



מאמר

רחצה באמבטיית תינוקות

איך לרחוץ את התינוק בפשטות ובבטחה באמבטייה לתינוקות

מתי אפשר להתחיל: אין מניעה לרחוץ את התינוק מיד עם הגיעו הביתה. אין לפחד מלרחוץ במים וסבון את איזור הטבור או את איזור הברית.

למה תזדקקו: אמבט תינוקות, מושב לאמבט (אופציונלי), סבון רחצה, שמפו תינוקות, מגבת

גדולה, חיתול בד או חד פעמי, בגדים ללבישה אחרי האמבטיה, משחה להגנת הישבן, מגבונים לחים וצמר גפן לניקוי העיניים והפנים.

איפה לרחוץ את התינוק: למרות שזה נשמע מוזר, לא חייבים לשים את אמבט התינוקות בחדר האמבטיה דווקא. אם נוח לכם יותר לרחוץ אותו בחדרו או בחדר השינה שלך, תוכלו להביא את האמבטיה ואת כל הציוד לשם. יש לכך שני חסרונות בולטים ² צריך למלא את האמבטיה במים ואז לסחוב אותה לחדר הסמוך, והחדר עצמו עלול להירטב.

איך למלא את האמבטיה: התחילו ראשית כל במילוי מים קרים, ולאחר מכן הוסיפו מים חמים. בדקו את טמפרטורת המים באמצעות המרפק ולא על ידי כף היד, משום שהאצבעות עלולות להיות חמות או קרות מדי, וכך לתת אינדיקציה לא מהימנה על טמפרטורת המים. עקרונית, הטמפרטורה אמורה לנוע סביב 37 מעלות צלזיוס. חשוב מאוד: יש למלא את האמבטיה במעט מים. מומלץ למלא מים בגובה של כ-5 ס"מ, ורצוי לא למלא לעולם יותר מ-10 ס"מ.

לשים את התינוק בפנים: אחרי שווידאתם שהמים הם בטמפרטורה הנכונה ובגובה הרצוי, ולאחר שבדקתם שכל הציוד מוכן ² אפשר להתחיל במלאכה. הפשיטו את התינוק, והניחו אותו בעדינות באמבטיה, כאשר ראשו מונח על זרועכם, ואתם מחזיקים אותו מתחת לבית השחי. אם בחרתם להשתמש בכסא בטיחות תוכלו להשתמש בידיים שלכם כדי לסבן אותו, אבל אם לא ² תצטרכו להשאיר את ידכם מתחת לעורפו במשך כל הזמן, כדי שראשו יישאר מעל המים. אל תדאגו אם תינוקכם בוכה באמבטיה ² זה קורה לרבים, בייחוד בראשית הדרך. זה לא אומר שהוא ישנא אמבטיות לנצח... תוכלו לעטוף אותו בחיתול מבד לפני שאתם שמכניסים אותו לרחצה ² ולהכניסו למים עטוף. כך הוא עשוי להרגיש בטוח יותר.

איך מסתבנים: תוכלו להוסיף סבון תינוקות למי האמבטיה, לפני שאתם מכניסים את התינוק לתוכם, וכך לסבן אותו בעדינות עם מעט מים מהאמבטיה ומייד לייבש אותו. לעתים שיטה זו יכולה לגרום לייבוש עורו של התינוק, ולכן אפשר להשתמש גם בשיטה אחרת: לא להוסיף סבון למים, אלא להשתמש בו רק לאחר שהכנסתם את התינוק לאמבטיה. אפשר לעשות זאת גם באמצעות מטלית רחצה ספוגה במעט סבון תינוקות. האיזורים החשובים ביותר לסיבון הם הזרועות והמפשעה, נסו לסבן כמה שניתן את הקפלים, ואת המקומות אליהם לא תוכלו להגיע עם הסבון שטפי אח"כ בעזרת צמר גפן ומים. את העיניים נקו עם שתי חתיכות צמר גפן שונות (אחת לכל עין) ללא סבון, אלא עם מים בלבד. ניתן לנקותן על השידה לאחר המקלחת.

חפיפה: לא חייבים לחפוף לתינוק את הראש בכל יום, ותוכלו להסתפק בחפיפה שבועית אחת או שתיים בלבד (בשאר הימים אפשר לנקות את ראשו באמצעות מעט מים בלבד). אם התינוק שלכם לא אוהב את פעולת החפיפה, תוכלו לשחק עמו באמצעות טפטוף מעט מים על ראשו ² כך שהוא יוכל להתרגל לתחושה. אפשר גם להשתמש בכובע מצחיה לתינוקות כדי שהשמפו לא יטפטף ויצרוב את עיניו.

להוציא את התינוק: הוציאו את התינוק מן האמבטיה למגבת גדולה שהכנתם קודם, ויבשו אותו באמצעותה בעדינות ולא על ידי שפשוף. תוכלו גם לרכוש מגבת שנתליית על הצוואר ² כך שהידים ישארו פנויות. יש לדאוג מראש לטמפרטורת חדר של 22 מעלות.

אחרי האמבטיה: הוצאת התינוק מהאמבטיה, כשהוא בוכה בעקבות העייפות מחויית האמבטיה ותחושת הרעב, עשויה להיות החלק הקשה ביותר בקילוחו. הנקה או בקבוק תמ"ל שהכנתם מבעוד מועד יוכלו להיות רעיון מצויין. לפני כן אל תשכחו למרוח את ישבנו במשחת הגנה, לחתלו ולהלביש אותו בבגדים נקיים. לאחר שהוא יאכל, הוא יוכל לזכות בשינה נעימה ומתוקה, כשהוא נקי ושבע.