

## Koupání novorozence a kojence v domácnosti

Koupání je příjemná zábava jak pro miminka, tak pro jejich rodiče. A také ideální způsob, jak posílit vzájemné pouto. Navíc koupel představuje příjemné uklidnění a jakýsi rituál před spaním. Koupání se stane krásnými okamžiky, které si s miminkem společně užijete. Zpočátku to nemusí být úplně snadné – vy se budete bát, abyste miminku neublížila, miminko může plakat. Ale postupem času si tento rituál oba zamilujete. A pokud zapojíte i tatínka, stane se tento večerní čas příjemným rodinným zážitkem.

### Jak často?

Jde o nejen o celkovou očistu těla, ale pro většinu dětí je to příjemná změna denního režimu, kdy se může bez jakéhokoliv omezení volně pohybovat. Koupání novorozence je rituál, kterého se účastní často celá rodina. V dřívější době koupání bylo doporučováno denně, ale změněná kvalita vody, nárůst alergických projevů a vývoj lékařských poznatků vedl k tomu, že se i názory na celkovou koupel zejména novorozenců změnily.

Je třeba si uvědomit, že kůže člověka je největší orgán lidského těla a má řadu důležitých funkcí. K nim patří ochrana těla a jeho orgánů, tvorba vitamínu D, regulace tělesné teploty prokrvením kůže a pocením, funkce smyslová aj. Každodenní koupání s použitím jakýchkoli toaletních přípravků kůži zbavuje ochranného filmu, vysušuje ji, kůže praská a je podrážděná. Doporučujeme proto koupat 1x za dva až tři dny, děti se sklony nebo projevy podrážděné kůže stačí koupat jednou za týden. Pokud již musíte dítě z jakéhokoliv důvodu umývat častěji, omyjte jej pouze vodou, bez mýdla. To však neznamená, že kůži těla očistíme pouze během koupele.

Miminko již od narození musíte naučit správným hygienickým návykům. Nejvhodnějším časem ke koupeli je večer, vždy před krmením. Měla byste miminko koupat vždy ve stejnou dobu – zvolte optimální hodinu, protože miminko bývá po celém dni unavené a s pozdější noční hodinou bude i rozmrzelé.

## Pokožka

Pokožka novorozenců a kojenců má odlišné vlastnosti oproti pokožce starších dětí a dospělých. Jejich pokožka je jemnější a citlivější na vnější vlivy, obsahuje také více vody a je propustnější. Činnost potních žláz je až do puberty snižena, nejmenší kojenci se potí jen minimálně.

Lékaři v současné době nedoporučují koupat novorozence a mladší kojence každý den, a to především proto, že koupel nadměrně vysušuje pokožku dítěte. Může také dojít k jejímu podráždění používanými mýdly nebo šampóny. U nejmenší kojenců bohatě postačí koupel dvakrát nebo třikrát týdně. Každý den je však nutné u novorozenců a kojenců udržovat v čistotě plenkovou oblast a záhyby kůže, aby se předešlo opruzeninám.

Dlouhé a časté koupání odstraňuje ochrannou vrstvu mazu a způsobuje vyšší náchylnost k plísňovým onemocněním kůže!

## Příprava

- Nejvhodnější doba ke koupání je večer, asi hodinu před krmením, protože dítě koupel zklidní, příjemně unaví a dítě bude lépe usínat. Pro děti je koupání většinou velmi příjemnou relaxací.
- Ke koupání budete potřebovat malou vaničku, která musí být z plastu, se zaoblenými hranami a kulatými rohy. Vaničku nikdy nepoužívejte pro jiného člena rodiny, nečistěte ji chemickými přípravky, ani v ní neperte prádlo! Vždy ji jen před samotnou koupelí miminka očistěte houbičkou a opláchněte horkou vodou. Protože koupat dítě v prvních měsících života ve velké vaně je nevhodné, a to z důvodu možného přenosu jakékoliv infekce.
- Také byste si měla pořídit dvě žínky – jednu pouze na obličej, druhou na zbytek těla.
- K umístění vaničky zvolte bezpečné místo. Optimální místnost je samozřejmě koupelna, kde lze využít některý kout k přebalování i koupání.

Důležité je také umístit ji v takové výši, která vyhovuje i mamince, aby nemusela být ohnutá. Lze samozřejmě využít i kuchyně.

- Místnost, v níž budeme dítě koupat, má mít teplotu 24-25 °C, voda má být kolem 37 °C teplotu vody vždy vyzkoušejte ponořením svého předloktí,
- .Vody ve vaničce musí být málo, cca 10-15 cm (jen z poloviny).
- S výhodou využijete speciální lehátko, na něž dítě položíte, a tím se vám uvolní obě ruce. Jinak musíte jednou rukou podpírat zádička a hlavičku a k mytí máte volnou pouze jednu ruku. Lehátko je pro dítě zcela bezpečné, protože hlavička je nad vodou, navíc povlak se snadno udržuje v čistotě, protože je prací.
- Před koupelí si všechny potřebné pomůcky včetně oblečení a plen připravte dopředu, aby bylo vše po ruce.
- Děťátko přebalte a očistěte zadeček.

**Pomůcky:** žínky, (nahřátá) osušku, kartáček na vlasy dle potřeby, čistou plenku, vatové tyčinky na čištění uší, líh na čištění pupíku, ubrousky napuštěné olejíčkem nebo olejíček a mast na zadeček. Místo, na kterém miminko osušíte ručníkem, přikryjte látkovou plenou

## Mýdlo ano či ne?

V tomto případě platí, že méně je někdy více. V prvním roce i déle se lze obejít zcela bez mýdla, postačí omytí kůže vodou. Promazávání celého těla oleji nebo mastmi je obvykle nutné pouze krátce po porodu, kdy je pokožka velmi suchá a olupuje se. Později je vhodné mazat pouze suchá místa na pokožce. Nadbytečné promaštění kůže spolu s přehřátím dítěte např. v zavinovačce může být příčinou vzniku potniček a jiných kožních problémů kojenců. Pokud má dítě velmi suchou pokožku nebo atopickou dermatitidu, poraďte se o tom, jak pečovat o jeho pokožku, se svým lékařem. Oleje nepoužívejte na vlasovou část pokožky, protože to je zřejmě jedním z důvodů vzniku seboroické dermatitidy.

Z koupelnových přísad jsou vhodné koupelové pěny s neutrálním pH, které nebudou obsahovat mýdlo a nebudou miminku dráždit oči.

## Jak na to?

Miminko vysvlečte, omyjte mu zadeček a položte miminko do vaničky. Uchopte jej levou rukou pod levým ramínkem tak, aby mu hlavičku podpíralo Vaše předloktí a lehce také podpírejte záda.

Při mytí postupujte od hlavičky - v prvních měsících života není třeba používat šampon - a omyjte všechny záhyby kůže, naposledy věnujte pozornost genitálu a zadečku. Umyjte miminku obličej. Šetrně otřete miminku očička a pusinku žínkou namočenou v čisté teplé vodě.

U děvčátek při čištění genitálu a zadečku postupujte vždy zepředu dozadu, okraje stydkých pysků rozhrňte a omyjte. V těchto partiích se tvoří maz, který smíšený s močí a stolicí je příčinou opruzení či zánětu genitálu. Proto je nutno jej odstranit. Vhodné je použít tampon navlhčený olejem, je třeba postupovat velmi jemně.

U chlapců je nutné omýt okolí penisu a šourku, předkožku nikdy nepřetahujte.

Dovolte miminku cákat. V teplé vodě si miminko možná vzpomene na dobu, kdy bylo ještě v bříšku. Nechte ho šplouchat a kopat nožičkami

Koupel by měla trvat asi 5 minut, během níž na dítě stále promlouvejte klidným hlasem.

Miminko ve vaničce stále přidržujte alespoň jednou rukou

Vlasy umyjte až na konci koupání. Miminku by jinak byla na hlavičku zima (hlavička vychladne rychleji než zbytek těla).

Vyndejte miminko z vaničky. Miminko stále pevně držte jednou rukou a podpírejte mu zádička a paži. Druhou ruku mu položte pod zadeček, zvedněte ho, otočte k sobě a položte ho na předeřátou osušku.

Osušte miminko. Po koupání miminka milují, zabalíte-li je do nahřáté hebké osušky. Osušte miminko spíše jemnými doteky než otíráním nebo drhnutím osuškou. Nezapomeňte vysušit všechny záhyby a faldíky.

Ošetřete pokožku děťátka. Ideální chvíle pro hydrataci pokožky je po koupání a osušení, kdy je pokožka miminka stále trošku vlhká a dobře vstřebává. Malé množství dětského olejíčku, zahřejte v dlaních a jemně vmasírujte do pokožky miminka.

Na závěr miminko něžně namasírujte. Jemná masáž je skvělý způsob, jak miminko po veselé koupeli zklidnit. Vede k posílení Vašich vzájemných vztahů i k tomu, aby se miminko prostě cítilo příjemně. Navíc masáž podporuje trávení, krevní oběh a fungování imunitního systému. Miminko se při masáži uvolní, uklidní a bude tak lépe usínat i spíkat.

U novorozence samozřejmě musíte věnovat pozornost pupíku, zvláště, když není ještě úplně zhojený - je třeba ho po koupeli tak jako každý den dezinfikovat lihem a vysušit.

**Nikdy nenechávejte miminko při koupání bez dozoru!**

### **Skryté nedostatky v hygieně dítěte**

Novorozenci se moc neušpiní, ale hromadí se jim nečistota v místech, kde byste to možná nečekala, proto vždycky zkontrolujte:

- **Záhyby v podkolení, na krku a stehnech**
- **Podpaží (chmýří z dupaček)**
- **Místa za ušima**

## 1.6. Péče o vlasy

Každé miminko není při narození obdařeno vlásy po celé hlavě, pokud však vaše miminko ano, umyjte je jemným dětským šamponem. Jednoduše naneste trošku šamponu na jeho vlásy, jemně ho vmasírujte a před opláchnutím ho nechte krátce působit. Vlasy umyjte vašemu miminku naposled, aby nemuselo sedět v mýdlové vodě. Mytí vlasů šampónem by také nemělo být příliš časté, stačí jejich umytí šampónem jednou týdně nebo jednou za 14 dní.

## 1.7. Očista kůže bez koupání

O kůži celého těla je nutno pečovat denně. Vždy při přebalování prohlížet všechny záhyby - za ušními boltci, na krčku, končetinách, v podpaždí, podkolení, tříselech, zadečku, genitálu. V těchto partiích se shromažďují odumřelé zbytky kůže, drobné zbytky z oblečení smíšené s výměšky potních a mazových žláz. Smíšeniny se rozkládají a v tom se dobře daří různým mikroorganismům. Výsledkem je opruzenina, která je dítěti nepříjemná.

Proto k očistě kůže během dne použijte, buď jemnou bavlněnou tkaninu nebo lépe odličovací tampony, které mají povrch z jemné hladké buničiny. Tampon navlhčete dětským olejem, který dítěti vyhovuje a jemně ze všech zmiňovaných partií nashromážděnou drť odstraňte, současně prohlédněte celé tělíčko, případná suchá ložiska kůže promažte přípravkem, který rovněž dítěti vyhovuje (pleťové mléko, hydratační krém apod.)

## 1.8. Další rady

- Starší kojence asi od 10 měsíců už lze koupat ve velké vaně s použitím protiskluzné podložky
- Teplotu vody i místnosti můžete postupně snižovat a tak dítě otužovat - na závěr můžete použít sprchu, která pokožku dobře prokrví
- V letních měsících lze použít krátké osprchování k osvěžení dítěte i několikrát denně, ale vždy prohlédnout a promazat kůži

- Malé děti většinou vodu polykají, ale nevdechnou. Polknutí vody s přípravkem na mytí není zdraví škodlivé. Pokud by dítě vodu vdechlo, mělo by závažnější příznaky.
- U zdravých starších kojenců, kteří se již samostatně pohybují, je každodenní koupel obvykle vhodná, přinejmenším jako součást večerních rituálů před usnutím
- Pozor na prochlazení dítěte. Pokud koupete v menším množství vody, polévejte často hrudník a břicho dítěte teplou vodou,
- Ke koupání lze použít různé zvláčňující či bylinkové koupele z široké nabídky dětské kosmetiky, které nahradí mýdlo.
- Uši a nos běžně nečistíme, nemá-li dítě rýmu apod. Stačí jen lehce otřít okrajové části ušních boltců.
- Voda jí již po 5 minutovém působení narušuje, zbavuje jí tenoučké ochranné tukové vrstvy. A mýdlo dokoná dílo zkázy: vysuší ji, jeho zásaditá reakce výrazně usnadní osídlení kůže plísněmi a jinými choroboplodnými zárodky.

**! Pamatujme si: dítě do 1 roku (ale i později) stačí koupat 1-2x týdně. Koupejme krátce, do 6 měsíců věku max. 5 minut. Mýdlo a pěnicí přísady do koupele nepoužívejme v prvním roce života vůbec! Po koupání dítě natřeme kvalitním kojeneckým rostlinným olejem, bez obsahu parafínu.**

## 1.8. Stříhání nehtů

Během prvních týdnů života rostou miminku nehtíky neuvěřitelně rychle. Jakmile mu budou nehtíky přesahovat cca 2 mm přes kůži, snažte se je ostříhat buď po koupeli, nebo při spánku. Nejdříve svým nehtem miminku oddělte kůži prstu od nehtu a poté pomalu a pečlivě stříhejte nůžkami nebo kleštičkami – na ručičkách nehty stříhejte dokulata, na nohách rovně. Musíte být opatrná, abyste nestříhla kůžičku a nezpůsobila krvácení. Pokud k tomu dojde, ránu vždy pečlivě vyčistěte, aby miminko nedostalo infekci, nebo zánět.

### **Závěr**

Nebud'te překvapena, jestli bude vaše miminko během svých prvních koupání plakat. Bude jenom reagovat na neznámý pocit. V místnosti udržujte pokojovou teplotu a teplotu vody takovou, aby byla pro miminko příjemná (viz níže uvedené informace týkající se teploty vody), a uklidňujte ho hlazením a zpíváním. Brzy si koupání zamiluje.



## Seznam použitých zdrojů

- <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/koupani/koupani>
- *Caring for your baby and young child, American Academy of Pediatrics, 2009*
- <sup>1</sup>[http://www.solen.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=1839](http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=1839)
- <sup>2</sup>[http://www.solen.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=138](http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=138)
- <http://www.emimino.cz/encyklopedie/koupani-novorozence/>
- <http://www.nivea.cz/Tipy-and-rady/baby-care/My-NIVEA-Baby/articles/timeline-articles/newborn0402?cid=cz-sea-niv-baby-aw-15&gclid=CMmil4CchsECFSbmwgodqokAtQ>
- <http://www.porodnice.cz/tehotenstvi-a-z/koupani-kojence>
- <http://www.pampers.cz/cz/koupani-miminka>
- <http://www.mimiforum.cz/encyklopedie/novorozenecke-obdobi/prvni-koupani-miminka-v-domacim-prostredi/>