

Na dobry początek!

→ Pielęgnuj mądrze z **leki.pl**

Kikut pępownicy

Stosuj zasadę:

Czysto + sucho = zdrowo

- 👐 Zawsze myj ręce przed pielęgnacją!
 - 🩹 Codziennie przetrzyj pępek suchym, jałowym gazikiem.
 - 🚿 Jeśli się ubrudzi – przemyj czystą, przegotowaną wodą.
- Po zamoczeniu pępka np. w kąpieli – dobrze osusz.
- 😓 Daj mu oddychać!
- Zawiń pieluszkę tak, by nie przykrywała pępka.

Kolka

- 🦠 **Probiotyki** najlepiej z Lactobacillus reuteri
- 🎈 **Simetikon/Dimetikon**
- 🥛 **Enzym laktaza**

Jak stosować?

- Tylko jeden preparat na raz!
- Sprawdzaj przez kilka dni
- Obserwuj, czy działa

Gorączka

🔥 Kiedy podać lek przeciwgorączkowy?
temperatura $>38^{\circ}\text{C}$ + apatia

- 😓 **Od 1. dnia życia: Paracetamol w syropie lub czopku**
- 😓 **Od 3. miesiąca życia: Ibuprofen w syropie lub czopku**

Nie łącz
paracetamolu
i ibuprofenu w
jednym podaniu!

🕒 Można je stosować
na zmianę **co 4h**, jeśli
jeden nie działa.

Odparzenia

Jak zapobiegać?

- 🕒 Zmiana pieluszki max co 3h – nawet w nocy!
- 💧 Myj pupę przegotowaną wodą przy każdej zmianie pieluszki.
- 🧴 Smaruj pupę tłustą maścią – tworzy ochronny film.

Jak leczyć?

- 🍪 **Domowe sposoby:**
 - mąka ziemniaczana (naturalny puder!)
 - kąpiel w krochmalu
 - kąpiel z nadmanganianem potasu
- 🧴 **Maści na odparzenia:**
 - z cynkiem, pantenolem, alantoiną

Ciemieniucha

- 1 Natłuść główkę. Użyj do tego:
 - olejków dla dzieci
 - specjalnych preparatów np. żeli
- 2 Zmyj szamponem dla niemowląt po 20–30 minutach.
- 3 Wyczyść łuski miękką szczotką – najlepiej w kąpieli – wtedy schodzą łatwiej.

Powtarzaj zabieg aż do zniknięcia objawów. To normalne, że potrzeba kilku dni!