



# PRVÝ KÚPEĽ BÁBÄTKA

UŽITOČNÉ INFORMÁCIE  
PRE MAMIČKY  
NOVONARODENÝCH DETÍ



## MILÉ MAMIČKY,

pred niekoľkými dňami ste priviedli na svet svoje dieťaťko. Do Vašej rodiny pribudol nový človečik. Aby bol spokojný, je dôležité čo najviac sa mu venovať.

Kúpanie novorodeniatka môže byť pre čerstvých rodičov, obzvlášť ak ide o prvé bábätko, pomerne náročnou záležitosťou, ktorá so sebou nesie viacero otázok a obáv. Ako správne kúpať novorodenca? Koľkokrát za týždeň a pri akej teplote vody?

Hoci Vám v pôrodnici ukazujeme, ako správne kúpať maličké bábätko, nie vždy sa na to mamička cíti a tejto činnosti sa jednoducho obáva. Nezabúdajte, že kúpanie je pre novorodenca veľmi príjemné, pretože mu pripomína prostredie mamičkinho bruška. Pri rýchlejšej adaptácii bábätku prospieva kúpeľ, masáž a správny dotyk. V tom, aby ste sa nebáli a aby ste ho vedeli správne kúpať, Vám chceme pomôcť.

Táto príručka je vypracovaná práve pre Vás, aby ste po príchode domov zvládli kúpeľ svojho dieťaťka sami. V príručke Vám ponúkame niekoľko rád, ako to všetko dokázať.

## ÚČINKY KÚPANIA NA DETI

- » zabezpečuje čistú a zdravú pokožku,
- » zlepšuje spánkový rytmus a znižuje stres,
- » je úľavou pri brušných kolikách,
- » priaznivo ovplyvňuje krvný obeh a tým činnosť orgánov,
- » rozvíja motoriku,
- » stmeluje rodinu,
- » zlepšuje interakciu dieťaťka s okolím.

Snažme sa, aby sme bábätko kúpali vždy v rovnakom čase a aby potom nasledovalo kŕmenie a uloženie do postieľky. Večerný kúpeľ bábätko krásne upokojí a pripraví ho na nočný spánok.

## KÚPANIE NOVORODENCA AKO UPOKOJUJÚCI RITUÁL

Bábätko stačí kúpať 2- až 3-krát týždenne a len veľmi krátko, do 6 mesiacov maximálne 5 až 10 minút. Každý deň je však potrebné udržiavať bábätko v čistote, poumývať kožné záhyby, genitálie a zadoček. Príprava na kúpeľ je dôležitá preto, aby sme počas kúpania bábätko nikam neodbiehali. Budeme potrebovať:

- » vaničku alebo vedierko,
- » z detskej kozmetiky si nemusíme chystať nič, postačí čistá voda,
- » osušku, do ktorej bábätko po kúpeli zabalíme,
- » plienočku a oblečenie, vatové tyčinky,
- » dve hubky alebo handričky – jednu na tvár, druhú na zvyšok tela,
- » krém proti zapareninám.



1. Pripravíme si pomôcky na kúpanie.



2. Teplota v miestnosti má byť okolo 24 až 25 °C.



3. Do vaničky nalejeme vodu s teplotou približne 37 °C.

## KÚPANIE BÁBÄTKA OD HLAVIČKY K NOŽIČKÁM



1. Dieťaťko pred kúpaním opatrne vyzlečieme.



2. Správne uchytiť dieťaťko, aby sa nám nevyšmyklo. Jedna ruka obopína rameno dieťaťa, druhou rukou mamička obopína stehno.



3. Kúpanie začneme jemným umytím tváričky bábäťka.



4. Osobitnú pozornosť venujeme umytiu záhybov v oblasti krku.

5. Opláchneme oblasť bruška a okolie pupka.



6. Potom opláchneme vlásky, na čo nepotrebujeme šampón.



7. Opláchneme ruky a hrudník.

## INTÍMNE PARTIE PRICHÁDZAJÚ NA RAD AKO POSLEDNÉ

Zvýšenú pozornosť venujeme umývaniu genitálií u dievčatiek, pri umývaní však nezasahujeme veľmi hlboko. Umývame ľahom smerom ku konečníku, teda spredu dozadu, nie opačne, aby sme nič nezaniesli do pošvy. Okraje genitálií mierne rozťahujeme a umyjeme – v týchto miestach sa totiž tvorí maz, ktorý zmiešaný s močom a so stolicou býva príčinou zaparenia či zápalu genitálií. Vhodné je používať tampón navlhčený olejom – a vždy postupujeme veľmi jemne.

Chlapčekom nesťahujeme predkožku, mohli by sme spôsobiť poranenia v jej vnútornej časti, výsledkom čoho by boli zrasty a neskoršie problémy. Do 3 rokov ponechávame predkožku v prirodzenej polohe, nepreťahujeme cez žalud! Je to úplne prirodzený a fyziologický stav. Umývame len okolie penisu a mieška. Predkožku ošetrujeme len pri sčervenaní ústia močovej rúry, eventuálne pri poruchách močenia. Pri umývaní postupujeme spredu dozadu.

8. Otočíme dieťaťko na bruško a opláchneme chrbát.



9. Pri prenášaní dieťaťka z vaničky držíme bábätko pevne pod ramenom, preklopíme si ho tak, že ruka fixuje hrudník a druhou rukou držíme.







10. Bábätko po kúpaní položíme na pripravenú osušku a zabalíme ho do nej, nešúchame ho.



11. Pri ukladaní dieťaťa na podložku je dôležité najprv položiť sedaciu časť.



12. Vysušíme všetky kožné záhyby.



13. Dáme plienku a zadoček ošetríme tenkou vrstvou krému proti zapareninám.



14. Dieťa oblečíme do čistého suchého oblečenia.



15. Vatovými štetôčkami vytrieme jemne noštek, pričom nezachádzame do hĺbky.



16. Osušíme jemne vatovou štetôčkou povrch zvukovodu, nezachádzame do hĺbky.



17. Vlasy opatrne prečesáme kefkou.

## JEMNÁ MASÁŽ

Je to skvelý spôsob, ako bábätko po veselom kúpaní upokojiť. Vedie k posilneniu Vašich vzájomných vzťahov aj k tomu, aby sa bábätko jednoducho cítilo príjemne.

Navyše masáž podporuje trávenie, krvný obeh a fungovanie imunitného systému. Bábätko sa pri masáži uvoľní, upokojí a bude potom lepšie usínať a spinkať. Dojčenská masáž je príjemnou bodkou za kúpeľovým rituálom.

## VEČERNÝ KÚPEĽ DIEŤATKO UPOKOJÍ PRED SPÁNKOM



18. Po kúpaní oblečíme čiapočku.



19. Na nožičky obujeme papučky alebo ponožky.



20. Oblečené dieťaťko zabalíme do pripravenej čistej perinky.



21. Môžeme zabalíť na chvíľku rúčky, aby sa zohriali.

A potom už len nežné  
pohladenie a príprava  
na spánok.



## PÔRODNICE SVET ZDRAVIA

- » Pôrodnica Dunajská Streda
- » Pôrodnica Galanta
- » Pôrodnica Humenné
- » Pôrodnica Michalovce
- » Pôrodnica Partizánske
- » Pôrodnica Rimavská Sobota
- » Pôrodnica Rožňava
- » Pôrodnica Topoľčany
- » Pôrodnica Trebišov
- » Pôrodnica Spišská Nová Ves
- » Pôrodnica Svidník
- » Pôrodnica Vranov nad Topľou
- » Pôrodnica Žiar nad Hronom

Spätňá väzba nás posúva ďalej. Vyjadrite, prosím, svoj názor na spokojnosť so zdravotnou starostlivosťou v našej pôrodnici na: [www.lekar.sk](http://www.lekar.sk), [www.modrykonik.sk](http://www.modrykonik.sk), [www.rodinka.sk](http://www.rodinka.sk).

[www.mojapородnica.sk](http://www.mojapородnica.sk)

[facebook.com/NemocniceSvetzdravia](https://facebook.com/NemocniceSvetzdravia)

 SVET ZDRAVIA