



KOUPÁNÍ MIMINKA

Postup:

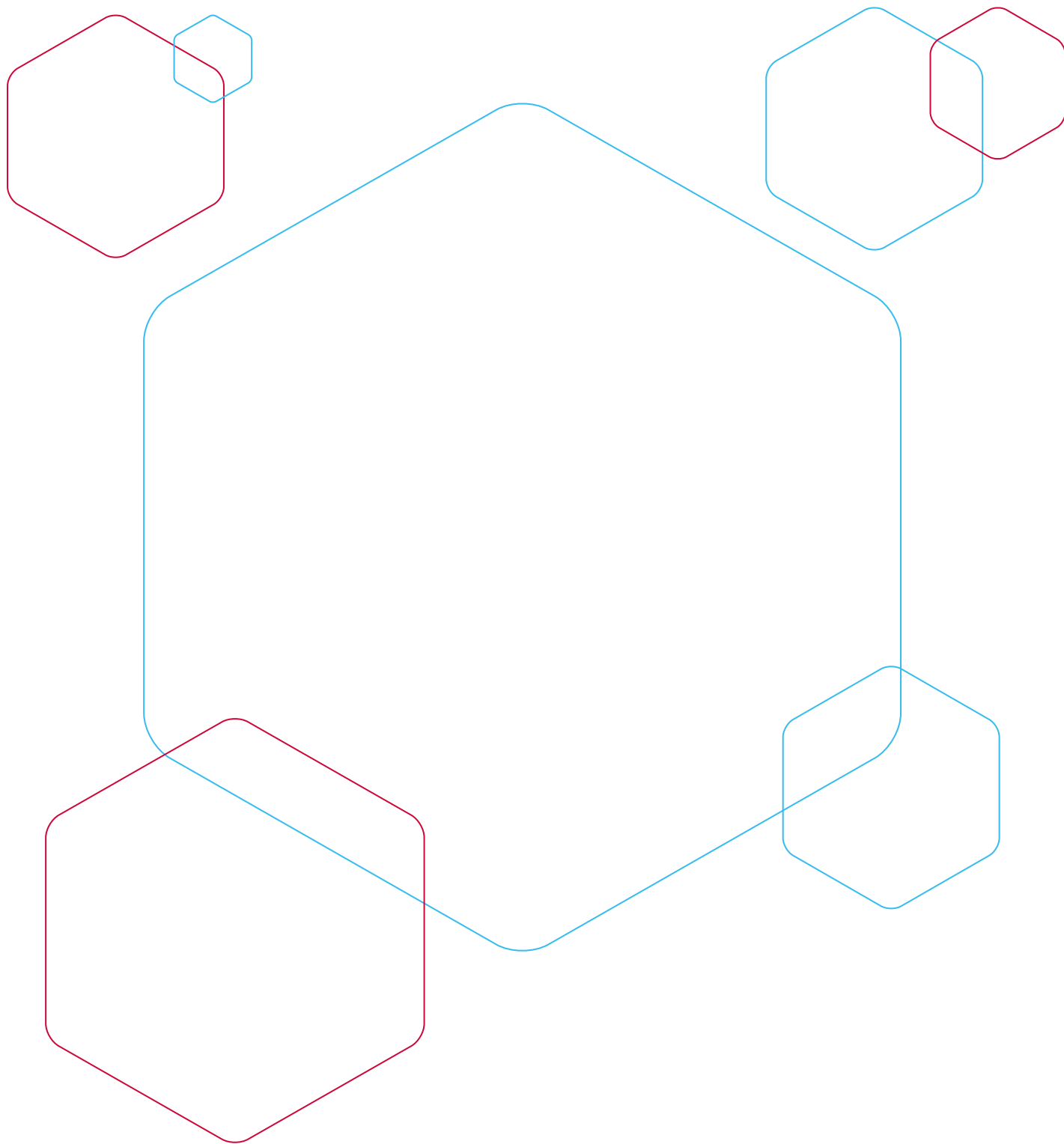
- Zajistěte teplo** – zapněte teplomet, zavřete okna
– v místnosti by měla být ustálená teplota **22 °C - 24 °C**.
- Přichystejte vše potřebné** – perlan nebo žínku, sprchový gel, olejíček, čtverečky, štětičky, dezinfekci na pupek, teploměr do vody, teploměr do zadečku, čisté oblečení, rychlozavinovačku, jednorázovou plenu, mastičku proti opruzeninám.
- Roztáhněte na přebalovací pult látkové pleny** – velkou na osušení, malou na zavinutí (složte ji do trojúhelníku, dva vrcholy nahoře, jeden dole).
- Napusťte do vaničky přiměřené množství teplé vody.**
- Zkontrolujte teplotu vody** teploměrem do vody a předloktím či loktem
správná teplota **35 °C - 37 °C**.
- Svlékněte miminko.**
- Změřte dítěti tělesnou teplotu**
– **pod 36,5 °C NEKOUPAT (riziko prochladnutí), nad 37,5 °C, kdy má dítě studené ruce a nožky ROVNĚŽ NEKOUPAT (počínající horečka!)**
- Otřete zadeček od stoličky.**
- Zaviňte miminko do malé pleny** – svažte oba protější konce a pevněji utáhněte (dítě má strach z otevřeného prostoru, nebude se tak tolik bát).
- Opláchněte obličejíček čistou vodou** za pomoci perlanu či žínky (dítě leží ještě na přebalovacím pultu).
- Přidejte do koupele olejíček nebo sprchový gel (dle potřeby, není nutností!)**
- Uchopte miminko** – nakloňte dítě na bok, ruku položte na týl hlavičky (hrana ruky se nesmí zařezávat do krčku), jemně dítě zvedněte do polosedu, druhou rukou zezadu obejměte miminko a chytněte jej pod ramínkem (dítě vám leží na předloktí), druhou rukou fixujte zadeček a to tak, že palec směřuje do třísla, ostatní prsty jsou pod zadečkem.
- Přeneste jej do vaničky.**
- Opatrně vložte miminko do vody** – od nožek, zadečku, přes břicho a hrudník
NESPĚCHEJTE!
→ **Má strach, leklo se?** Pevně fixujte jednou rukou dítě v podpaží, druhou ruku vytáhněte z oblasti pod zadečku pevně chytněte miminku ruce a přitiskněte je na hrudníček, mluvte na něj, usmívejte se, po chvíli se uklidní.
- Povolte ruce**
→ **Opět se bojí?** Postup výše opakujte.
- Opatrně povolte plenu.**
- Umývejte od hlavičky k nožkám, poté zádíčka a na závěr zadeček**
NESPĚCHEJTE, dítě se rychlých pohybů bojí!
- Vyjměte dítě z lázně.**
- Opatrně jej položte na podložku** – nejdříve položte zadeček, vyjměte ruku, která je pod ním, oběma rukama fixujte hlavičku a položte ji na podložku.
- Zabalte dítě do velké pleny**
→ **Bojí se?** Chytněte miminko do pozice koťátka (do polosedu), druhou rukou opět uchopte jeho ruce, mluvte na něj...

21. **Osušte** dítě jemným „poťapkáním“, **POKOŽKU NEDŘETE!**
22. **Položte jej na suchou část pleny** nebo použijte další suchou plenu.
23. **Promažte pokožku olejíčkem či tělovým mlékem** (dle potřeby).
24. **Vytřete kožní záhyby** – pod krčkem, pod paží, pod kolínky, vždy za pomocí olejíčku a dobře vysušte, jsou to riziková místa pro opruzeniny
25. **Přiložte jednorázovou plenu**, (viz. Přebalování miminka).
26. **Ošetřete pupečník** (viz. Ošetření pupečního pahýlu).
27. **Položte dítě na přichystanou čistou rychlozavinovačku (peřinku).**
28. **Oblečte košilku nebo bodýčko**, vždy rukávek přetahujte na ruku dítěte přes vaše prsty, **nasadte ponožky, dejte čepičku (pokud mělo dítě před koupáním nižší teplotu).**
29. **Zabalte jej do peřinky** – nejdříve pravý díl rychlozavinovačky, střed, levý díl (nechejte prostor na protažení nožek), nakonec stáhněte peřinku povianem.
30. **Dle potřeby vytřete zevní zvukovod od přebytečného ušního mazu či zateklé vody, ošetřete nosík** (nezavádějte štětičku hluboko, lepší je použít smotek z buničiny), **setřete sekret z oček** (stírejte od zevního koutku k vnitřnímu, čistý čtvereček na každé oko, nejdříve ošetřete oko bez sekrece, pak až zanícené!)

Rady:

- **Nikdy neodcházet od dítěte, mějte jej neustále pod kontrolou!**
- **Nikdy nekoupat dítě hladové nebo naopak těsně po kojení.**
- Nejvhodnější doba koupání je ve večerních hodinách, vždy koupat ve stejnou dobu, aby si vytvořilo denní režim.
- Pokud možno mějte při koupání u sebe i další osobu, která vám může popřípadě pomoci.
- Po celou dobu koupání na miminko mluvte a udržujte oční kontakt.
- Novorozence **nekoupejte déle jak 5 minut.**
- Pokud se obáváte držení děťátka ve vaničce, použijte lehátko.
- Pokud sedí miminku kosmetika, zbytečně ji neměňte.
- **Jak často koupat?** Ve společnosti se názory na toto téma rozcházejí. U miminka, které nemá problém s pokožkou, se může koupat každý den, ne však v mýdlové lázni (zbytečně vysouší). Pokud nechcete koupat tak často, stačí vykoupat **1x za 2 až 3 dny.** (Tato varianta se více preferuje.) V ostatní dny plně dostačuje dítě poutírat pouze navlhčenou žínkou. Záleží na Vás a na Vašem miminku, jak Vám bude oběma koupání pasovat. **Pokud má miminko problematickou pokožku, doporučuje se koupání spíše omezit na 1x za týden.**
- **Používat sprchový gel, olejíček do vody, nebo čistou vodu?** Opět záleží na Vašem miminku, jakou má pokožku a jak kosmetiku toleruje. Není zapotřebí ani chybou u miminka, které má zdravou pokožku, koupat pouze za pomocí čisté vody.

Koupání by měla být pěkná společná chvílka, na kterou se celý den těšíte, nemělo by Vás a Vaše děťátko koupání stresovat. Užijte si její!



www.nemocnicevalmez.agel.cz