



## ROZDZIAŁ 5, ETAP 1 – NOWORODEK

### Pielęgnacja noworodka

**Skóra noworodka jest cienka, przezroczysta, delikatna, a po porodzie delikatnie pokryta mazią płodową. Nie stanowi jeszcze pełnej ochrony i łatwo ulega wszelkim uszkodzeniom i podrażnieniom.** Zawiera dużo wody, co szczególnie w pierwszych dobach może być przyczyną powstawania obrzęków. Maź płodowa, którą stanowią wydzieliny gruczołów łojowych płodu, złuszczone nabłonki, meszek płodowy i wydzieliny komórek owodni ma znaczenie ochronne. Jednakże po wchłonięciu się mazi skóra staje się sucha i może się łuszczyć. Naskórek łatwo ulega uszkodzeniu i podrażnieniu. Początkowo skóra dziecka może być lekko sinawa i stopniowo przybiera kolor różowy, który uwarunkowany jest prawidłowością procesów krążenia i oddychania.

W ciągu pierwszych dni życia dziecka może wystąpić znaczna suchość skóry w związku z niewielką aktywnością gruczołów łojowych i potowych, zwłaszcza po wczesnym zmyciu mazi płodowej. Skóra noworodka wymaga z tego względu szczególnej pielęgnacji, która polega na utrzymaniu jej w czystości, doborze odpowiednich kosmetyków, ochronie przed działaniem szkodliwych czynników, takich jak słońce, mróz, wiatr, mocz i kał. Suchą skórę dziecka należy natłuszczać, szczególnie w fałdach skórnych, gdzie łatwo ulega maceracji. A latem, przed wyjściem na słońce, pokryć ciało dziecka preparatem z filtrem UVA 30–50. Zimą twarz dziecka należy chronić przed działaniem mrozu tłustym kremem, a usta wazeliną lub tłustą pomadką ochronną.

**Wszystkie kosmetyki jakie stosowane są do pielęgnacji noworodka i niemowlęcia, powinny być łagodne, naturalne, bezapachowe, o właściwym dla dziecka pH 5,5, z niezbędnymi atestami (Państwowego Zakładu Higieny i Instytutu Matki i Dziecka). W pierwszym miesiącu życia noworodka kosmetyki powinny być używane tylko wtedy, gdy skóra będzie tego wymagała, tzn. będzie przesuszona, podrażniona lub ze zmianami łojotokowymi. Niezbędne kosmetyki do pielęgnacji skóry dziecka to kremy ochronne i pielęgnacyjne, stosowane w celu ochrony skóry przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi.**



## PIERWSZA KĄPIEL



**Eksperti Amerykańskiej Akademii Pediatricznej i Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego zalecają, aby pierwsza kąpiel dziecka wykonana była po 6 godzinach od porodu.** Natomiast w niektórych placówkach szpitalnych istnieją wewnętrzne zalecenia wskazujące na wykonanie pierwszej kąpieli w warunkach domowych po wypisie ze szpitala. W tym czasie skóra dziecka adaptuje się do warunków otoczenia, nabywa właściwości przeciwbakteryjnych i wspiera funkcję immunologiczną organizmu.

Nie ma konieczności codziennego kąpania dziecka, wystarczające są kąpiele co 2-3 dzień (co ma zapobiegać zmywaniu warstwy lipidowej, jaka znajduje się na skórze) do momentu, kiedy dziecko zacznie raczkować. W tych dniach, kiedy nie wykonuje się pełnej kąpieli w wannie zaleca się wykonywanie toalety na sucho, przy użyciu gazików.

**Podczas kąpieli noworodka temperatura otoczenia powinna wynosić około 24°C, temperatura wody około 36-37°C.**

Delikatnie rozbierz maluszka. Następnie chwyć dziecko pewnym ruchem, tak aby jego główka opierała się na Twoim przedramieniu, a dłońią obejmij jego ramię. Drugą ręką podtrzymaj pupę maluszka i powoli zanurz go w wodzie. Gdy będzie już w wannie, możesz umyć go dłońią, która wcześniej podtrzymywała pupę. Aby dziecko nie ślizgało się po dnie wanienki, dobrze jest wyłożyć ją specjalną matą lub wkładką antypoślizgową. Kąpiel powinna odbywać się przez zanurzenie i delikatne obmywanie ciała. Dokładnie umyj okolice fałdów skórnych, w pachwinach, łokciach i kolankach, rączki, klatkę piersiową, brzusek, plecy i pośladki.

## NIEZBĘDNE AKCESORIA I KOSMETYKI DO KĄPIELI NOWORODKA

- plastikowa przenośna wanienska
- żel myjący dla niemowląt
- miękka myjka, najlepiej z tetry (po każdej kąpieli powinna być prana)
- szampon dla niemowląt – jeśli dziecko ma już włoski
- krem lub emulsja do nawilżenia ciała po kąpieli
- krem do pielęgnacji pupy
- roztwór soli fizjologicznej do pielęgnacji oczu dziecka
- waciki kosmetyczne
- gaza do przetarcia okolic pępka
- nożyczki do paznokci
- delikatna szczotka do włosów
- ewentualnie termometr do sprawdzenia temperatury wody (około 36–37°C)
- ręcznik kąpielowy, który musi dobrze wchłaniać wodę i być przyjemny w dotyku
- czyste ubranko do przebrania maluszka
- pieluszka jednorazowa lub tetrowa

## PIELĘGNACJA TWARZY

Skóra twarzy noworodka powinna być przemywana letnią, przegotowaną wodą z wykorzystaniem miękkiego płátka bawełnianego. Natomiast niemowlakowi można umyć twarz w ciepłej wodzie z dodatkiem delikatnego mydła.

## PIELĘGNACJA OCZU

Oczy dziecka są oczyszczane przez łzy i nie wymagają specjalnych zabiegów poza przemywanie wodą lub solą fizjologiczną. Toaletę wykonujemy z wykorzystaniem nasączonego wacika, który prowadzimy od strony zewnętrznej do wewnętrznej oka. Zawsze używamy jednego wacika do jednego oka. Jeżeli dziecko po przebudzeniu będzie miało posklejane powieki z białą lub żółtą wydzieliną można zastosować do przemywania napar z lekko ciepłego rumianku. W takich przypadkach toaletę oczu wykonujemy kilka razy dziennie.

**Utrzymujące się objawy, wydzielina, łzawienie czy zaczerwienienie spojówek wymaga konsultacji z lekarzem, pediatrą lub położną.**

## PIELĘGNACJA USZU

Pielęgnacja uszu dokonywana jest najczęściej przy każdej kąpieli dziecka. Uszy wymagają oczyszczenia jedynie w zewnętrznych zachyłkach małżowiny. Usuwamy tylko tę wydzielinę, którą widać. W tym celu wykorzystaj dobrze odcisnięte waciki.

**Niewskazane jest wprowadzanie do przewodu słuchowego pałeczek higienicznych.**

## PIELĘGNACJA PAZNOKCI



Paznokcie noworodka są cienkie, łamliwe i ostre. Ich pielęgnacja polega na częstym i dokładnym obcinaniu. W przeciwnym razie dziecko będzie się drapało, co może spowodować mikrouszkodzenia skóry. Paznokcie obcinaj dezynfekowanymi nożyczkami, z zaokrąglonymi końcami. Najlepiej robić to podczas snu dziecka.

## PIELĘGNACJA NOSA

Nos nie wymaga szczególnej toalety, gdyż ulega samooczyszczeniu, a próby wprowadzania wacika i usunięcia znajdującej się tam zeschniętej wydzieliny mogą zakończyć się wepchnięciem jej głęboko, co doprowadzi do dyskomfortu oddechowego u dziecka. Jeśli wymagane jest usunięcie zalegającej wydzieliny, np. podczas infekcji najlepiej użyć gumowej gruszki, a śluzówki udrożnić przez zastosowanie soli fizjologicznej.

## PIELĘGNACJA WŁOSÓW

Włosy dziecka możesz myć podczas codziennej kąpieli lub kilka razy w tygodniu.

**W 1. miesiącu życia nie powinno stosować się szamponów, a jedynie wodę z dodatkiem delikatnego mydła.** Szampon może podrażniać delikatną skórę głowy noworodka. Po ukończeniu przez dziecko 1. miesiąca życia można użyć do pielęgnacji włosów szamponu przeznaczonego wyłącznie dla dziecka.

## PIELĘGNACJA KIKUTA PĘPOWINOWEGO

Pępowina po jej przecięciu w czasie porodu jest zabezpieczona klamerką zamykającą, a w ciągu następnych dni zmienia swój kolor z białoniebieskiego na czerwonoróżowy i traci elastyczność, stopniowo sztywnieje oraz zasycha. Ostatecznie kolor kikuta pępowinowego jest ciemnobrązowy. 10-14 dni po porodzie dochodzi do jego odpadnięcia, a w miejscu po nim widoczna jest ziarnina.



Do czasu odpadnięcia kikuta szczególnie ważna jest jego higiena. Według aktualnych wytycznych WHO wskazana jest tzw. pielęgnacja sucha. Główną jej zasadą jest to, aby kikut pępowinowy był czysty i suchy. Codziennie podczas toalety noworodka należy przetrzeć okolice pępka suchym, jałowym, jednorazowym gazikiem. Kikut zabrudzony moczem lub kałem należy umyć gazikiem namoczonym czystą przegotowaną wodą. Zabrudzenie z pępka można zmyć także delikatnie podczas kąpieli. Jednak kikut pępowinowy nie powinien być cały czas zamoczony w wodzie. **Ważne jest, aby po każdorazowym zamoczeniu dokładnie osuszyć okolice pępka.** Dopuszczalne jest przemycie okolicy pępka środkiem antyseptycznym raz dziennie w razie potrzeby – gdy pojawi się wydzielina lub zaczerwienienie. Do prawidłowego gojenia pępek potrzebuje dostępu powietrza. Podczas zmiany pieluszki warto wywinąć jej przednią część tak, by znajdowała się poniżej pępka. Dzięki temu kikut pępowiny szybciej wyschnie i odpadnie.

**Uwaga! Do pielęgnacji kikuta pępowinowego nie należy stosować środków zawierających alkohol etylowy. Takie działanie może wydłużyć czas odpadnięcia kikuta oraz spowodować podrażnienie delikatnej skóry noworodka.**

## PIELĘGNACJA ZEWNĘTRZNYCH NARZĄDÓW PŁCIOWYCH I POŚLADKÓW

Pośladki i okolice narządów płciowych są bardzo delikatne i łatwo ulegają uszkodzeniu i podrażnieniu, czego objawem może być zaczerwienienie, podrażnienie, bolesność, wysypka. Pośladki noworodka są szczególnie ważne w pielęgnacji dziecka, ponieważ na skutek kontaktu z wilgocią oraz drażniącego działania moczu i kału są bardzo podatne na podrażnienia oraz uszkodzenia. Pośladki powinny być umyte ciepłą wodą po każdym oddaniu stolca (poza domem przydatne są nasączone chusteczki pielęgnacyjne). Następnie należy je bardzo dokładnie osuszyć i posmarować kremem ochronym.

## PIELĘGNACJA DZIEWCZYNKI

W przypadku pielęgnacji małych dziewczynek należy pamiętać o tym, aby zadbać o odpowiedni kierunek mycia narządów płciowych. Ruch ręki powinien przebiegać zawsze od sromu do odbytu. Chodzi o to, aby bakterie z okolic odbytu nie miały szansy dostać się w okolice cewki moczowej, może to bowiem skutkować zakażeniami dróg moczowych. Tuż po porodzie na wargach sromowych może się zbierać różowawa wydzielina. Nie jest to powód do niepokoju – to naturalny stan. Należy delikatnie rozchylić wargi sromowe dziewczynki i przemyć je letnią wodą.

## PIELĘGNACJA CHŁOPCÓW

W przypadku chłopców wątpliwości budzi prawidłowa pielęgnacja napletka. Przez mniej więcej 6 pierwszych miesięcy, w niektórych przypadkach dłużej, napletek jest przyrośnięty do prącia i przez ten czas nie należy próbować go odciągać podczas pielęgnacji. Należy delikatnie umyć prącie i jądra, a po kąpieli dokładnie osuszyć miejsca intymne chłopca.

## PIELĘGNACJA SKÓRY

Jeżeli dziecko ma suchą skórę zaleca się wykonanie kąpieli raz w tygodniu w celu ochrony płaszcza lipidowego skóry, a do pielęgnacji należy stosować delikatne środki pielęgnacyjne, np. emolienty, kosmetyki o neutralnym lub lekko kwaśnym pH, zawierające atest Państwowego Zakładu Higieny i Instytutu Matki i Dziecka.

## ODPARZENIA

**Odparzenia na skórze dziecka powstają w wyniku działania niekorzystnych czynników takich jak wilgoć, temperatura występująca w okolicach pośladków, czynniki drażniące.**

W celu zapobiegania powstawania odparzeniom na skórze pośladków zaleca się częstą zmianę pieluszki. Przy pielęgnacji skóry pośladków z odparzeniami rekomendowane jest mycie ciepłą wodą, częste wietrzenie oraz stosowanie kremów barierowych, o działaniu regenerującym oraz barierowo-ochronnym. Istotne jest, aby podczas pielęgnacji, przed nałożeniem kremu, dokładnie osuszyć skórę, np. przy pomocy bawełnianej pieluszki lub papierowej chusteczki.

**Nie zaleca się stosowania pudrów i zasypek, które w połączeniu z oliwką czy kremem, tworzą grubą warstwę, ściśle przylegającą do skóry, nieprzepuszczającą powietrza i powodującą jej uszkodzenie.**

**Publikowane treści mają jedynie charakter informacyjny i nie stanowią porady medycznej, ani nie mogą być traktowane jako porada medyczna, nawet jeśli zostały napisane przez specjalistę.**

**W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ.**

### Piśmiennictwo:

1. Bałanda-Bałdyga A., Skurzak A., Iwanowicz-Palus G. i wsp. Opieka nad wcześniakiem z wybranymi problemami klinicznymi. W: Opieka nad wcześniakiem (red. A. Pilewska-Kozak). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009; 2. Kaźmierczak M., Gebuza G., Krasieńska D. i wsp. Opieka i pielęgnacja noworodka – ocena poziomu wiedzy kobiet po porodzie. Pielęgniarstwo Polskie, 2018, 67(1), 70–85; 3. Skurzak A. Opieka nad noworodkiem. W: Iwanowicz-Palus G., Bień A. (red.). Edukacja przedporodowa. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2020:351–358; 4. Szczapa J. Pielęgnacja skóry noworodka i niemowlęcia. Standardy Opieki Medycznej nad Noworodkiem w Polsce. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego. 2019:104–107; 5. Świetliński J. Opieka nad zdrowym noworodkiem. W: Neonatologia. Tom 1. (red. J. Świetliński). Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021:91–137; 6. Świetliński J. Odkrywane na nowo – ludzki wymiar opieki nad noworodkiem. W: Świetliński J. (red.) Neonatologia i opieka nad noworodkiem. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016: 312–314; 7. Wilińska M., Zielińska K., Musialik-Świetlińska E. Skóra noworodka donoszonego. Charakterystyka, zmiany skórne, podstawy pielęgnacji. W: Świetliński J. (red.). Neonatologia. Tom 1. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021:323–337.