

Κάνοντας μπάνιο το μωρό σας



Η ώρα του μπάνιου είναι μια απολαυστική εμπειρία για εσάς και το μωρό σας, αν και είναι φυσικό στην αρχή να είστε λίγο αγχωμένα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αποκτήσετε σιγά-σιγά σιγουριά και να κάνετε το μπανάκι του με επιτυχία.

Δεν χρειάζεται να κάνετε μπάνιο το μωρό κάθε μέρα: στην αρχή, δύο με τρεις φορές τη βδομάδα αρκούν.

1



Φροντίστε το νερό να είναι ρηχό – έως 13 εκατοστά. Ελέγξτε τη θερμοκρασία με τον αγκώνα σας πριν βάλετε το μωρό μέσα – το νερό πρέπει να είναι χλιαρό, όχι ζεστό. Ρωτήστε τον γυναικολόγο ή τη μαία σας αν δεν είστε σίγουρη.

2



Ξεντύστε το μωρό, βγάλτε του την πάνα και τυλίξτε το με μία πετσέτα. Πρώτα, πλύνετε το πρόσωπό του, χρησιμοποιώντας υδρόφιλο χειρουργικό βαμβάκι και βραστό νερό, που έχετε αφήσει να κρυώσει.

3



Πλύνετε τα μαλλιά του κρατώντας το σταθερά πάνω από το μπάνιο και πιάνοντας με τη χούφτα σας το κεφαλάκι του για να ρίξετε το νερό. Αν χρησιμοποιείτε παιδικό σαμπουάν, ξεπλύνετε το καλά όταν τελειώσετε.

4



Βγάλτε την πετσέτα και βάλτε προσεκτικά το μωρό στο μπανιέρο. Στηρίξτε το με το ένα χέρι το κεφαλάκι και τους ώμους του και με το άλλο τα πόδια και τον ποπό του.

5



Χρησιμοποιώντας το χέρι με το οποίο το κρατούσατε από το ποπουδάκι, ρίξτε απαλά νερό πάνω στο κορμάκι του μωρού. Δώστε του χρόνο να τινάξει τα χέρια και τα πόδια του αν θέλει. Ένα μικρό μωρό χρειάζεται συνεχή υποστήριξη στο νερό, γι' αυτό μην παίρνετε ποτέ τα χέρια σας από πάνω του και μην το αφήνετε ποτέ μόνο στο μπανιέρο.

6



Σηκώστε το μωρό από μπανιέρο, τυλίξτε το με μια ζεστή πετσέτα και στεγνώστε το καλά παντού. Φορέστε του μια καθαρή πάνα και ντύστε το.

Η Johnson & Johnson συνεργάζεται με το Βασιλικό Κολέγιο Μαιών προκειμένου να παρέχει υποστήριξη στις μαίες και τις μητέρες.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα του μωρού, επισκεφθείτε το <http://www.myworld.gr/site/jj/toptotoe/>

Johnson's
baby