoski. To znakomity masaż skóry głowy.

## Higiena

Jest ważna, ale nie daj się zwariować. Wcale nie musisz co chwila szorować i odkażać wszystkiego, czego może dotknąć malec. Niemowlę powinno stopniowo oswajać się ze światem, w którym będzie żyć. Dzięki temu jego układ odpornościowy od początku uczy się walczyć z zarazkami. Oczywiście przedmioty, których malec dotyka i które pakuje sobie do buzi, powinny być czyste. Co parę dni myj je wodą z delikatnym mydłem. Nowe zabawki wyparzaj jednak wrzątkiem przed pierwszym podaniem. Wyparzaj także lub sterylizuj smoczki. Gdy maluch zacznie już dotykać wszystkiego wokół, regularnie myj mu rączki. Nie zapominaj o tym zwłaszcza po spacerze, przewinięciu i przed jedzeniem. Pamiętaj, że nowe ubranka, pościel czy ręczniki trzeba przed użyciem wyprać.

## Jednorazowe pieluszki

Ważne, by miały odpowiedni rozmiar (za małe mogą uciskać, a za duże grożą przeciekami). Pokrycie zewnętrzne powinno być przewiewne (nieprzepuszczająca powietrza ceratka sprzyja odparzeniu delikatnej skóry). Dobrze, by pieluszka miała anatomiczny kształt i ściągacz w pasie oraz rzepy, które umożliwiają dopasowanie jej i chronią przed wydostaniem się zawartości. Tę samą rolę spełniają gumki ściągające i falbanki przy nóżkach.

## Kąpiel

Warto, by odbywała się codziennie, mniej więcej o tej samej porze i wyglądała podobnie (stały rytm dnia daje niemowlęciu poczucie bezpieczeństwa i uspokaja). Połóż w zasięgu ręki mydło lub płyn do kąpieli, duży ręcznik, czystą pieluszkę i ubranie. Nalej do wanienki wody (niezbyt dużo). Powinna mieć ok. 37 st. C, możesz dodać do niej odrobinę płynu do kąpieli. Zanim rozbierzesz malca, przemyj wilgotnym wacikiem jego buzię, oczy i uszy, następnie zdejmij mu pieluszkę i umyj pupę i genitalia jak przy każdym przewijaniu. Wkładaj dziecko do wody delikatnie i powoli. Najlepiej połóż główkę malca na zgięciu swojego łokcia, a tułów oprzyj na swoim przedramieniu. Pozwól niemowlęciu oswoić się z wodą i dopiero potem umyj je za pomocą delikatnego mydła (jeśli wlałaś do wody płyn do kąpieli oczywiście nie musisz tego robić). Następnie otul ręcznikiem i osusz dokładnie. Zanim zapakujesz malca w pieluchę i czyste ubranie, pozwól mu przez chwilę pofikać na golasa.

## Kremy

Do pielęgnacji niemowlęcia nie potrzeba ich zbyt wiele. Niezbędny jest przede wszystkim krem przeciw odparzeniom. Nawet w najlepszej pieluszcze skóra okolic intymnych jest narażona na podrażnienie. W słoneczne dni przed spacerem trzeba smarować buzię i rączki dziecka kremem z filtrem przeciwsłonecznym, przeznaczonym dla niemowląt. Gdy jest zimno i wietrznie, wskazany jest natomiast krem ochronny.

## Mydło

Używa się go przede wszystkim do kąpieli. Dla początkujących wygodniejsze jest to w płynie, oczywiście powinno być delikatne, specjalne dla niemowląt.

## Nożyczki do paznokci

Muszą być dość cienkie i mieć zaokrąglone końce. Zamiast nich można użyć też cążków. Paznokcie u rąk trzeba przycinać raz-dwa razy w tygodniu, u nóg dwa razy w miesiącu. Najlepiej to zrobić, gdy dziecko głęboko zaśnie. Przy obcinaniu paznokci u rąk podążaj za naturalną krzywizną paznokcia tak, by w rogach nie pozostały ostre zakończenia, którymi łatwo się zadrapać. U nóg lepiej obcinać paznokcie prosto, żeby nie wrastały.

## Oczy

Przez pierwsze dni są nieco zapuchnięte. Chroni to je przed ostrym światłem i wzrok dziecka stopniowo musi się przyzwyczaić do jasności dnia i żarówek. Przemywaj oczy raz dziennie płatkami kosmetycznymi zmoconymi w ciepłej przegotowanej wodzie. Zawsze od zewnętrznego kącika do wewnętrznego. Każde oko osobnym płatkami. W pierwszych dniach powieki może sklejać żółtawa lepka wydzielina, wtedy należy przemywać oczy częściej, można użyć do tego celu soli fizjologicznej. Jeśli jednak po tygodniu ten stan się utrzymuje, poradź się lekarza.

## Oliwka

Podobnie jak różne balsamy i mlecza do ciała, potrzebna jest tylko przy suchej skórze. Na ogół jest więc zbędna. Wystarczy dodać odrobinę nawilżającego płynu do kąpieli do wody. Oliwka przyda się natomiast, gdy chcesz maluszkowi zrobić masaż.

## Pępek

Szybciej się zagoi, jeśli będziesz dbać o to, by był suchy i powietrze miało do niego dostęp. Kupuj maluchowi pieluszki dla noworodków z wycięciem na brzuszku lub odwijaj pieluszkę odsłaniając pępek. Jeśli okolica pępka jest zaczerwieniona, dziwnie pachnie lub ropieje, skonsultuj się z położną lub lekarzem.

## Płyn do kąpieli

Z powodzeniem może zastąpić mydło. Dermatolodzy polecają zwłaszcza te, które przy okazji nawilżają skórę. Dla maluchów z suchą skórą dobre są też płyny z dodatkiem oliwki. Dzięki nim skóra niemowlęcia jest nie tylko czysta, ale także odpowiednio natłuszczona.

## Proszek do prania

Powinien być delikatny, przeznaczony specjalnie dla maluchów. Zwykłe proszki, podobnie jak płyny do płukania, mogą wywołać podrażnienie, a nawet uczulenie. Przez pierwsze tygodnie dobrze jest nastawiać program płukania dwa razy lub korzystać ze specjalnego programu do prania dziecięcych ubrań.

## Potówki

Skupiska małych czerwonych krostek niekiedy pojawiają się w fałdach skóry, na twarzy, szyi i pupie. Powstają, gdy jest wilgotno i gorąco lub maluch jest za ciepło ubrany i się spoci. Pot wypełnia pory, ale nie może wydostać się na zewnątrz i wywołuje stan zapalny. Dlatego dziecka nie należy przegrzewać. Gdy krostki już się pojawiają, spróbuj kąpać dziecko w wodzie z dodatkiem krochmalu (łyżkę mąki ziemniaczanej rozprowadź w kubku gorącej przegotowanej wody i gdy ostygnie wlej do kąpielni).

## Rumień pieluszkowy

Podrażnienie skóry na pupie, w pachwinach i w okolicach genitaliów spowodowane zbyt długim kontaktem delikatnej skóry niemowlęcia z zabrudzoną pieluszką. By mu zapobiec, często przewijaj dziecko. Na początku najlepiej rób to po każdym karmieniu (w pierwszych tygodniach naturalnie karmiony noworodek robi kupę niemal po każdym posiłku), a potem nie rzadziej, niż co trzy godziny, i zawsze wtedy, gdy maluch zrobi kupę. Jeśli zauważysz, że skóra na pupie malucha jest zaczerwieniona i podrażniona, zmieniaj pieluszki jeszcze częściej. I przy każdym przewijaniu pozwól dziecku pofikać przez kilka minut na golasa. Wietrzenie chorej skóry to najlepsze lekarstwo na rumień. Przed założeniem czystej pieluszki posmaruj pupę dziecka maścią przeciw odparzeniom.

## Sucha skóra

Zdarza się zwłaszcza maluchom o skłonnościach do alergii. Jeśli twoje dziecko ma suchą skórę używaj do kąpielni specjalnego płynu – emolientu.

## Szampon

Warto go kupić, gdy maluch ma sporą czuprynę. Dobry szampon dla niemowlęcia jest delikatny i nie szczypie w oczy. Jeśli myjesz nim główkę noworodka, na opakowaniu powinna znaleźć się informacja, że można go stosować od pierwszych dni życia.

## Sól fizjologiczna

Warto ją kupić do pielęgnacji oczu oraz w razie kataru. Zakroplenie odrobiny do nosa, pozwoli go oczyścić oraz nawilżyć w przypadku suchego noska (sapki).

## Trądzik

W pierwszych tygodniach może szpeciść buzię noworodka. Źródłem brzydkich czerwonych pryszczyc są hormony mamy wciąż krążące w organizmie noworodka. Nie wyciskaj tych krostek, za miesiąc znikną bez śladu. Często na nosie i brodzie dziecka można też dostrzec białe krosteczki, są one wynikiem zatykania się niedojrzałych gruczołów łojowych. Nie trzeba ich niczym smarować, zdrapywać ani wyciskać. Po kilku tygodniach znikną same.

## Uszy

Wystarczy przecierać zwilżonym wodą płatkami kosmetycznymi, czyścimy małżowinę i widoczne wejście do przewodu słuchowego. Nie należy czyścić uszu w środku. Woskowina wytwarza się w przewodzie słuchowym po to, by go chronić i oczyszczać. Warto natomiast pamiętać o umyciu zagłębienia za uszami.

## Wilgotne chusteczki

Przydadzą się, gdy będziecie musieli przewinąć dziecko poza domem. Na co dzień najlepiej myć pupę po prostu ciepłą wodą.

## Zmiana pieluchy

Na początku wydaje się trudna, ale to pozory. W zasięgu ręki postaw miseczkę z ciepłą wodą, waciki/płatki kosmetyczne, krem do pupy i oczywiście pieluszki. Przydatny jest również przewijak, założony na łóżeczko lub jako osobny mebel z komodą. Zdejmij maluchowi brudną pieluchę. Uwaga, chłopcy w takiej chwili uwielbiają siusiać wysoko i daleko, więc jeśli nie chcesz zostać oblana, lepiej przez chwilę przytrzymaj pieluszkę na wysokości siusiaka. Unieś pupę dziecka, podkładając pod nią dłoń, nie podnoś go do góry za nóżki. Jeśli maluch zrobił kupę, zetrzyj ją delikatnie zwilżonym wacikiem, a potem kolejnym wacikiem dokładnie umyj pupę. Dziewczynce myj wargi sromowe z góry w dół (nigdy odwrotnie). Chłopcu nie odciągaj napletka. Delikatnie osusz pupę papierowym ręcznikiem. Pozwól maluchowi chwilę pofikać nóżkami, a następnie posmaruj pupę cienką warstwą kremu i załóż czystą pieluszkę.

---

Opracowała Agnieszka Rybarczyk-Ciunik