

Gyermek testápolás a születéstől az iskoláig

Első rész

Miért "végzik ki" a babák bőrének immunrendszerét már rögtön a szülés után? És miért veszélyes azonnal megfürdetni az újszülöttet?

Képzeld el, amikor megszületik a baba, "csúnya" fehér máz van a bőrén. Ezt általában a nővérek azonnal lemossák. (Jó esetben sima vízzel, rosszabb esetben vegyszeres tusfürdővel) Mi ezzel a baj?



1. A magzatmáz többek között egy védőburok a bőrfertőzések ellen az élet első napjaiban. eltávolítása veszélyezteti a baba egészségét. Pedig, 2-3 nap alatt eltűnne magától.

A magzatmáz immunrendszert védő vonalat képez. Alacsonyabb a bőr pH értéke azoknak az újszülötteknek, akikről a magzatmázat nem mossák le azonnal, mint a megszületés után egyből eltávolított magzatmázú gyermekeknél. Tehát, a bőr védő „savas köpenye” könnyebben kialakul, ha nem mossák le a magzatmázat.

2. A magzatmáz részt vesz a szervezet hőszabályozásában.

Tudtad, hogy a babák 3-4 hétig egyáltalán nem izzadnak?

Sőt, mivel a bőrük vékony, hőszabályozásuk fejletlen, ezért könnyen megfáznak. Szülés után közvetlenül, ha a fürdetéskor azt veszed észre, hogy a bőre kék és márványos lett, akkor jó eséllyel már meg is fázott.

3. A magzatmáz megakadályozza a jelentős, bőrön keresztüli vízvesztést. Márpedig egy újszülött esetében óriási jelentősége van a megfelelő folyadék jelenlétének a bőrében és a szervezetében, hiszen nagyon gyorsan kiszáradhatnak.

A következő részben arról lesz szó, hogy mikor, milyen vízben szabad fürdetni a babát.

És az is kiderül, hogy miért sír a legtöbb baba az első 3 hónapban.

Második rész

Amitől minden szülő retteg: Az első fürdetés

Bizonyára Te is félsz az első fürdetéstől. Ne aggódj, anyukád is így volt ezzel, mégis itt vagy!

Készülj fel, sírni és remegni fog gyermeked, mikor először belerakod a vízbe! Bizony, az első pár hétben gyermeked nem élvezi annyira a fürdést, de szép lassan, ha kellő óvatossággal, finomsággal kezeled a kérdést, elkezd megszokni és megszeretni. És a lényeg ez: szeresse meg a fürdést, hiszen fürödni jó!

Miért fürdesd a babád?

Mielőtt megismernéd a helyes technikát, nézzük át röviden, miért kell megfürdetned a gyermeked! Ennek két oka van: tisztálkodás és nevelés.



Tisztálkodás

Babád bőrét a külvilág szennyeződéseitől, a bőrön át távozó salakanyagoktól, bomlástermékektől meg kell tisztítani. Ezzel óvod a szervezetét a bőrön át bejutó kórokozóktól, valamint az elhalt sejtek eltávolításával megkönnyítod a bőr lélegzését.

Az újszülött gyermeked bőre sokkal sérülékenyebb, mint a későbbi életkorokban. Azok a hatások, amiket később észre sem vesz, csecsemőkorban súlyos betegségeket, bőrgennyesedést okozhatnak. Ezért kell a babád bőrét kiemelt gondossággal ápolnod.

Nevelés

Az a gyermek, aki szeret fürödni, az nem csak a fürdéssel barátkozik meg, hanem megtanul együttműködni a felnőttel, megtanul eligazodni a világban, megtanulja a tárgyak szerepét, és tulajdonképpen megteszi az első lépéseit az önállósodás felé. Fontos, hogy fürdés közben partnerként tekints a még egészen kicsi gyermekedre is. Mindig mond el neki, hogy mit fogsz vele csinálni, hogy mi fog történni vele a következő percekben! Ezzel azt erősíted benne, hogy fontos számodra és hogy azt szeretnéd, hogy jól érezze magát.

A napi fürdetés egy jó módszer arra, hogy gyermekednél kialakítsd a szokásokat, szabályokat és a napirendet. Elsőre talán ellentmondásos, hogy a szigorú szabályokat egy örömteli dologgal, a fürdéssel vezesd be, de ebben a korban más lehetőséged még nem nagyon van. A fürdetéssel kapcsolatos herce-hurcát (vetkőzés, öltözés, törölközés) a kicsi babák nem élvezik, el kell telni néhány hónapnak, hogy megszeressék. Légy türelmes!

A fürdés remek lehetőség arra is, hogy a gyermeked Veled és/vagy apával meghitt kettesben (vagy hármásban) együtt legyetek. Így például az apa-gyermek kapcsolat is könnyebben kialakulhat. Ráadásul minél jobban megismeri gyermeked a fürdés naponta ismétlődő mozdulatsorait, tárgyait annál több lehetősége lesz az együttműködésre, ami az első lépés az önállósodás felé.



Persze, ez még odébb van. Előtte nézzünk pár gyakorlati tanácsot, mire figyelj oda az előkészítésnél!

Hány órákor fürdöss?

A fürdetés időpontját úgy válaszd meg, hogy a babád ritmusának megfeleljen! Ha például alvásból ébreszted fel, akkor ne csodálkozz, ha nyugós és ellenálló lesz közben. A megfelelő időpont kiválasztásnál azt is gondold át, hogy Neked mi a legmegfelelőbb! Melyik az az időpont a napodban, amikor zavartalanul tudsz a babádra figyelni? Ha megtaláltad a legalkalmasabb időpontot, akkor tartsd is magad hozzá! Gyermeked gyorsan megtanulja, hogy mikor van itt a fürdés ideje.

Mi kell a fürdetéshez?

Az újszülött gyermeked hőszabályozása még nem tökéletes, hamar lehűl,



ezért minden eszközt készíts a kád közelébe!

Soha egy pillanatra se hagyd felügyelet nélkül a babád a pelenkázón, vagy a kádban. Még akkor se, amikor nagyon kicsi és nem tud megfordulni, kúszni-mászni! A tárgyak odakészítése azért is fontos, mert így minden idődet és figyelmed a babára tudod fordítani. És hidd el, ezt a zavartalan odafigyelést élvezni fogja és meghálálja!

Mik ezek a tárgyak, amik a fürdés előtt és után kellenek?

- Babaolaj és vatta– amivel a hajlatokat tudod kitisztítani a fürdés előtt
- fültisztító
- hajkefe, fésű, natúr gyereksampon,
- pelenka a törölközéshez
- tiszta ruha/pizsama, pelenka, popsitörölő, popsikrém

Hol fürdesd a babád?

Gyermekednek teljesen mindegy, hogy a fürdőszobában vagy a szobában fürdeted egy műanyag kádban, az viszont lényeges, hogy lehetőleg mindig ugyanott fürdesd. Az is fontos, hogy Te is kényelmesen érezd magad fürdetés közben: ha vidám, laza vagy, az már fél siker!

Az újszülöttek még fázékonyabbak, mint a nagyobb gyerekek, ezért az első hetekben 24-25 fokos helyiségben fürdess! Később, 4-5 hónapos kortól, már elég, ha a helyiség ugyanolyan meleg, mint a lakás többi része.



Hány fokos legyen a fürdővíz?

Újszülöttkorban a 37 fokos víz az ideális, később már lehet néhány fokkal hidegebb, akár 33-34 fokos is, ha a gyerek jól érzi magát benne. Most biztosan arra gondolsz, hogy Te ennél melegebb vízben fürdesz. Egyet azonban ne felejts el! Minél kisebb a különbség a víz és a levegő hőmérséklete között, annál kevésbé fog gyermeked fájni a fürdés után.

Fontos! Nincs két egyforma gyermek. Nagy egyéni különbségek lehetnek a gyerekek között, hogy melyikük milyen vízben érzi jól magát. Van, aki jobban szereti a melegebb vizet és van, aki kevésbé. Bizonyos esetekben is eltérőek lehetnek az igények: betegség után vagy átfázva a melegebb víz jobban eshet. A fürdővizet célszerű 1-2 fokkal melegebbre készíteni, mert amíg levetközteted gyermeked, annyit úgylis hűl a víz.

Használj nyugodtan vízhőmérőt, például egy halacska alakút! Ezt hagyd benne a vízben és ott olvasd le, hiszen, ha kiemeled a vízből, akkor már nem a víz, hanem a levegő hőmérsékletét fogja mutatni!



Mennyi vízben fürdess?

3-4 hétig kb. 10-15 cm víz elég is, a legtöbb újszülött nem is nagyon érzi jól magát a nagyon sok vízben. Ha félsz a kád csúszásától, akkor tegyél a kád aljára egy textiltelenkát és nem fog csúszni!

Később, ahogy nő a babád, több vizet is engedhetsz a kádba, hogy tudjon pancsolni, fröcskölni. Most, hogy már

mindent előkészítettél, jöhet a fürdetés. Vagy mégse? Kiderül a következő részben?

Harmadik rész

A fürdetés nem a vízben kezdődik



Mielőtt beletennéd gyermeked a vízbe, meg kell tisztítanod a hajlatait és a testréseit. Igen jól látod. A vízben ez nem menne, hidd el!

Nos, nincs másra szükséged, mint babaolajra, egy csomag vattára és fültisztítóra.

A hajlatok tisztogatásánál legyen mindig ugyanaz a sorrend, hogy gyermeked megszokhassa! Egy lehetséges sorrend: fej, nyak, kar, láb combig, köldök, alhas, lágyékhajlat, nemi szerv, fenék. Minden hajlat tisztításakor használj új vattacsomót!



A testnyílások tisztogatásának szabályai

A szemrésnél kezd az arc tisztogatását. Ezt csak abban az esetben csináld, ha váladékos, máskülönben felesleges.

A szemrés után az orr környékének tisztítása következik. Gyermeked fejét a homlokára helyezett kezeddal rögzítsd!

Az orrába soha ne nyúl bele, mert megsértheted a nyálkahártyát! Elegendő a környékét megtisztítanod!

A következő lépés a fülek tisztogatása. Itt is csak a KÜLSŐ hallójáratokat kell megtisztítani. A hallójáratban levő kis szőrszálak kisodorják a szennyeződést, ezért felesleges belenyúlnod. No, meg veszélyes is. Elegendő a fülkagylót áttörölni az olajos fültisztítóval.

A fenék tisztításánál fontos, hogy felülről lefelé haladj. Különösen akkor kell nagyon vigyázni, ha lányod van, nehogy széklet kerüljön a szeméremrészbe.

A hajlatok és nemi szervek tisztításának szabályai



Először a nyakráncokat érdemes kitörölnöd, majd a felső végtag ráncait. Ezután következhet az alsó végtag, az alhas és a lágyékhajlat.

A nemi szervek tisztogatásánál különös gondossággal kell eljárnod.

Fiúknál tisztítsd meg a pénisz és a herezacskó közötti ráncot, majd a fitymáját kissé hátrahúzva töröld le a váladékot! Minden nap egy ici-picit húzd hátrébb a fitymát, hogy ne kelljen műteni! De, ne erőltesd!

Lányoknál a nagyajkai és a kisajkai közé lerakodott váladékot töröld ki! Ne nyúlj bele a szeméremrészbe! Gondosan ügyelj arra, hogy se krém, se hintőpor ne jusson bele!

A köldököt kb. a 3. hónaptól tisztíthatod, ha már száraz és behúzódott.

A fej tisztítása

Fejmosás előtt a hajas fejbőrt olajozd be! Gyermeked fejét elegendő hetente egyszer megmosnod, mert különben nagyon kiszárad a fejbőr, és túl sok koszmó képződik rajta, amely a fejbőr pikkelyes jellegű hámlása és könnyen befertőződhet.



Hidd el, az olajos hajtisztítás sokat segít ezen a problémán! (Koszmó: sárgás lerakódás, ami az elhalt hámsejtekből és a bőrmirigyek faggyújából alakul ki.)

Most, hogy már "csillog-villog" a gyermeked, irány a víz!

Negyedik rész

Mehet a baba a vízbe!

Elérkezett a tisztálkodás legnehezebb része (legalább is az első napokban), a fürdetés.

Fontos! Addig, amíg a köldökcsonk nem esett le (10 napos és 3 hetes kor között) a legjobb a szivaccsal történő mosdatás, mivel így nem lesz vizes a köldökcsonk.

Így csináld:



1. Fektesd a babád puha, sima felületre (egy száraz törölköző kiváló erre a célra)!
2. Tegyéél magad mellé egy meleg vízzel megtöltött lavórt és egy szivacsot vagy mosdókesztyűt!
3. A babád jól bebugyolálva, majd végtagjait kitakarva gyengéden, egyenként mosd le, majd töröld szárazra a kezeit és lábait!

Ha véletlenül víz kerül a köldökcsonkra, a törölközővel töröld szárazra!

A hatékony fürdetéshez elég kb. 5 cm meleg vízzel megtölteni a kádat. A babád hasára tehetsz egy textíliadarabot (melyet folyamatosan melegen tartasz a vízzel), nehogy megfázzon.

Tipp: Tegyéél egy puha törölközőt a kád aljára, így nem lesz a babádnak olyan hideg-rideg a műanyag!



Az újszülöttek még nem tudják megtartani a fejüket, tehát karba vételkor ne csak a törzsét támaszd alá, hanem a fejét is!

Fontos, miközben fürdetsz, mondd gyermekednek, hogy mit csinálsz éppen! Elsőre vicces, ahogy magadban beszélsz, de hidd el, a babád érzékeli a hangodat!

Ha már leesett a köldökcsont, akkor az alábbiak szerint fürdess! Először a hátára fektesd és a fejét alátámasztva locsolgasd a vízzel!



Tipp: Ha az alkarodon fekszik a babád feje, akkor a tenyereddel meg tudod fogni a Tőled távolabbi karját a hóna alatt. Nézd a képet!

Ezután a kezéd a hasa-mellkasa alá téve mosd meg a hátát is. Ne feledkezz el a kis ökölbe szorított kezeckéről sem, ahol rengeteg baktérium érzi jól magát, a nyálas, anyatejes környezetben. A legvégén mosd meg a haját, mert egyrészt a fejen át távozik a legtöbb hő a testből, másrészt nem szerencsés vizes fejjel folytatni a pancsolást!

Most talán elbizonytalanodtál, hiszen a babád fején találsz egy lágyabb részt, amihez remegő kezekkel érsz hozzá
Mi ez?

Kutacs. Vajon ott is lehet haját mosni?

A csecsemőknél a nagykutacs területén, a fejtetőn, egy kisebb részen nincs még csont. Csak később, a baba fejének fokozatos növekedésével, ahogyan a koponyacsontok egymás felé nőnek és összeérnek, alakul ki a felnőttére hasonlító koponyagömb, nagyjából másfél éves korra. A kutacs, ha nem is csontos, de nagyon jól védett terület. Nyugodtan megérintheted, moshatod a babád haját, és ha a bőrön foltokban sárgás felrakódást, kozmót látsz ezen a helyen, azt is eltávolíthatod onnan.

Mikor leöblítetted, akkor ki is veheted a kádból, hogy megtörölgesd. A törölgetésnél is felül kezdj, és lefelé haladj! Figyelj oda, hogy a hajlatokat



mindig töröld szárazra, nehogy kisebesedjen, begyulladjon!

A fürdetés legyen pancsolás és játék is gyermeked számára! Így egy alapos fürdés után a babádnak jól fog esni egy nagy alvás, Neked meg egy kis pihenés.

Bizonyára észrevetted, hogy nem írtam arról, mivel fürdesd a babád?

Nos, erről a következő részben lesz szó. Annyit azonban elárulok, hogy a gyógyszerári fürdetőkrém nem biztos, hogy jó választás.

Ötödik rész

Félsz, hogy gyermeked ekcémás lesz? Még megmentheted.

Az allergiás betegségek -így az ekcémás tünetek is- egyre több embert érintenek. Az okok valószínűsíthetőek. A megoldás a Te kezében is ott van.

26 másodperc. Ennyi idő alatt kerül a vérbe minden vegyszer, amit a bőrödre kensz. Onnantól nincs visszaút.

Hogyan árthatsz gyermekednek?

Észre sem veszed, hogy Te magad is károsíthatod a saját gyermeked egészségét, finom bőrét.

A bababőr ötször olyan vékony, mint egy felnőtt bőre, ezért hamar felszívja a rákerülő anyagokat (a mérgeket és a tápláló anyagokat egyaránt). A babáknál ez a folyamat sokkal gyorsabban és nagyobb arányban megy végbe, hiszen a kicsik bőrfelülete – testtömegükhöz képest – többszöröse a felnőttekének.



Egy 3 kg-os csecsemő 1 kg testtömegére 700 cm²-nyi bőrfelület jut, míg a felnőtteknél csak 250 cm². Ráadásul a bababőr sérülékenysége is erőteljesebb, mint a felnőtteké. Ezért egyáltalán nem mindegy, mit kenünk kisbabánk bőrére!

A bőrön át ezek a káros anyagok bekerülnek a gyermeked szervezetébe, majd ott az évek során összeadódnak és később szövődményes megbetegedésekhez vezethetnek. Éppen ezért is olyan fontos, hogy gyermekedet csak olyan tiszta kozmetikumokkal ápd, amelyek nem lehetnek károsak az egészségére.



Amiket feltétlenül kerülj:

Parabének: tartósítószer, amelyek könnyen bőrirritációt, bőrgyulladást, bőrszárazságot okozhatnak. Samponokban, testápolókban és a nedves törülközőkben használják leginkább.

Hexaklorofén: bár a hexaklorofénes hintőport gyakran ajánlják a köldökcsomó ápolására, de a mennyiségre és a koncentrációra nagyon vigyázni kell, mert sok és nagy felületen való hosszú idejű alkalmazása agyi károsodáshoz vezethet (lásd a betegájékoztatót!).

SLS és SLES: a sodium-lauryl-sulfate (SLS) és a sodium-laureth-sulfate (SLES) olyan habzó anyag, amelyeket tisztító hatásuk miatt tesznek főként samponokba, folyékony szappanokba és babafürdetőkbe. A tisztítás mellett azonban erős bőr- és szemirritációt válthatnak ki.

Alkohol: oldószerként, fertőtlenítő- és tartósítószerként használják egyes kozmetikai termékekben. Szárítja, irritálhatja a bőrt.

Ásványi olajok: paraffin-, szilikonolaj, vazelinfeleségek. A kőolaj lepárlásakor keletkező anyagok, amelyek elzárják a bőrfelszínt (alulról a toxinürítést, felülről a bőrlégzést akadályozzák meg). Popsikenőcsök, babaolajok káros összetevői.

Amikor balesetet szenved egy tartályhajó és olaj kerül a tengerbe, akkor mindenki elmondja, hogy ez milyen veszélyes az állatvilágra nézve. Például a halak esetében a bőrükre tapadva bőrelváltozást okozhat.

Nos, akkor miért kellene ásványi olajat kenni a baba bőrére?

Glicerín: 5%-nál nagyobb koncentrációban elvonja a bőr alsóbb rétegeiből a vizet, és szárítja azt. Az 5-nél kisebb százalékos és a növényi változata azonban jótékony hatású a bőrre.

Hogy mit érdemes beszerezned, ha szeretnéd megóvni gyermeked a kémikáliáktól, az a következő részben kiderül.

Hatodik rész

Top 3 termék, ami a babaápoláshoz nélkülözhetetlen + 1, ami csak az igazán tudatos anyukáknak való

Ha nem szeretnéd Te magad károsítani a babád bőrét, akkor ezeket használd!

Babaolaj- a hajlatok és a fej tisztításához

A babaolaj 2 dolgot nem tartalmazhat semmiképpen: kőolajszármazékot és illatanyagot.

Előbbi eltömíti a baba pórusait, így nem, hogy tisztább lenne az a csöppség, hanem a rajta lévő szennyeződést még jól be is zárod a bőrébe.

A mesterséges illatanyagra meg az allergiás reakciók miatt nincs szükség.

Akkor mi legyen a babaolajban?

A ZENNA babaolaj megadja erre a választ. A legfontosabb, hogy csak 100% natúr olajak legyenek benne! Most csak röviden: Makadámiaolaj, ami bőrtápláló tulajdonsága mellett gyulladáscsökkentő, bőrvörösség mérséklő. Sárgabarackmag olaj, mely nagy A-vitamin-tartalma miatt jó a vízhiányos, érzékeny bőrre. Extra szűz olíva olaj, aminek magas a telítetlen zsírsav tartalma, ami alkotórésze a bőrünk védelmében fontos szerepet betöltő faggyúnak.

Sampon- a hajmosásához

A sampon se tartalmazhat szintetikus összetevőt, mert teljesen tönkreteszi a babád fejbőrét és a bőrön át hatással van az egész testére. Akár más testrészein is okozhat ekcémát egy rosszul megválasztott sampon.

A sampon is legyen 100% natúr! A ZENNA Természetes sampon kismamák számára kizárólag növényi összetevőket tartalmaz. Sőt, a benne lévő illatosító is kizárólag természetes eredetű, célirányosan lett kifejlesztve csecsemők, gyerekek, érzékeny bőrű emberek számára és nem tartalmaz semmilyen allergén elemet.

100 % Olívaszappan

A gyermekek érzékeny bőrére a legjobb megoldás a natúr, illatmentes ZENNA Olívaszappan. Természetesen ez nem habzik úgy, mint a bolti szintetikus szappanok és illata sincs, de egy dologban biztos lehetsz: nem mérgezted gyermeked vegyszerekkel és ha valami illatot még is érzel, akkor az a saját gyermeked illata lesz. Márpedig annál finomabb illatot egy anya

nem kívánhat magának.

Fontos! A baba bőrének a savasságát fent kell tartani a védelem miatt. Ezért ha szappannal fürdeted a gyermeked, tegyél egy evőkanál almaecetet a vízbe!

+1 Baba testápoló

Igen, erre is szükséged lehet, amennyiben fürdés után száraznak érzed a babád bőrét.

Itt is igaz az a szabály, hogy NE kenj a babádra szintetikus anyagokat és kőolajszármazékot! Hidd el, ennél rosszabbat egy anya nem tehet a gyermekével, amikor már kis korában megöli a bőre természetes immunrendszerét.

Használd a ZENNA babakrémet, amiben kizárólag 100% növényi, natúr összetevők vannak!

Bónusz

Ha idáig eljutottál, akkor Te egy tudatos szülő vagy. Ezért ajándékot érdemelsz.

1.000 Ft kedvezmény a www.zennaszappan.hu webáruházban.



Kuponkódod: zenna

Írd be a kosár oldalon a kódot és vásárolj baba-mama termékeket 1.000 Ft kedvezménnyel!