

Od czasu, kiedy sama miałaś zostać mamą, sporo się zmieniło. Jeśli wkrótce zostaniesz babcią, odśwież swoją wiedzę – dzięki temu możesz służyć radą swojej córce lub synowej.

Tekst: Katarzyna Hubicz

To, co zaledwie kilka lat temu było standardem w pielęgnacji i opiece nad noworodkiem i niemowlęciem, dziś trafiło do lamusa. Przede wszystkim dlatego, że zmienił się stan wiedzy na temat potrzeb i wymagań organizmu małego dziecka. Produkowane teraz kosmetyki są też dużo skuteczniejsze niż te sprzed lat. Dlatego sporo się zmieniło, zarówno w dziedzinie pielęgnacji, jak i opieki czy karmienia. Co jest mitem?

Będziemy

Mity o pielęgnacji



Ekspert ZDROWIA:
położna **Anna Sapiejewska**
zwycięzczyni konkursu i ambasadorka kampanii „Położna na medal”

Pępek odkaża się spirytusem?

Już nie. Wieloletnie badania dowiodły bowiem, że pępek dezynfekowany spirytusem goi się dłużej od tego, który nie jest nim przecierany. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami, jeśli kikut pępownicy zostanie zabrudzony kałem lub moczem, trzeba go umyć wodą z mydłem, szarym lub takim dla niemowląt, następnie dokładnie osuszyć i nie przykrywać pieluszką. Do czasu, aż kikut odpadnie, malca należy kąpać w wanience, w której wody powinno być niewiele, by nie moczyła pępka (ale jeśli chlapnie na niego, nic się nie stanie). Jeśli dojdzie do zapalenia pępka (będzie obrzęknięty, zaczerwieniony), należy zdezynfekować go preparatem z oktenidyną i niezwłocznie pojechać do lekarza.

mieli wnuka CZ. 3

i opiece nad dzieckiem

Wodę do kąpeli trzeba dezynfekować?

Nie ma takiej potrzeby, bo woda pochodząca z wodociągów jest regularnie badana i uzdatniana. Nie zawiera już też takich ilości chloru jak kiedyś. Nie trzeba jej ani odkażać nadmanganianem potasu, ani dodawać do niej azulanu (wodny wyciąg z rumianku), ani nawet gotować.

W 3. miesiącu wprowadzamy mianę?

Dziecko nie jest jeszcze wtedy na to gotowe. Eksperci zalecają, by pierwsze stałe posiłki wprowadzać pomiędzy 17. a 26. tygodniem życia. Przez kilka ostatnich lat zalecano, by kaszkę mianę wprowadzać ostrożnie, z racji tego, że jest to produkt zawierający gluten. Dziś te zalecenia nie obowiązują i gluten można wprowadzać w każdym momencie rozszerzania diety dziecka. Lepiej jednak zacząć od warzyw – gdy malec pozna ich smak na początku, później również chętnie będzie po nie sięgał.

Codzienna kąpiel noworodka jest konieczna?

Lekarze tę decyzję pozostawiają rodzicom. Malca można kąpać więc codziennie, ale równie dobrze co dwa, trzy dni. Codziennie należy natomiast myć dziecku pupę, rączki i buzię, a dżiąsła przecierać wacikiem zwilżonym wodą, co przyzwyczai malca co późniejszej higieny ząbków.

Oliwka to podstawowy kosmetyk do ciała?

Obecnie zaleca się, by stosować ją tylko w okresie noworodkowym, gdyż naskórek malca jest wtedy wyjątkowo delikatny i wymaga natłuszczenia. Potem może zatykać pory, dlatego lepiej zastąpić ją lżejszym balsamem albo kremem dla niemowląt. Są jednak trzy wyjątki. Pierwszy to ciemniucha – z pomocą oliwki wmasowywanej w skórę głowy można usuwać łuski. Drugi to bardzo sucha skóra. W tym przypadku oliwka przydaje się do kąpeli natłuszczających. Można ją również stosować do masażu relaksującego (wówczas oliwka zapobiega nadmiernemu tarcui).

W pokoju dziecka musi być bardzo ciepło?

Kiedyś okolice dziecięcego łóżeczka dogrzewano farelką. Dziś lekarze zalecają, by w niemowlęcym pokoju nie było więcej niż 21°C, a jeśli brzdąc ma katar lub kaszel – ok. 19°C, bo w tej temperaturze objawy są mniej dokuczliwe.

Kąpać można tylko zdrowe dziecko?

Nie ma przeciwwskazań do kąpeli dziecka przeziębionego) czy z gorączką. Kąpiel wręcz łagodzi niektóre dolegliwości, takie jak choćby katar czy gorączkę. Trzeba tylko zadbać o odpowiednią temperaturę w łazience i nie narażać malca na jej nagłe zmiany.