



מאמר

איך לרחוץ תינוק

איך עושים אמבטיה לתינוק והופכים את החוויה לנעימה עבור התינוק וגם עבורנו? זה אמנם מעט טריקי בהתחלה, אבל בקרוב תהיו מקצוענים

בשבועות הראשונים, אין צורך לקלח את התינוק מדי יום. תוכלו לרחוץ אותו כמה פעמים בשבוע. רצוי לרחוץ את התינוק לפחות שעה אחרי האוכל ולהקפיד לרחוץ קודם את אזור

הפנים והראש, עם המים הכי נקיים, ואז את יתר הגוף.

לרחוץ את התינוק בעזרת ספוג רחצה

בשבועות הראשונים, עד שגדס הטבור ירד, ניתן לרחוץ את התינוק באמצעות ספוג רחצה או חיתול טהור טבול במים עם מעט סבון. לפני כן כדאי לוודא שיש לכם את כל מה שצריך:

- משטח עליו תוכלו להניח את התינוק כמו משטח החתלה או מגבת

- קערת מים חמימים, לא חמים מידי

- בד לשטיפה, כדוגמת חיתול טהור

- סבון לתינוק

- חיתול נקי

- מגבת

1. בחרו חדר חמים יחסית, הורידו לתינוק את הבגדים ועטפו אותו במגבת

2. הניחו את התינוק על משטח לבחירתכם: שידת החתלה, המיטה או מקום נוח ובטיחותי אחר

3. הסירו בכל פעם את המגבת מחלק אחר של הגוף אותו אתם רוחצים, אך השאירו את התינוק עטוף ביתר גופו

4. התחילו לנקות את הפנים של התינוק ומשם עברו לראש: ראשית טבלו את חיתול הבד במים החמימים. השתמשו רק במים ללא הסבון עבור החלק הזה, כדי להימנע מכניסה של סבון לתוך עיני התינוק.

5. הוסיפו טיפה או שתיים של סבון לתוך קערת המים, טבלו את חיתול הטהור במים וסחטו אותו.

6. נקו את התינוק בכל האזורים כולל בין הקפלים.

7. יבשו היטב את התינוק במגבת, כולל בין הקפלים (חשוב לשמור על אזורים אלו יבשים)

איך לרחוץ תינוק באמבטיה

- אחרי שגדם הטבור נפל, נוכל לעשות לתינוק שלנו אמבטיות כיפיות.
1. נדאג להכין מראש מגבת שתהיה בהישג יד לרגע היציאה מהאמבטיה, ונניח לצידנו שמפו וסבון וגם כמה צעצועים אם נרצה.
 2. יש למלא את האמבטיה לגובה של 10 ס"מ או עד מותן התינוק.
 3. בדקו את המים באמבטיה בעזרת המרפק שלכם וודאו שהם נעימים עבור התינוק.
 4. אחרי שהפשטנו את התינוק, כדאי להכניס אותו מיד למים, כדי שלא יהיה לו קר
 5. השתמשו ביד אחת כדי לתמוך בראש התינוק והשעינו את ראשו על הזרוע, וביד השניה החזיקו את התינוק והכניסו אותו למים כשהוא אחוז היטב
 6. אפשר לשפוך מים חמימים על גופו של התינוק, לטבול חיתול טטרה במים ולנקות את פניו של התינוק ואת כל אבריו, כולל הקפלים. לאחר מכן, אפשר להפוך את התינוק לצד השני, כשיד אחת אוחזת בכתף ופניו נשענים על זרוענו. לשפוך עליו מעט מים ולתת לו תחושה נעימה. תוך כדי חשוב שנקפיד שפניו של התינוק לא יכנסו למים ☹️ הפנים והצוואר צריכים להיות תמיד מחוץ למים.
 7. כדי להוציא את התינוק מהאמבט, הניחו קצה אחד של המגבת תחת הסנטר שלנו ואז הוציאו את התינוק כך שהוא עטוף היטב. ניתן להשתמש במגבות שבנויות כסינר ואז יהיה לכם נוח יותר לעטוף את התינוק.
- זכרו: אף פעם אל תשאירו את התינוק ללא השגחה באמבטיה אפילו לא לשניה אחת וגם לא אם המים רדודים מאוד.

יתרונות של זמן האמבטיה לתינוק ולהורים

מלבד הניקיון והתמונות המתוקות להפליא שמתקבלות באמבטיה, לזמן הרחצה של התינוק יש יתרונות נוספים:

חיזוק הקשר בין ההורה לתינוק

זהו זמן איכות רק שלכם ושל התינוק. זמן שבו אתם דואגים לו, מטפלים בו, הוא מרגיש אהוב ואתם מרגישים ברי מזל. יש דברים ששמורים לזמן אמבטיה: הפנים הרטובים והמבט המנצנץ, הליטופים והסיבון של הבטן השמנמנה ואצבעות הרגליים הקטנטנות, השירים המטופשים, ברווזונים מצפצפים וההתלהבות מבועות סבון. תודו שזה כיף אדיר!

זמן למידה

תתפלאו אבל זמן אמבטיה יכול להיות זמן נהדר ללמידה חווייתית. תוכלו ללמד את התינוק סיבה ותוצאה ☹️ מה קורה כשמכים במים? המים משפריצים! אם תשפכו מים לצידו, הוא יסובב את המבט כדי להקשיב ולראות. תוכלו ללמד אותו איך קוראים לאברי הגוף השונים, כן כן ממש מגיל קטנטן. הוא מקשיב להכל וילמד מילים חדשות לפני שתבחינו בכך.

זמן להירגע

אחרי יום ארוך מלא חוויות חדשות, אין כמו לטבול באמבטיה מלאה במים חמימים. הקפידו להשרות חוויה נעימה ונינוחה ואז גם תוכלו להפוך את זמן האמבטיה לחלק מטקס השינה של התינוק. אחרי אמבטיה נעימה תוכלו להכנס לחדר שקט עם אור עמום, לעשות עיסוי קצר, לחתל, להלביש, להאכיל ולקוות ללילה שקט.