

## רחצת הילוד

ברכות !!!! תינוקכם כבר עושה אמבטיה !!!!

- יש להכין ציוד לרחצה לפני התחלת הרחצה.
- יש למלא אמבטיה במים בטמפרטורה של 36-38 מעלות. לפני הכנסת תינוק לתוך האמבטיה יש לבדוק שוב טמפרטורת המים. אין להוסיף מים חמים כאשר תינוק נמצא בתוך אמבטיה.
- אין להשאיר תינוק לבד על עמדת החתלה, משקל או באמבטיה!!!**
- זמן האמבטיה הינו בראש ובראשונה זמן לקשר והנאה הדדית בינכם ובין התינוק.
- הסירו את בגדי התינוק בעדינות ואל תשאירו את התינוק חשוף, תכסו אותו תמיד בחולצה או בחיתול. לתינוק לא נעים לשכב עירום על הגב, הוא מרגיש לא מוגן ולרוב יהיה באי שקט.
- רפדו את משטח השקילה, הימנעו מלשקול את התינוק רק כשחיתול בד על המשקל.
- שימו את הקן "המשומש" על המשקל, אפסו את המשקל ורק אז הניחו את התינוק בעדינות על צד המשטח המרופד. לתינוק לא כל כך נעים לשכב על משטח קשיח ופתוח. בודאי שמתם לב, שהוא, לעיתים, באי שקט בזמן זה. ניתן למנוע זאת !!!
- לחלק מהפגים יהיה נעים יותר להיכנס למים באמבטיה, כשחיתול בד עוטף אותם קלות. כן, אין דבר, מרטיבים את החיתול ומסירים אותו לאט לאט, כאשר התינוק בתוך המים. העיטוף מאפשר לתינוק להרגיש בטוח בזמן רגיש עברו- הכניסה למים. זה מומלץ, במיוחד לאותם פגים, שמגיבים לא טוב ונלחצים בכניסה לאמבטיה.
- בזמן האמבטיה חלק מהפגים מחפשים גבולות / תמיכה עם רגליהם ומזיזים אותם בעצבנות. מומלץ לקרב את התינוק לדופן האמבטיה על מנת שירגיש, שכפות רגליו נוגעות ונתמכות בדופן.
- בזמן האמבטיה, החזיקו היטב את התינוק: לאורך הכתפיים, הצוואר והזרוע, ולא רק מהצוואר.
- בהוצאת התינוק מהמים, עשו זאת בתנועה הדרגתית אך רציפה. שימו אותו על חיתול בד ועטפו אותו מיד ממש בחבילה קטנה, כשאתם רואים את פניו. הציעו מיד את המוצץ, תינוקכם לרוב ישמח מאוד למצוץ ולהירגע בזמן שאתם מתחילים לייבש אותו בעדינות.
- המגע עם האוויר הקר גורם לפג להתעצבן ולהיות לא רגוע. תייבשו את התינוק, אזור אזור, אל תחשפו את כולו לאוויר, אלא רק את החלק, שאתם מייבשים, כאשר שאר חלקי גופו מכוסים. אל תשאירו אותו על הגב וחשוף! פגים אינם אוהבים זאת.

**תהנו מהרגע...**