

## 1. Подмывание

### Когда подмывать:

- После каждого опорожнения кишечника – лучше подмывать просто водой, можно проточной.
- После мочеиспускания – по ситуации. Если есть покраснения, подмыть, если кожа чистая, можно обтереть влажной тканью и сменить наполненный подгузник.



### Как подмывать:

- Тёплой проточной водой комфортной температуры (36–37°C). Мыло – только при сильных загрязнениях. Используйте для подмывания только жидкое детское мыло, без отдушек и красителей.
- **Мальчиков и девочек подмывают по-разному:**

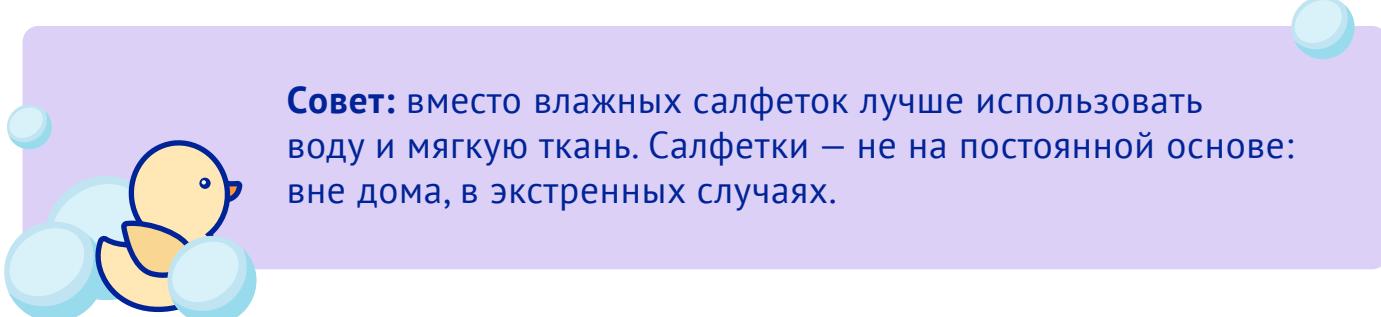


**Девочек – строго спереди назад (от лобка к копчику), чтобы не занести инфекцию**



**Мальчиков – можно со стороны спины, как удобнее маме; при подмывании не открывать крайнюю плоть пениса – это может вызвать микротравмы**

- После подмывания аккуратно промокните кожу полотенцем. Не трите!



**Совет:** вместо влажных салфеток лучше использовать воду и мягкую ткань. Салфетки – не на постоянной основе: вне дома, в экстренных случаях.

## 2. Купание

Nutrilak®

### Когда можно купать:

- В день выписки из роддома – можно!
- Купают ежедневно или через день, лучше вечером перед кормлением и сном

### Как часто купать:

- Купание не обязательно проводить каждый день – ориентируйтесь на состояние кожи и настроение ребёнка.
- Можно и чаще: в жару или при опрелостях.

### В какой воде купать:

- Для купания используется обычная водопроводная вода. Кипячения или какого-то обеззараживания не требуется.
- Вода должна быть тёплой, 36–37°C. Проверяйте температуру термометром, а не рукой или локтем.
- Мыло (пенку для купания, детский шампунь) используют не чаще 1–2 раз в неделю.



### Как купать:

- Спокойно и уверенно, без суеты и спешки. Если боязно – пригласите подругу для поддержки.
- Поступательно: от шеи и плечиков к ножкам, голова – в последнюю очередь
- Лучше всего с этой процедурой справляются мужчины.

## Чего не делать:

- ✗ Не кипятите воду и не добавляйте марганцовку – это устаревшие методы.
- ✗ Не купайте малыша сразу после еды.
- ✗ Не используйте антибактериальные средства – они нарушают микробный баланс кожи и сушат её.
- ✗ Не оставляйте ребёнка в воде без присмотра – даже на секунду!



## Особенности купания при пуповинном остатке и заживлении пупка:

- Купание разрешено, если нет гнойного отделяемого и сильного покраснения.
- После купания аккуратно промокните остаток или пупок и при необходимости обработайте, если это рекомендовал врач.
- Не бойтесь, что влага попадет на пуповинный остаток или в ранку – чистая вода не мешает заживлению, более того – регулярные водные процедуры только этому способствуют.



## 3. После купания

- Не обязательно обрабатывать кожу кремом или маслом. Применяйте их, если есть сухость, раздражение или опрелости.
- Подгузник надевают только после полного высыхания кожи, особенно в складках.
- Не перегревайте комнату и не кутайте ребёнка после купания – комфортная температура – около 22 °C. Шапочка после купания тоже не нужна.

**ВАЖНО!** Гигиена – это не только водные процедуры. Регулярно стирайте полотенца и мочалки. Проветривайте ванную. Следите за состоянием кожи в складках – именно там чаще всего начинается раздражение.