

Уход за новорожденным ребёнком.

Уход за кожей и слизистыми новорожденного

Уход за кожей новорождённых - это не только гигиеническая потребность, а необходимость, так как риск поражения кожи и развития в ней инфекции очень велик.

Факторы, влияющие на состояние кожи ребёнка:

- использование пелёнок, подгузников, пластиковых трусов, под которыми неизбежно возникает более влажная и тёплая среда, нарушается кислотный и водный баланс кожи, увеличивается активность бактерий, что приводит к возникновению раздражения кожи;
- трение между кожей и подгузниками или одеждой, которое увеличивается при влажной коже;
- нарушение нормального состояния кожи из-за недостаточного поступления воздуха, воздействия влаги, мочи, фекалий, частого протирания значительных поверхностей кожи. Эти факторы ведут к нарушению целостности эпидермиса, увеличению потери влаги кожей, повышению проницаемости кожи для инородных субстанций.

Особенности кожных покровов у новорождённых обуславливают необходимость особого и тщательного ухода. Он должен быть направлен:

- на предотвращение раздражения или повреждения эпидермиса;
- на поддержание необходимой микрофлоры на коже.

В связи с этим при уходе за ребёнком необходимо выполнять следующие задачи:

- предотвращать контакты кожи с выделениями ребёнка (мочой и энзимами кала);
- устранять механические факторы (трение);
- уменьшить воздействие физических факторов (солнечные лучи, влага);
- исключить применение раздражающих и сенсибилизирующих веществ в уходе за кожей;
- обеспечить приток свежего воздуха к ягодицам;
- создать условия для исключительного грудного вскармливания.

Необходимо ежедневно осматривать подмышечные впадины, область ягодиц, особенно подверженные опрелостям и гнойничковым заболеваниям. Указанные места после обмывания промокают мягким полотенцем или салфеткой. Смазывать маслом (специальные частично минерализованные детские масла, вазелиновое, простерилизованное подсолнечное) или детским кремом нужно только тогда, когда имеется сухость кожи, появляются краснота и раздражение. В этих случаях можно использовать и специальные косметические средства для новорождённых, содержащие пантенол, цинк, экстракты трав (календулы, ромашки, алоэ, череды).

Обилие средств и приспособлений для ухода за младенцем позволяет сохранять кожу малыша бархатистой, гладкой, хорошо пахнущей. Однако наличие в них в большом количестве пахучих ароматизаторов, которые являются порой весьма привлекательными для родителей, может стать источником больших аллергологических и дерматологических проблем для ребёнка.

Для того чтобы этого не случилось, необходимо выполнять несколько простых правил.

1. Перед использованием надо изучить состав средства и оценить, нет ли аллергической реакции у кого-то из семьи на какой-либо компонент. Особенно внимательно надо относиться к наличию и ассортименту травяных экстрактов и пахучих веществ.
2. Каждое новое средство мама должна сначала попробовать на себе и оценить все предполагаемые эффекты: насколько сохранилась влажность, нет ли ощущения плохой впитываемости, не появилось ли раздражение на коже.
3. После этого можно нанести средство на небольшой участок кожи малыша и оценить его реакцию.
4. Только после проведения теста можно использовать данное средство для обработки больших участков кожи ребёнка.

В целом современные рекомендации по уходу за кожей детей раннего возраста можно сформулировать следующим образом: стараться как можно меньше раздражать и как можно больше предохранять кожу младенца. Это значит, что если кожа бархатистая и увлажнённая, складочки чистые, промежность сухая, то достаточно проведения общих гигиенических процедур без использования разнообразных косметических средств. При обнаружении малейших признаков раздражения или покраснения необходимо локальное использование средств целенаправленного действия, рекомендованных врачом, по следующим принципам:

- при отсутствии нарушения целостности кожи нанести лечебный крем;
- при нарушении целостности кожи необходимо сначала обработать поверхность дезинфицирующим средством и лишь после этого нанести лечебный крем.

Для уменьшения распространения повреждения и кожной инфекции необходимо все инфицированные участки кожи обрабатывать раствором анилиновых красителей (1% раствор бриллиантового зелёного или 1% раствор фукоцина). Перед прогулкой на кожу лица необходимо наносить крем, который сохраняет влагу в коже и уменьшает нарушение целостности верхнего слоя (защитный, всепогодный крем). После прогулки ребёнка следует умыть или обтереть влажной салфеткой, что предпочтительнее, так как высокая жёсткость воды также провоцирует сухость, шелушение и нарушение целостности эпидермиса.

При купании новорождённого необходимо соблюдать следующие основные гигиенические правила.

Первое купание можно рекомендовать в первый день после выписки из роддома. Купание удобнее проводить перед предпоследним вечерним кормлением, чтобы вырабатывать у ребёнка рефлекс на разделение дня и ночи, обязательно в специально предназначенной для этого ванночке.

Купать новорождённого желательно ежедневно. Температура воздуха в комнате для купания должна быть не менее 20-24 °С, а воды - 37 °С. До 3-недельного возраста (до заживления пупочной ранки) младенца необходимо купать в воде, температура которой равна 37- 37,5 °С. Предварительно необходимо подготовить вещи для одевания ребёнка после купания. Вещи должны быть подогретыми. Купать ребёнка лучше с помощником. Малыша необходимо осторожно и постепенно опустить в воду, медленно положить его на спинку, крепко поддерживая за обе руки и под ягодицы. Головка ребёнка должна лежать на согнутом локте. Моют младенца по принципу «сверху вниз». Головку моют в направлении ото лба к затылку в последнюю очередь. Область промежности у девочек моют от половых губ к заднему проходу. У мальчиков сначала обмывают половые органы, потом область заднего прохода. Новорождённого не следует тереть, так как это может повредить кожу, осторожно промывают естественные складки кожи. Завершают купание ополаскиванием чистой тёплой водой. Она может быть несколько холоднее, например 36 °С, и тогда это будет важная закаливающая процедура. На всё купание должно уходить около 10-15 мин, в зависимости от реагирования ребёнка.

Затем, после обтирания полотенцем, ребёнка одевают в чистые тёплые распашонки и укладывают в кроватку. После небольшого отдыха приступают к кормлению.

Для купания можно использовать проточную воду, которую в условиях централизованного водоснабжения можно не кипятить и не добавлять перманганат калия. Если водоснабжение нецентрализованное, воду для купания следует прокипятить или добавить раствор перманганата калия, чтобы вода была слабо-розового цвета. Для мытья рекомендуется использовать детское мыло или пену. Следует отметить, что современные моющие средства для детей имеют условное названия мыла и не содержат сушащих кожу раздражающих веществ. Пену для купания добавляют в ванну по несколько капель, ополаскивания водой после этого не требуется.

Использование обычного, не специального мыла усиливает сухость кожи, поэтому

применять его целесообразно не чаще одного раза в неделю или в 10 дней.

Особое внимание необходимо уделять пупочной ранке. Пупочная ранка в норме должна быть сокращенной, т.е. края ранки должны быть сомкнуты. Выделения из ранки могут быть в норме серозно-сукровичными. Это не опасно, но нужен повторный туалет ранки. Края ранки должны быть такого же цвета, как и окружающая кожа.

Обработка пупочной ранки.

Здоровая пупочная ранка, по современным представлениям, должна обрабатываться только 1 раз в день в течение 10 дней с использованием 3% перекиси водорода и 1% раствора бриллиантового зелёного или 5% раствора перманганата калия. При этом необходимо лишь осторожно обработать края ранки, а «корочку» отмачивать и удалять не нужно, так как именно под ней активнее всего идёт эпителизация раневой поверхности.

Алгоритм обработки пупочной ранки:

- вымыть руки (гигиенический уровень);
- обмакнуть ватную палочку в 3% раствор перекиси водорода;
- промочить ранку. При этом может появиться немного пенистых выделений. Обильные пенящиеся выделения - настораживающий признак. В этом случае необходимо взять сухую ватную палочку и промокнуть выделения. Потом повторно провести обработку 3% раствором перекиси водорода новой ватной палочкой;
- скинуть ватную палочку;
- новой ватной палочкой промочить ранку 70% или 40% (водкой) спиртом. При нормальной пупочной ранке можно использовать 1% раствор бриллиантового зелёного или водный раствор 2% перманганата калия;
- скинуть ватную палочку;
- вымыть руки В норме пупочная ранка после отпадения остатка пупочного канатика заживает в течение 7-10

Уход за слизистыми оболочками новорождённого

Слизистая оболочка полости рта у младенца очень нежная, легкоранимая, она не требует специальной обработки. В норме у ребёнка на языке и нёбе может быть белёсая слизистая оболочка, что связано с грудным вскармливанием, так же как и присоска на нижней губе в виде небольшого белёсого пузыря. Это следует отличать от творожистого налёта, при снятии которого появляется эрозивная поверхность (снять естественную белёсость слизистой оболочки невозможно), которая указывает на наличие молочницы.

Молочница - это проявление грибкового воспаления на языке, дёснах и внутренней стороне щёк. Она может возникнуть в результате инфицирования слизистой оболочки ротовой полости при прохождении инфицированных грибком родовых путей, после антибиотикотерапии, но может быть и проявлением становления микробиоценоза ротовой полости, при использовании с первых дней жизни кисломолочных смесей, при недостаточной дезинфекции сосок. Это заболевание в целом не очень опасно, однако может мешать ребёнку полноценно сосать. Также при молочнице ребёнок постоянно инфицирует грудь матери. В связи с этим молочница требует своевременного лечения. Питательной средой для роста грибков является молоко, поэтому при появлении во рту ребёнка (на слизистой оболочке щёк, губ и языка) белого творожистого налёта необходимо после каждого кормления удалять остатки молока. Лечение состоит в обработке полости рта противогрибковыми средствами.

Для обработки полости рта при появлении молочницы необходимо открыть ротик ребёнка. Легче всего это сделать, используя приём под названием «рефлекс Бабкина» - нажать на ладони ребёнка, и он откроет ротик. Можно нажать большим пальцем на подбородок ребёнка, чтобы он открыл рот.

Алгоритм обработки ротовой полости:

- вымыть руки (гигиенический уровень);
- накрутить на палец стерильный бинт или мягкую чистую ткань;

- обмокнуть обёрнутый палец в 20% раствор буры в глицерине, раствор кандиды или 2% раствор соды (1 чайная ложка на стакан кипячёной воды комнатной температуры);
- обработать тщательно ротик ребёнка, не стараясь снять налёт, а лишь нанести на него лечебное средство;
- сбросить бинт или ткань;
- вымыть руки (бытовой уровень);
- процедуру повторять перед каждым кормлением ребёнка;
- соски матери после кормления также необходимо обрабатывать теми же растворами.

Если у мамы нет молока и усилия по сохранению лактации оказались безуспешными, соски, бутылочки для кормления ребёнка следует тщательно кипятить. Стерильные пустышки (их должно быть 5-6) следует менять несколько раз в день, держать в стерильной баночке с закрытой крышкой.

Носовые ходы чистят ватными жгутиками, смоченными в масле, лучше минерализованном, или в грудном молоке. Во всех случаях смоченную турунду надо хорошо отжать, чтобы капля не попала вглубь носовых ходов, так как при этом у ребёнка надолго будет сохраняться затруднённое, хлюпающее дыхание. Каждую ноздрю прочищают отдельным жгутиком.

Уход за слизистой оболочкой глаз.

Если патологии нет, то туалет глаз стоит проводить однократно утром после сна, протирая каждый глазик смоченным в воде ватным тампоном по верхнему и нижнему веку в направлении от наружного к внутреннему углу глаза. Каждый глаз следует обрабатывать отдельным тампоном.

При наличии выделений нужно промыть глаза. Для обработки глаз, как правило, используют раствор ромашки (1 столовая ложка на стакан кипятка) или раствор обычного чая (1 чайная ложка на стакан кипятка), однако такие растворы иногда могут вызывать аллергию. Поэтому лучше рекомендовать 1% раствор фурацилина. Раствор хранится одни сутки, и каждый день надо готовить новый из расчёта 1 таблетка фурацилина на стакан кипятка. Промывание глаз можно проводить многократно, по мере необходимости, т.е. по мере образования выделений.

Алгоритм обработки глаз:

- вымыть руки (гигиенический уровень);
- смочить ватный тампон в растворе чая и промыть один глаз от наружного угла глаза к внутреннему;
- выбросить использованный ватный тампон;
- взять другой тампон;
- смочить в растворе чая;
- промыть другой глаз от наружного угла глаза к внутреннему;
- выбросить использованный тампон;
- вымыть руки (бытовой уровень).

При появлении гнойного отделяемого из глаз необходимо обратиться к врачу. При назначении глазных капель закапывание в глаза проводят следующим образом: положить ребёнка на пеленальный столик, держа флакон с каплями в руке, надо положить руку ему на лоб и закапывать в открытый глаз. Если есть необходимость поднять веки (а это особенно сложно, когда ребёнок плачет), удобнее сделать это большим и указательным пальцами, поместив их у самого края век. Не надавливайте на глазное яблоко сильно - для того чтобы поднять веки, достаточно незначительных усилий. Закладывание мази в глаза: мазь закладывается за нижнее веко. Для этого необходимо раскрыть глаз, оттянуть нижнее веко и аккуратно выдавить из тюбика немного мази, распределяя её по всей конъюнктиве от одного угла до другого, закрыть глаз. После закладывания мази глазки младенца будут закрытыми. Процедуру можно повторять не более 2 раз в день.

Если есть риск развития какого-либо глазного заболевания (например, при

недоношенности), то первую консультацию проводят ещё в родильном доме. Плановые консультации окулиста у детей без явной патологии проводятся в возрасте одного месяца. Ушные раковины моют во время купания и протирают наружную часть, если там имеются какие-то отложения, что часто бывает при «затекании» в ушные раковины молока после срыгивания.

Как правильно стричь ногти новорождённому? Наиболее подходящим временем для подрезания ногтей является время после купания. Удобнее всего стричь ногти маленькими ножницами или специальными щипчиками. На ручках ногти нужно стричь закруглённо, тогда как на ножках - ровно. В противном случае по бокам ногтей может нарастать кожный валик, а ногти могут вращаться. Ногти нельзя стричь коротко, близко к самой коже.

Памятка матери по уходу за кожей и слизистыми оболочками новорождённого

Прежде чем подойти к ребёнку, следует вымыть руки горячей водой с мылом (бытовой уровень). Руки матери должны быть без украшений, ногти коротко подстрижены и подпилены пилочкой.

Умывание лица

1. Взять ватный тампон, смоченный кипячёной водой.
2. Протереть лицо ребёнка промокательными движениями.

Смена пелёнок

Одноразовые подгузники необходимо менять, когда они станут мокрыми и грязными. В течение первого месяца жизни необходимо менять подгузники около 10 раз в сутки. Лучше это делать перед сном, выходом на прогулку, перед кормлением или сразу после него, после пробуждения.

Подмывание

1. Отрегулировать температуру воды (проверить рукой).
2. Положить ребёнка спиной на своё левое предплечье.
3. Подмыть малыша под проточной водой.
4. Просушить промокательными движениями мягкой пелёнкой. Важно!
 - Подмывать только под проточной водой 37-38 °С.
 - Девочек подмывать только спереди назад.
 - Обязательно подмывать после акта дефекации, после каждого мочеиспускания НЕ подмывать.

Алгоритм обработки естественных складок кожи:

- вымыть руки (бытовой уровень);
- выдавить немного детского крема из тюбика на руки или высыпать немного присыпки на руки;
- растереть крем или присыпку в руках;
- протереть все складки в следующем порядке:
 - заушные;
 - шейная;
 - подмышечные;
 - локтевые,
 - лучезапястные;
 - подколенные;
 - голеностопные;
 - паховые;
 - ягодичные;
- вымыть руки

Важно!

Нельзя выдавливать крем или сыпать присыпку на тело ребёнка, так как в этом случае объём вещества будет излишним и может закупорить поры, что приведёт к образованию

опрелостей.

Алгоритм обработки здоровой пупочной ранки:

- вымыть руки
- обмакнуть ватную палочку в 3% раствор перекиси водорода;
- промочить ранку;
- новой ватной палочкой промочить ранку 1% раствором бриллиантового зелёного или 2% водным раствором перманганата калия;
- промочить ранку;
- вымыть руки

Важно!

Пупочную ранку обрабатывать ежедневно 1-2 раза до полного заживления.

Гигиеническая ванна

1. Помыть ванночку горячей водой с мылом, сполоснуть кипятком.
2. Положить на дно ванны пелёнку, сложенную в несколько раз.
3. Налить воду температуры 36,5-37,0 °С (чтобы не образовывались водяные пары, горячую и холодную воду наливать попеременно).
4. Набрать кувшин воды температуры 36,5-37,0 °С для обмывания.
- 5.левой рукой поддерживать ребёнка под спину и затылок, правой - ягодицы и бёдра.
6. Медленно опустить в воду ноги и ягодицы малыша.
7. Погрузить в воду всё тело ребёнка (вода должна доходить до линии сосков).
- 8.левой рукой поддерживать голову ребёнка над поверхностью воды.
9. Помыть голову детским мылом.
10. Помыть всё тело, используя фланелевую пелёнку (особенно тщательно промывать складки на шее, в подмышечных и паховых областях, между ягодицами).
11. Перевернуть ребёнка кверху спиной.
12. Облить чистой водой из кувшина (за время купания вода для обмывания остывает до 34-35 °С).
13. Завернуть ребёнка в мягкую тёплую пелёнку (полотенце) и обсушить промокательными движениями.

Важно!

- Первую гигиеническую ванну проводить новорождённому можно сразу после выписки из родильного дома, если пупочная ранка сократилась и обработана.
- Мыло использовать 1-2 раза в неделю.
- Здорового новорождённого купают ежедневно.
- Купать лучше вечером, за 2 ч до последнего кормления..

Важно!

Категорически запрещается очищать слуховой проход твёрдыми предметами (ватными палочками, например).

Алгоритм ухода за ноготками малыша:

- обработать режущую часть ножниц спиртом;
- подстричь ногти малыша: на руках - округло, на ногах - прямолинейно.

Важно!

- Ногти необходимо постригать по мере отрастания, но не реже одного раза в 7-10 дней.
- Стричь ногти нужно маленькими ножницами с закруглёнными или загнутыми концами.

Массаж

1. Проводят на мягкой поверхности.
2. Ребёнок должен быть в спокойном состоянии.
3. Растереть в ладонях немного детского масла.
4. Движения - от центра к периферии.
5. Этапы: лицо, грудь, руки, живот, ноги, спина.

Обработка глаз

Алгоритм обработки глаз:

- протереть глаза от наружного угла глаза к внутреннему ватным тампоном, смоченным кипячёной водой (для каждого глаза использовать отдельный тампон);
- просушить глаза стерильными сухими ватными тампонами.

Обработки носа

Алгоритм обработки носа:

- приготовить тугий ватный жгутик;
- смочить жгутик в стерильном растительном масле;
- вращательными движениями продвинуть жгутик вглубь носового хода на 1-1,5см.

Важно!

Категорически запрещается очищать нос плотными предметами (ватными палочками, например).