

Kąpać jak to łatwo powiedzieć...

Kąpiel noworodka i niemowlęcia to jeden z podstawowych zabiegów pielęgnacyjnych. Mimo to – a może właśnie dlatego – jest to temat trudny i kontrowersyjny, zarówno dla młodych rodziców, jak i personelu szpitali.

Karolina Isio-Kurpińska

EKSPERTKA SKALI OCENY ZACHOWANIA NOWORODKA WEDŁUG BRAZELTONA.

Zasady i zalecenia dotyczące kąpie-
li, jak i cała opieka okołoporodo-
wa, zmieniły się na przestrzeni lat,
jednak do dzisiaj nie powstał jeden spójny
i wspólny standard realizowany we wszyst-
kich oddziałach noworodkowych w kraju.

TAK BYŁO

Druga połowa XX w. była czasem przełomo-
wym dla opieki perinatalnej. Wielkie zmia-
ny rozpoczęły się w latach 60. w USA, gdzie
śmierć nowo narodzonego syna prezydenta
Kennedy'ego spowodowała zwiększenie
nakładów finansowych na rozwój neonato-
logii. Na efekty nie trzeba było długo czekać
– znacząco spadła umieralność noworodków,
poprawiły się standardy opieki nad wcześnia-
kami, wiedza lekarzy na temat problemów
najmłodszych pacjentów rosła kaskadowo.

Polska pozostawała w tym czasie nieco w tyle
za krajami zachodnimi, oddzielona od nich
żelazną kurtyną. Niemniej i u nas sytuacja
łożnic i ich dzieci zaczęła się poprawiać:
już w latach 60. zaczęły powstawać pierwsze
oddziały noworodkowe, w których podjęto
organizację specjalnej opieki nad noworod-
kami, szczególnie przedwcześnie urodzonymi.
Zaczęto również wprowadzać zasady re-
żimu epidemiologicznego, ponieważ w tym

okresie zakażenia szpitalne w oddziałach
noworodkowych były przyczyną wysokiego
odsetka zgonów. Kąpiel noworodków, co
oczywiste, stanowiła jeden z najistotniejszych
elementów tego reżimu.

Pobyt w szpitalu po porodzie w latach 70. był
znacznie dłuższy niż dziś – przeciętna położ-
nica pozostawała na oddziale przez tydzień
po porodzie. Standardy opieki były jednak
wówczas zupełnie inne – noworodki nie prze-
bywały w jednym pokoju z matką, ale wraz
z pozostałymi dziećmi w oddziale noworod-
kowym, skąd dwupoziomowym wózkiem
były przewożone do matek wyłącznie na
karmienie. Wszelkie czynności pielęgnacyjne
przy dzieciach wykonywały położne i pie-
lęgniarki noworodkowe. Kąpiel odbywała
się codziennie o tej samej, trudnej do prze-
oczenia godzinie – obwieszczal ją bowiem
donośny wrzask maluchów, które niemal „ta-
śmowo” wkładano pod kran i starannie myto,
a następnie zawijano z powrotem w kokon
becika i odkładano do łóżeczka.

Z punktu widzenia dzisiejszej wiedzy i świa-
domości, postępowanie to wydaje się niemal
barbarzyństwem. Pisząc o tym, nie mam jed-
nak zamiaru krytykować ówczesnego perso-
nelu – pielęgniarki i położne opiekowały się
wszak maluchami najlepiej jak potrafiły, na

podstawie dostępnej wówczas wiedzy. Ta
zaś koncentrowała się na fizycznym zdrowiu
noworodka, bo na temat jego dobrostanu
psychologicznego nie wiedziano zgoła nic.
Noworodek jeszcze w drugiej połowie dwu-
dziestego wieku uważany był za istotę zu-
pełnie bierną, o niewykształconych zmysłach
i wyłącznie podstawowych, fizjologicznych
potrzebach. Personel w oddziałach nowo-
rodkowych skupiał się zatem na zaspokajaniu
tychże potrzeb oraz zapewnianiu małemu
człowiekowi bezpieczeństwa. Kąpiel nie miała
być przyjemna – miała być szybka, dokładna
i skuteczna.

TAK JEST

Dziś mamy szczęście żyć w zupełnie innych
czasach. Ogrom wiedzy na temat zdrowia,
rozwoju, pielęgnacji i potrzeb noworodka jest
zdumiewający, a jednocześnie powtarzamy
za Sokratesem „Wiem, że nic nie wiem”, ponie-
waż im więcej o tych najmłodszych ludziach
się dowiadujemy, tym więcej mamy pytań
i wątpliwości. Przygotowując się do pisania
tego artykułu, przejrzałam strony interneto-
we wielu szpitali położniczych, chcąc poznać
standardy poporodowej opieki nad nowo-
rodkiem; okazało się jednak, że nie ma w tym
zakresie jednego, zunifikowanego podejścia.



Są szpitale, w których noworodki kąpane są przez pielęgniarki i położne; są takie, gdzie zadanie to pozostaje w rękach rodziców, którym personel może ewentualnie służyć pomocą; są wreszcie takie, gdzie maluchy nie są kąpane w ogóle.

Większość placówek proponuje położnicom piękne sale poporodowe, wyposażone w łóżka o regulowanej wysokości, telewizory i – oczywiście – stanowiska do pielęgnacji noworodka, w których oprócz przewijaka znajduje się zazwyczaj również wanienska, pozwalająca na wykąpanie malucha. Jednak jeśli chodzi o praktykę, sytuacja jest niezwykle różnorodna. Są szpitale, w których noworodki kąpane są przez pielęgniarki i położne; są takie, gdzie zadanie to pozostaje w rękach rodziców, którym personel może ewentualnie służyć pomocą; są wreszcie takie, gdzie maluchy nie są kąpane w ogóle.

Powodów, dla których kąpiel na oddziałach noworodkowych nie jest obecnie zabiegiem powszechnym, jest wiele. Ponieważ znany jest dziś dobroczynny i ochronny wpływ mazi płodowej na skórę noworodka w pierwszych godzinach po porodzie, zaniechano (z wyjątkiem szczególnych przypadków, jak np. zielone wody płodowe) kąpiele na sali porodowej, gdzie maluch jest jedynie wycierany przed umieszczeniem w ramionach mamy. Kobiety po fizjologicznym porodzie są obecnie wypisywane do domu dość szybko: w drugiej-trzeciej dobie, a czasem nawet wcześniej, w związku z czym niekiedy zwyczajnie brakuje na kąpiel sposobności. Nie bez znaczenia

▶ są również czynniki higieniczno-epidemiologiczne: wania, w której kąpane są dzieci, powinna być wszak po każdym pacjencie starannie wyczyszczona i odkażona, co wymaga czasu i nakładów. Wreszcie fantastyczny wynalazek, jakim są nawilżane chusteczki, wydaje się „wypierać wodę” z oddziałów noworodkowych: chusteczki pozwalają bowiem na delikatną, a jednocześnie skuteczną pielęgnację wymagającej skóry noworodka.

Zalet nawilżanych chusteczek nie sposób umniejszyć – większość matek wielokrotnie dziękuje w duchu ich wynalazcy. Niemniej warto pamiętać, że zamysłem twórców i producentów chusteczek nigdy nie było wykluczenie wody z procesu pielęgnacji noworodka i niemowlęcia. Chusteczki mają ułatwić życie rodzicom, przyspieszać przewijanie, dbać o wrażliwą i narażoną na podrażnienia skórę okolic pieluszkowych. Nie zastąpią jednak ciepłej, pachnącej kąpiel, która nie tylko oczyszcza, ale przede wszystkim odpręża, przygotowuje do snu i... zwiyczajnie może być dla malucha wielką frajdą!

CO Z TEGO WYNIKA?

Jakie są konsekwencje braku kąpiel noworodka na oddziale szpitalnym dla rodziców? Aby odpowiedzieć na to pytanie, warto przypomnieć sobie, że te kilka dni w szpitalu stanowi dla młodych, często pierwszorazowych rodziców przyspieszony kurs opieki nad noworodkiem. W dzisiejszych czasach niewielu rodziców miało styczność z niemowlęciem przed narodzinami własnego dziecka, stąd znaczenie tego „pierwszego treningu” jest nie do przecenienia. Oczywiście duże znaczenie ma również przygotowanie do roli rodzica w szkołach rodzenia, obejmujących również poporodową opiekę i pielęgnację noworodka, niemniej ich wartość jest znacznie mniejsza niż najkrótszego choćby instruktażu po przyjściu dziecka na świat. Dlaczego? Po pierwsze z przyczyn psychologicznych – kobieta w ciąży często jest bardziej skoncentrowana na sobie niż mającym się urodzić dziecku, dla jej partnera zaś może ono być w ogóle bytem abstrakcyjnym. Ponadto, w szkole rodzenia przyszli rodzice mają do czynienia jedynie z „modelem” noworodka – z lalką, czę-

PODPowiedzmy rodzicom, czego noworodki nie lubią w kąpiel, aby wiedzieli, czego unikać.

ŚWIATŁO

Rodzice, kąpiąc noworodka, zapalają wszystkie światła, aby dobrze widzieć liczne fałdki i kryjące się w nich zabrudzenia. I w tym problem: noworodki nie lubią ostrego światła, nie są do niego przyzwyczajone, boją się go, stają się rozdrażnione. Należy im stworzyć warunki, jak do własnego relaksu: delikatne, przyćmione światło, i od razu czujemy się lepiej. I rodzice, i noworodek.

TEMPERATURA

Mały człowiek musi się dopiero nauczyć termoregulacji, w związku z czym sytuacja, w której jest rozbierany, wkładany do wody, wyjmowany z niej – może być niezwykle trudna i obciążająca. Położone to wiedzą, rodzice – nie zawsze. Zagrzanie pomieszczenia na czas kąpiel może pomóc maluchowi odnaleźć się w tej nowej sytuacji.

SPOKOJNE RUCHY

Tylko spokój może nas uratować. Noworodki doskonale wyczuwają niepokój rodzica i łatwo się nim „zarażają”. Stąd tak ważne jest budowanie kompetencji i pewności siebie rodziców – dzięki temu i dziecko będzie spokojniejsze i szczęśliwsze. Ważne jest nauczenie rodziców, jak pewnie i bezpiecznie przytrzymać maluszka w waniu, aby obie strony czuły się bezpiecznie. Dla rodziców – ale i dla noworodka – trudne do opanowania mogą być ruchliwe kończyny: dziecko nie potrafi jeszcze na tym etapie zapanować nad ruchami rąk i nóg. Dlatego warto podrzucić rodzicom pomysł luźnego zawinięcia maluszka w tetrową pieluchę na czas kąpiel; dzięki temu maluch poczuje się spokojniej, a rodzicowi łatwiej będzie utrzymać go podczas mycia; pieluszka może jednocześnie posłużyć jako myjka.

ILOŚĆ WODY

Ponieważ perspektywa kąpiel bywa dla rodziców przerażająca, zazwyczaj nalewają oni do wania minimalną ilość wody, aby zmniejszyć ryzyko utopienia potomka... Tu właśnie tak bardzo potrzebna jest wyobraźnia i empatia: zapytajmy rodziców, czy sami lubią leżeć w niemal pustej wannie, polewać się wodą i marznąć? To, co sprawia, że kąpiel odpręża, to możliwość zanurzenia, lekkość, jaką odczuwamy otoczeni wodą. Zachęcajmy rodziców, aby dali możliwość takiej kąpiel swojemu dziecku. Na zachętę można pokazać im film, który obiegał ostatnio internet, przedstawiający kąpiel noworodka (pod bieżącą wodą!) tak łagodną i delikatną, że maluch wydawał się spać: jej sekret polegał na tym, że przez cały czas woda opływała dziecko, zaś trzymająca je dłoń była spokojna i pewna.

ŚRODKI MYJĄCE

W tym punkcie ważne są dwa aspekty. Odprężające i uspokajające działanie aromaterapii na pewno jest znane wielu rodzicom (szczególnie mamom); dlaczego więc nie wykorzystają jej w pielęgnacji noworodka? Kąpiel w lawendowej pianie może stać się najważniejszym elementem wieczornego rytuału, który pomoże maluchowi wyciszyć się i zasnąć. Rolą położnej jest również przekazanie rodzicom rzetelnej wiedzy na temat potrzeb skóry noworodka oraz obalanie licznych stereotypów, jak ten, że do mycia maluszka wystarczy sama woda.

sto niezwykle udanie naśladowując maluszka, niemniej nieożywioną. Kąpiel „noworodka” w szkole rodzenia może wydawać się niezwykle prosta, skoro „noworodek” spokojnie i bez protestów poddaje się zabiegom pielęgnacyjnym. Ma ona jednak niewiele wspólnego z tym, co czeka rodziców podczas kąpieli własnego maluszka, który energicznie porusza wszystkimi kończynami i głośno daje wyraz swemu niezadowoleniu, podczas gdy rodzice czują ciężar odpowiedzialności za tę ukochaną, małą istotkę, co może powodować ogromny stres. Jeśli więc rodzice ci nie będą mieli okazji „przećwiczyć” kąpieli własnego dziecka pod czujnym i fachowym okiem położnej podczas pobytu w szpitalu, zostaną z tym problemem sami po powrocie do domu.

Alternatywna wersja tej historii jest taka, że w domu będą już czekać dwie babcie, trzy ciocie i przyjaciółka, które zasypią młodych rodziców gradem porad dotyczących opieki nad ich dzieckiem. Wydawać by się mogło, że kwestie pielęgnacji będą tu najmniej kontrowersyjne, skoro mamy możliwość dokładnego zbadania skóry noworodka i czynników wpływających na jej dobrostan, jednak nawet w tej dziedzinie istnieje wiele opinii, standardów i stereotypów – nawet w środowisku medycznym; zaś wśród tak zwanych zwykłych ludzi mamy do czynienia z sytuacją: co osoba, to opinia. W efekcie skołowani rodzice poczują się zupełnie bezradni, zagubieni i przerażeni, a dziecko będzie kąpała babcia...

CAŁA NADZIEJA W POŁOŻNEJ

A przecież wystarczy życzliwe, ale fachowe wsparcie, aby kąpiel stała się tym, czym być powinna – jednym z najważniejszych i najprzyjemniejszych punktów dnia, zarówno dla noworodka, jak i dla jego rodziców. Konieczne do tego są trzy elementy: odrobina wyobraźni, empatia i spokój. Kąpiel nie musi wiązać się z włączaniem „syreny alarmowej” u niemowlęcia, jeśli tylko zostanie dobrze przygotowana. Wystarczy wyobrazić sobie (dzięki podpowiedziom doświadczonej położnej), jak czuje się noworodek w kąpielu, a następnie dostosować nasze czynności do tego, czego potrzebuje. Po dziewięciu



miesiącach spędzonych w otoczeniu płynu o wodniowego kąpiel powinna przecież być dla noworodka jak powrót do domu: dająca poczucie bezpieczeństwa i odprężenie.

Badania kliniczne potwierdzają, że JOHNSON'S® Baby łagodny płyn do mycia ciała i włosów 3w1 jest delikatny dla skóry i oczu noworodka jak sama woda, a jednocześnie pozwala skutecznie pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń.



PODSUMOWUJĄC

Kąpiel stanowi jeden z najważniejszych elementów pielęgnacji noworodka i niemowlęcia. Wiedza na ten temat, zarówno jej przebiegu, jak i wpływu na samopoczucie dziecka nie jest dana raz na zawsze, wręcz przeciwnie – w ostatnich latach zmieniała się szybko w wyniku rozwoju medycyny i psychologii. Na drugim biegunie są głębokie i silnie zakorzenione stereotypy, które utrudniają wprowadzanie zmian zgodnych z najnowszym

standardami, nawet jeśli są one poparte badaniami naukowymi. Dzisiejsze funkcjonowanie oddziałów noworodkowych nadal sprawia, że rodzice często nie mają okazji skorzystać z doświadczenia i fachowości pracujących tam położnych, aby nauczyć się, jak kąpać malucha w sposób bezpieczny, skuteczny, a przede wszystkim przyjemny. Często nawet nie przychodzi im do głowy, aby poprosić o taki instruktaż lub choćby o „nadzór” nad pierwszą kąpielą w oddziale – pierwsze chwile po narodzinach dziecka są pełne emocji, co często utrudnia racjonalne i perspektywiczne myślenie. Jednak personel wie doskonale, co czeka rodziców po powrocie do domu – może więc warto czasem wyjść z inicjatywą i zaproponować świeżo upieczonym rodzicom, których pobyt w oddziale przedłuża się z różnych przyczyn, wspólne wykąpanie dziecka? To doświadczenie może dać rodzicom siłę i poczucie pewności siebie i zapobiec trudnym sytuacjom po powrocie do domu. Zaś w przypadku rodzin, które szybko po porodzie wróciły do domu, nie do przecenienia jest rola położnej środowiskowej. Wizyty patronażowe odbywają się wprawdzie w ciągu dnia, a nie wieczorem, niemniej warto chyba poświęcić jedną z nich na „instruktaż kąpielowy” i wyposażać rodziców w rzetelną wiedzę i sprawdzone umiejętności. To właśnie dzięki położnym kąpiel, zamiast koszmarem, może stać się najmiłszym punktem dnia dla dzieci i ich rodziców. □