

2

Φέρτε το μωρό στο μπάνιο, ξεντύστε το και κρατήστε το ζεστό με μια πετσέτα. Για την αποφυγή ατυχημάτων, μη βγάλετε την πάνα σε αυτή τη φάση. Χρησιμοποιώντας νερό και υδρόφιλο χειρουργικό βαμβάκι ή ένα πολύ μαλακό ύφασμα, καθαρίστε το πρόσωπό του, πίσω από αυτά αυτιά και τις πτυχές στο λαιμό του. Το λούσιμο και το καλό στέγνωμα σε αυτό το σημείο θα το κρατήσουν ζεστό.

Βασική συμβουλή – Φροντίστε το μωρό να είναι ασφαλές, κρατώντας τον αυχένα του με το μέσα μέρος του καρπού σας και τυλίγοντας το χέρι του με τον αντίχειρα και το δείκτη.

3

Τώρα, βγάλτε την πετσέτα και την πάνα και βάλτε το προσεκτικά στο μπάνιο. Να θυμάστε να προστατεύετε την πλάτη σας όταν σηκώνετε το μωρό για να το βάλετε ή να το βγάλετε από το μπάνιο. Πλύνετε το μωρό χρησιμοποιώντας το άλλο χέρι και μην ξεχνάτε τις πτυχές στα χέρια και στα πόδια. Χαμογελάστε, μιλήστε στο μωρό σας και παίξτε μαζί του με το νερό. Σύντομα θα συσχετίζει το νερό με τη διασκέδαση.

Βασική συμβουλή – Το μωρό σας είναι πιο πιθανό να απολαύσει την ώρα του μπάνιου αν δεν είναι κουρασμένο, δεν πεινάει ή δεν έχει μόλις φάει.

1

Γεμίστε το μπανιέρο με χλιαρό, όχι ζεστό νερό – 33-38 βαθμοί είναι η ιδανική θερμοκρασία για να διατηρηθεί η θερμοκρασία του σώματός του και βεβαιωθείτε ότι έχετε βάλει αρκετό νερό ώστε να καλύπτει τους ώμους του. Βάλτε πρώτα το κρύο και μετά το ζεστό και αναδεύστε το, ώστε να είναι παντού ομοιόμορφη η θερμοκρασία. Όταν είστε έτοιμη, ελέγξτε τη θερμοκρασία χρησιμοποιώντας τον πήχη σας.

Βασική συμβουλή – Όταν ετοιμάζεστε να κάνετε μπάνιο το μωρό, βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον είναι ζεστό, χωρίς ρεύματα αέρα. Βεβαιωθείτε ότι το μωρό δεν θα πέσει από την επιφάνεια αλλαγής κρατώντας συνεχώς με το ένα χέρι. Ποτέ μην το αφήνετε μόνο του στο μπάνιο.

Κάντε τα πρώτα σας βήματα με το μωρό σας. Μπάνιο

Όταν γεννιέται ένα μωρό, γεννιέται και μια μητέρα. Ανακαλύπτει ότι το πρώτο μπάνιο που κάνουν μαζί φέρνει δάκρυα στα δικά της μάτια, όχι στα δικά του. Το μπάνιο του μωρού είναι μια ώρα που και οι δύο θα λατρέψετε και είναι σημαντική για την ανάπτυξή του. Το μυστικό είναι να έχετε ετοιμάσει τα πάντα από πριν. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να έχετε εύκαιρες καθαρές πετσέτες, μια καθαρή πάνα, ένα μαλακό μέρος για να ξαπλώσει και καθαρά ρουχαλάκια. Αφιερώστε περίπου 30 λεπτά και κλείστε το τηλέφωνο. Αυτή είναι η τέλεια ώρα να συμμετάσχει και ο μπαμπάς! Τα νεογέννητα δεν χρειάζονται μπάνιο κάθε μέρα – μία με δύο φορές την εβδομάδα αρκούν μέχρι ν' αρχίσουν να μπουσουλάνε.

4

Σήμερα συστήνεται να χρησιμοποιείτε νερό στις πρώτες δύο βδομάδες, αν όμως είναι απαραίτητο ένα καθαριστικό, χρησιμοποιήστε το με φειδώ και βεβαιωθείτε ότι είναι ήπιο, με ισορροπημένο pH και κλινικά αποδεδειγμένο ότι είναι κατάλληλο για χρήση σε νεογέννητα. Προσθέστε το στο μπάνιο για να διευκολύνετε τον καθαρισμό· δεν θα ξηράνει το δέρμα του όπως το σαπούνι και το νερό. Όταν είστε έτοιμη, σηκώστε προσεκτικά το μωρό από το μπανιέρο και τυλίξτε το με μία πετσέτα. Δεν χρειάζεται να το ξεπλύνετε.

Βασική συμβουλή – Τα μωρά γλιστρούν όταν είναι βρεγμένα, γι' αυτό στηρίξτε το κεφαλάκι του με το μέσα μέρος του καρπού, τυλίγοντας το χέρι του με τον αντίχειρα και το δείκτη σας, και με το άλλο χέρι τυλίξτε τον αντίχειρα και το δείκτη γύρω από το μπουτάκι του, ώστε να το κρατάτε σταθερά.

5

Τυλίξτε το μωρό με μια ζεστή πετσέτα και κάντε του μια ωραία αγκαλιά για μερικά λεπτά. Αυτό θα το κρατήσει ζεστό και θα του επιτρέψει να στεγνώσει τελείως.

Βασική συμβουλή – Αν το δερματάκι του μωρού σας είναι ξηρό, απλώστε μια ήπια λοσιόν ή κρέμα για να το ενυδατώσετε πριν το ντύσετε.



Για περισσότερες πληροφορίες, ρωτήστε τον γυναικολόγο ή τη μαία σας.

Johnson's
baby