

IMIKU HOOLDAMINE

1. Silmade puhastamine: Võetakse kummagi silma jaoks eraldi vatitups, mis on niisutatud jahutatud keedetud vees. Puhastamise suund olgu silma välisnurgast sisemise nurga poole. Kui silmad on rähmased võib puhastamiseks kasutada kummeliteed.
2. Nägu: Nägu pestakse sooja keedetud vette kastetud vatitupsuga või puhta lapiga.
3. Nina: Nina puhastatakse vatitikuga. Ninakoorikute puhul kastetakse vatitikk enne õlisse, pigistatakse kuivaks ja puhastatakse sellega nina. Nohu puhul võib iseseisvalt kasutada soolalahust (Humer) või sulfametisoolnaatriumi silmatilku.
4. Suu: Suuõõs puhastatakse ainult soori puhul. Võib kasutada 2% söögisooda lahust (4tl. söögisoodat lahustada klaasis keedetud vees). Rohkema katu puhul kirjutab arst ravisalvi.
5. Kõrvad: Kõrvu puhastatakse kergelt niisutatud vatitupsuga ainult kuulmekäigu välise ava piirkonnast. Kõrvataguseid pesta iga päev leige vee sees niisutatud vatiga. Hoolikalt kuivatada, võib õlitada.
6. Käed: Käsi pesta imikul sooja veega 2-3 korda päevas.
7. Alakeha: Alakeha vajab erilist hooldust. Kui nahk on terve, pole vaja iga kord peale urineerimist alt pesta, piisab naha hoolikast kuivatamisest. Roojamise järel tuleb alakeha alati pesta sooja veega. Kõige parem on seda teha voolava vee all. Pesta puhta lapi või vatitupsuga, pesemise suund olgu eest taha poole, et roojaosakesed ei satuks suguelunditele (põletiku tekke oht). Pärast pesu nahk hoolikalt kuivatada (eriti kubeme- ja muud nahavoldid) ning vajadusel õlitada või puuderdada. Õlitamise ja puuderdamisega ei tohi liialdada. Kui last sageli õlitatakse aga korralikult ei pesta, kattub lapse nahk õlikihiga ning nahapoorid ummistuvad. Nii võib tekkida haudumus. Haudumuse puhul aitavad hästi alakeha õhuvannid. Võib pesta kaaliumpermanganaadi lahusega või kummeliteega. Pärast panna peale tsink-loksutiit või tsinksalvi, mis tuleb paar korda päevas maha pesta, et nahk saaks õhku. Haudumuse puhuks saab salvi apteegi käsimüügist (nt. Balmex Natusan, Dermilon pasta, jne.).
8. Pea: Kui peanahale tekib korplööve ehk gneiss, tuleb 2-3 tundi enne vannitamist peanahk õlitada ja enne vanni gneiss lahti kammida. Imikul peab olema oma kamm.
9. Küüned: Küüned lõigatakse 1-2 korda nädalas, võimalusel ümaralt.
10. Vann: Seepi kasutatakse 1-2 korda nädalas. Kasutada lasteseepi (nt. Natusan, Minirisk, Lasteseep). Vee temperatuur 36-37 °C, vannitamise kestus olgu 5-10 min. Vannitamise ajal olgu toa temperatuur 25°C. Vannitamise sagedus sõltub tingimustest ja lapse nahast. Soovitatav oleks kuni 6 kuu vanuseni iga päev, edasi kuni 1 aasta vanuseni üle päeva. Vannitamisel hoitakse last vasaku käe sõrmedega vasaku kaenla alt ja õlast, vasak käsivars toetab imiku selga ja pead. Esmalt pestakse pea, kael, rind, kõht ja siis jäsemed. Siis keeratakse laps kõhuli ja pestakse selg. Nägu ei tohi pesta vanniveega, selleks peab olema eraldi vesi. Pärast vannitamist kuivatatakse imik hoolikalt kergelt tupsutades. Mitte hõõruda, sest nii võib õrna nahka vigastada. Vannivee pehmendamiseks on saada vanniõli, õli- ja kummelikuulikesi ning Aqualan geeli. Vee pehmendamiseks sobib ka meresool ja kaeratõmmis. Õli ei soovita tihti kasutada, kuna jätab imiku nahale õhku läbilaskmatu kihi ning nahk ei saa piisavalt hingata.
11. Naba: Nabakönt irdub iseeneslikult 3.-45. päeval (sagedamini 8.-14. päeval). Nabakönti puhastada briljantrohelisega/nabapiiritusega, see desinfitseerib ja samas ka kuivatab. Peale nabakõndi irdumist tuleks naba veel briljantrohelisega peitsida 1 kord ööpäevas (kindlasti ka peale vannitamist) kuni täieliku paranemiseni.
12. Gaasid: Gaaside profülaktikaks on pärast toitmist õhu väljalaskmine (kõõks), hoides imikut rinna najal püsti. Oluline on õige toitmistehnika. Pooltäis kõhuga imikut võiks aeg-ajalt hoida kõhuli asendis ja teha kellaosuti suunas kerget kõhumassaaži. Gaaside puhul sobib kõõmnetee 15 minutit enne sööki 1 tl täis või apteegi käsimüügist saadavad gaasivastase toimega tilgad (Espumisan, Sab-Simplex, Cuplaton). Gaasivalude puhul võib teha sooja õlimähist kõhule.
13. D-vitamiin: käsimüügist (nt.Apovit, Multitabs) 5 tilka päevas alates sünnist.