

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять для студентів**

**Вибіркова дисципліна
«ОСНОВИ ДОГЛЯДУ ЗА ЗДОРОВОЮ ДИТИНОЮ»**

Тема заняття: КУПАННЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Галузь знань: І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення»

Спеціальність: І2 «Медицина»

Кафедра педіатрії № 2

Затверджено на засіданні кафедри педіатрії №2 від 27 серпня 2026 р.,
протокол № 1

Завідувач кафедри,

член-кореспондент НАМН України,

професор

Волосовець О.П.

Розглянуто та затверджено:

ЦМК з педіатричних дисциплін від 28 серпня 2026 р., протокол № 1

Голова ЦМК, професор

Починок Т.В.

Конкретні цілі:

1. Здатність визначати перелік та характер водних процедур, необхідних для забезпечення здоров'я дітей різного віку
2. Здатність організовувати проведення водних процедури при догляді за дітьми раннього віку.
3. Здатність пояснювати особливості проведення водних процедур дітям шкільного віку
4. Визначати особливості проведення гігієнічних водних процедур у дітей різного віку.
5. Здатність спілкуватися з батьками/опікунами дітей щодо застосування щоденних водних процедур дітям з метою збереження та укріплення їх здоров'я.

Результати навчання

Інтегральні компетентності: визначати особливості проведення та алгоритми здійснення гігієнічних водних процедур (умивання, миття рук, ніг, підмивання, гігієнічна ванна (купання), миття голови, душ, чищення зубів) як заходів збереження і укріплення здоров'я дітей різного віку.

Загальні компетентності:

- ЗК 1.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- ЗК 2.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 3.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 4.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК 5.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК 6.** Здатність приймати обґрунтовані рішення
- ЗК 7.** Здатність працювати в команді.
- ЗК 8.** Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9.** Здатність спілкуватися іноземною мовою;
- ЗК 10.** Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології.
- ЗК 11.** Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел
- ЗК 12.** Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- ЗК 13.** Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні фахові компетентності:

ФК 1. Здатність збирати медичну інформацію про пацієнта і аналізувати клінічні дані.

ФК 11. Здатність розв'язувати медичні проблеми у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

ФК 13. Здатність до проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів.

ФК 17. Здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров'я індивідуума, сім'ї, популяції.

ФК 21. Зрозуміло і неоднозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з проблем охорони здоров'я та дотичних питань до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ФК 24. Дотримання етичних принципів при роботі з пацієнтами.

ФК 25. Дотримання професійної та академічної доброчесності, нести відповідальність за достовірність отриманих наукових результатів

Практичні навички:

- Вміти характеризувати особливості та організовувати проведення гігієнічних водних процедур новонародженій дитині
- Вміти характеризувати особливості та організовувати проведення гігієнічних водних процедур дитині грудного віку
- Вміти характеризувати особливості та організовувати проведення гігієнічних водних процедур дитині раннього та дошкільного віку
- Вміти характеризувати особливості та організовувати проведення гігієнічних водних процедур дитині раннього шкільного віку

- Вміти характеризувати особливості та організовувати проведення гігієнічних водних процедур дитині підліткового віку
- Вміти надавати рекомендації батькам/опікунам дітей різного віку з питань застосування гігієнічних водних процедур.

Методи навчання:

- словесні (пояснення, бесіда, дискусія)
- наочні (демонстрація)
- практичні (практична робота)
- метод клінічних кейсів
- проблемно-орієнтований метод
- метод «ділової гри»

Методи контролю:

- тестовий контроль початкового рівня знань
- усне індивідуальне опитування
- співбесіда в групах
- контроль виконання практичних завдань (спілкування)
- заключний контроль рівня знань (тести, ситуаційні завдання)

Базовий рівень підготовки:

Вивчення дисципліни не потребує базової спеціальної підготовки. Знання з предметів анатомія людини, медична біологія, основи психології та педагогіки (психологія спілкування), фізіологія.

Питання до заняття:

1. Визначте особливості вмивання новонародженої дитини
2. Визначте особливості проведення гігієнічної ванни новонародженій дитині до відпадіння пуповини та загоєння пупкової ранки (необхідні засоби, порядок обмивання частин тіла)
3. Визначте особливості миття голови новонародженої дитини при здійсненні гігієнічної ванни в режимі sponge bath
4. Визначте особливості проведення гігієнічної ванни новонародженій дитині після загоєння пупкової ранки
5. Визначте особливості проведення гігієнічної ванни дітям грудного та раннього віку (необхідні засоби для проведення процедури купання, техніку купання, його частоту та тривалість, температуру води)

6. Визначте заходи техніки безпеки при проведенні гігієнічної ванни дитині раннього віку.
7. Визначте особливості проведення гігієнічної ванни дітям дошкільного та раннього шкільного віку
8. Визначте особливості миття голови дітям різного віку
9. Визначте загальні правила чищення зубів у дітей, техніку та вікові особливості застосування засобів чищення зубів.
10. Визначте правила та техніку миття рук як заходу попередження інфекційних захворювань.
11. Визначте особливості миття ніг дитини.

Практичні завдання:

1. Провести консультування матері новонародженої дитини з питань організації та проведення водних гігієнічних процедур дитині до загоєння пупкової ранки
2. Провести консультування матері новонародженої дитини з питань організації та проведення водних гігієнічних процедур дитині після загоєння пупкової ранки
3. Провести консультування матері дитини грудного віку з питань організації та проведення водних гігієнічних процедур дитині
4. Провести консультування матері дитини раннього віку з питань організації та проведення водних гігієнічних процедур дитині
5. Провести консультування матері та дитини дошкільного віку з питань організації та проведення водних гігієнічних процедур дитині
6. Провести консультування дитини шкільного віку з питань організації та проведення водних гігієнічних процедур

Зміст теми та матеріали для користування на практичному занятті

Гігієнічні водні процедури – це частина догляду за дитиною, що включає різноманітні водні процедури, спрямовані на забезпечення чистоти тіла, запобігання інфекціям та загалом збереження та підтримання здоров'я дитини, вони також можуть мати певний позитивний психологічний ефект на дитину, забезпечуючи відчуття комфорту та релаксації.

До гігієнічних водних процедур відносяться: гігієнічні ванни; підмивання; миття рук та ніг; миття голови; умивання; миття очей, вух, порожнини рота; душ.

Організація та проведення водних гігієнічних процедур мають свої особливості в залежності від віку дитини.

Перед проведенням водних гігієнічних процедур дитині дорослий/а має ретельно вимити руки, підготувати усі необхідні засоби для миття та обсушування тіла дитини, забезпечити відповідний температурний режим приміщення.

Гігієнічна ванна – це водна процедура, що передбачає купання в ванні з метою забезпечення чистоти тіла, позбавлення його від бруду, пилу, поту та інших забруднень. Це один із основних способів здійснення гігієни тіла, що може позитивно впливати на емоційний стан дитини, дихання, частоту серцевих скорочень та сприяти загартуванню організму. Механізм дії ванни включає вплив на шкіру температурного, механічного і хімічного чинників.

Гігієнічні ванни для дітей різного віку можуть варіюватися залежно від фізіологічних потреб та можливостей дитини. В домашніх умовах першу гігієнічну ванну новонародженій дитині здійснюють після відпадання пуповини і загоєння пупкової ранки. Кип'ятіння води не є обов'язковим. Температура води повинна бути в межах 36-37 °С для новонароджених, в подальшому 34-36 °С.

Гігієнічні ванни дітям перших 1,5 років здійснюють через день, з 1,5 до 3 років – двічі на тиждень, старше 3 років – не рідше 1 разу на тиждень.

Купають дітей у певний час, не раніше, ніж за 40 хвилин до годування чи через годину після нього. Тривалість проведення процедури для дітей першого року життя складає 5-7 хвилин, на другому році – 8-10 хвилин, після 2 років – 10-20 хвилин.

Гігієнічні водні процедури новонародженій дитині починають здійснювати після 24 годин від народження.

Вранці щодня після годування, коли новонароджена дитина не спить, її **вмивають**. Для цього використовують кип'ячену воду Т 37-38 оС. Кожне око протирають окремим змоченим ватяним диском від внутрішнього кута до зовнішнього (рекомендації Stanford Medicine). Далі змоченим ватяним диском або м'якою серветкою протирають обличчя, вушну раковину і за нею, під підборіддям і в складках ший. Висушують обличчя і шию рушничком.

Гігієнічну ванну дітям до загоєння пупкової ранки здійснюють щодня в режимі sponge bath - тіло обмивають губкою, не занурюючи дитину у воду.

Для проведення процедури слід підготувати миску з кип'яченою водою 37 °С, махрову ганчірку-спонж або губку, рушник для загортання дитини під час миття, сухий рушник для обсушування тіла, чистий одяг для дитини. В приміщенні не повинно бути протягу, Т повітря не нижче 24°С.

Дитину розташовують на рівній поверхні (сповивальний столик, стійка біля раковини), застеленій махровим рушником. Спочатку вмивають обличчя за правилами ранкової гігієни. Ретельно очищають складки шкіри за вухами, навколо ший, під пахвами. Зону пупка залишають сухою. Протирають решту тіла, пахові складки і область підгузків. Під час купання розтирання тіла губкою не потрібне, здійснюють лише ніжні масажні рухи. Щоб дитина не

остигла, її загортають в рушник, відкриваючи лише ту частину тіла, яку миють.

Після обмивання тіла дитині **миють голову**, додавши дитячий шампунь на мочалку рухами від лоба до потилиці. Змивають шампунь обережно, щоб вода не потрапила на обличчя дитини. Для цього, міцно тримаючи дитину рукою під її спиною, підтримуючи її шию, можна сполоснути волосся проточною водою під краном (попередньо перевірити Т води), або з глечика над раковиною. Миття голови достатньо здійснювати 1-2 рази на тиждень.

Протягом дня при зміні памперсів після дефекації дитину **підмивають** проточною водою з використанням дитячого мила. Має значення зручне та безпечне положення дитини під час проведення процедури підмивання. Дитину слід покласти на передпліччя вздовж голівкою до ліктя. Захопити стегно однієї ноги. Друга ніжка звисає вільно. Вільною рукою промити промежину між сідницями і пахові складки.

Підмивати дівчинку потрібно спереду назад (зверху вниз - від лобка до промежини), а не навпаки. Хлопчиків можна тримати спинкою вгору, ретельно помити сідниці, потім перевернути і помити статеві органи. Пеніс обмивають проточною водою. Крайню плоть відкривати не треба.

Гігієнічну ванну новонародженим дітям після загоєння пупкової ранки здійснюють в певний час доби (не обов'язково у вечірні години), дотримуючись правила, що процедура проводиться не раніше, ніж за 40 хвилин до годування або через годину після нього. Кип'ятити воду для купання новонародженого на цьому етапі не обов'язково.

Для здійснення купання дитини потрібні: ванночка, нековзкий килимок, термометр для ванни, сухий рушник для обсушування тіла, чистий одяг.

Перед проведенням процедури очищають поверхню, на якій буде розташована ванночка, від предметів, що б'ються, та електричних приладів, щоб запобігти травмам. Підкладають під ванночку килимок та наповнюють її теплою водою. Перевіряють Т води термометром, перш ніж класти дитину у ванну.

Тіло дитини занурюють у воду до середньої третини грудної клітки (не закривати ділянку серця). Слід зафіксувати дитину лівою рукою, охопивши кистю руки її ліву пахову область. Потилиця і голова дитини спираються на передпліччя матері. Правою рукою обмивають тіло дитини в послідовності, яка зазначена вище. Виймають дитину з води в положенні обличчям донизу, ополіскують тіло водою з душу чи глечика. Т води для ополіскування може бути нижча на 0,5 °С.

На дитину одягають рушник з каптуром і кладуть на сповивальний стіл.

Під час купання дитини за жодних умов не можна відривати руки від дитини або відходити навіть на мить!

Після кожного використання ванночку миють з миючим засобом.

Дітей грудного віку можна продовжувати купати у ванночці, або у великій ванні з метою навчання плаванню. Діти другого півріччя життя, за

умови наявності уміння сидіти, та діти раннього віку (1-3 роки) повинні вільно сидіти у ванні. Воду наливають до рівня сосків дитини.

Дітей до 6 років не можна залишати у ванні без нагляду. Перш ніж дозволити дитині митися самостійно, має бути тренування під наглядом батьків. З 4 років дітям дозволяють самостійно ополіскувати волосся та мити інтимні місця в присутності батьків.

Коли дитина освоїть навички миття свого тіла, все ж слід бути неподалік від місця, де дитина купається. Двері у ванну мають бути відчинені.

Перш ніж дозволити дитині піти у ванну чи душ, слід перевірити Т води. Дно ванни або душу обов'язково вкрити гумовим антиковзним килимком.

Контроль батьків за прийняттям ванни чи душу не потрібний з 8-9 років.

Правила проведення інших водних гігієнічних процедур дітям різного віку.

Вмивання. Після періоду новонародженості дітей вмивають теплою проточною водою попередньо вимитими руками.

Самостійно діти вмиваються з 2-3 років. З метою загартування поступово знижують Т води для вмивання. Дитина може вмиватися без сорочки, щоб вимити шию і верхню частину грудей, і потім насухо витертися рушником.

Пінки для вмивання існують для дітей різного віку. Застосування засобів догляду за шкірою обличчя рекомендоване в підлітковому віці, раніше – не обов'язкове.

Чищення зубів. Дітям до 1 року для очищення молочних зубів можна використовувати спеціальні стоматологічні серветки або звичайну чисту марлю, яка намотана на палець і змочена теплою водою. Також існують спеціальні силіконові щітки, які одягаються на палець. Доцільність гігієнічних процедур ротової порожнини за відсутності кандидозу в цьому віці залишається контраверсійною.

Дітей старше 1 року можна почати привчати до чищення зубів із застосуванням м'якої щітки з маленькою голівкою і довгою ручкою. Дитину тримають на руці. Зуби собі чистить дорослий. Дитина спостерігає за процедурою в дзеркалі, і намагається її повторити своєю щіткою.

Починати вчити дитину ополіскувати рот, не ковтаючи воду (на особистому прикладі дорослого) можна з 2-х років. В 2,5 роки дитина самостійно і впевнено може спльовувати рідину і полоскати рота. З 3 років можна застосовувати зубну пасту.

Техніка чищення зубів. Акуратними рухами пройти по лівому ряду зубів, круговими рухами очистити жувальну поверхню молярів. Повторити те ж саме для правого ряду. Рухами, як вимітання, ззовні і зсередини обробити різці та ікла від ясен до краю зубів. Акуратно м'яко видалити наліт з язика

Дорослий має керувати процесом, коли дитина вчиться виконувати чищення зубів самостійно.

Миття рук. До 2-х років дитина повинна бути навчена без нагадування вміти мити руки перед їжею. Також процедура проводиться після

відвідування туалету, повернення з вулиці, контакту з тваринами, чхання або кашлю в долоню.

Техніка миття рук, до якої слід привчити дитину:

1. Змочіть руки чистою проточною водою (теплою або холодною), закрийте кран.
2. Намильте долоні, потерши їх разом з милом, потім намильте тильну сторону рук, між пальцями та під нігтями.
3. Потріть руки принаймні 20 секунд. Замість таймера двічі наспівуйте пісню «Happy Birthday» від початку до кінця.
4. Добре промийте руки під чистою проточною водою.
5. Витріть руки чистим рушником або просушіть феном.

Миття ніг. Ноги дитині слід мити після гри на вулиці у відкритому взутті, після тренування, що супроводжується надмірним потовиділенням, щодня перед сном (якщо дитина не приймає душ або ванну).

Для щоденного миття ніг в таз наливають воду так, щоб дитина опустила туди ноги по щиколотку на 2-5 хвилин. Слід використовувати мило з пом'якшуючим ефектом. Т води +34–35 °С. З метою загартування Т води можна поступово знижувати на 1–2 °С кожні 3–5 днів. Слід ретельно мити ділянки між та під пальцями, після цього ретельно висувувати ноги рушником.

Підмивання дітей різного віку має свої особливості, оскільки потреби та можливості дітей змінюються з віком:

Діти віком до 6 місяців: підмивання проводиться під час зміни підгузків або при необхідності очищення дитини від випорожнень.

Від 6 місяців до 2 років: підмивання може проводитися кожен раз під час зміни підгузків або під час купання дитини (можливо – до купання); підмивати дітей можна в раковині або в спеціальній дитячій ванні.

Від 2 років: можна почати навчати підмиватися самостійно, під наглядом та з допомогою дорослих. Самостійно діти мають підмиватися у віці після 4 років.

Пахову ділянку та сідниці дитини слід мити з милом, не використовуючи мочалки, губки, махрові серветки тощо. Змити мило під проточною водою, направляючи воду зверху вниз. Дівчаток усіх вікових груп слід підмивати у напрямку від лобка до промежини.

Після процедури дитину раннього віку слід покласти на сповивальний стіл, покритий пелюшкою. Рушником/пелюшкою промокальними рухами осушити шкіру дитини, одягнути дитину в чистий одяг, обробити сповивальний стіл ганчіркою, змоченою дезінфекційним розчином.

Особливості **миття голови** у дітей різного віку:

Діти віком до 6 місяців миють наприкінці купання. Використовуйте м'яку губку або м'який рушник для дбайливого очищення шкіри голови та волосся.

Діти віком від 6 місяців до 2 років: можна почати мити голову окремо від тіла раз на тиждень або за необхідності. Використовують дитячий шампунь, який не подразнює очі та шкіру. Після миття волосся дбайливо промивають.

Діти віком від 2 років: дитина починає вчитися самостійно мити голову під наглядом дорослого. Слід навчити дитину використовувати шампунь, масажувати шкіру голови та промивати волосся.

В процесі навчання навичкам гігієнічних процедур дитина має зрозуміти та засвоїти їх важливість для підтримки здоров'я та ефективного зростання.

. Тестові завдання

1. В якому віці дітям рекомендовано застосування засобів догляду за шкірою обличчя при умиванні?
А. Ранній вік Б. Дошкільний вік В. Ранній шкільний вік
Г. Підлітковий вік
2. В якому віці діти починають умиватися самостійно?
А. 1,5 -2 роки Б. 2-3 роки В. 3-4 роки Г. 4-5 років
3. Визначте хибне твердження про купання дитини першого року життя
А. Купання завершують ополіскуванням тіла чистою водою з глечика
Б. Перед купанням дитині миють голову
В. З віку 1 місяць дитину можна купати у великій ванні
Г. Діти, які можуть впевнено сидіти, вільно сидять у ванні
4. Яка тривалість купання дитини рекомендована на 2-му році життя?
А. до 5 хв Б. до 7 хв В. до 10 хв Г. до 15 хв
5. При вмиванні новонародженого буде вірно
А. Використовувати кип'ячену воду Т 37-38 °С
Б. Використовувати теплу воду з-під крану
В. Використовувати прохолодну воду з-під крану для загартування
Г. Температура та якість води не мають значення

Правильні відповіді

1	2	3	4	5
Г	Б	Б	В	А

Ситуаційні завдання

Завдання 1

Жінка Катерина С. виписується з пологового будинку на 3 добу життя. Її донька, Світлана, народилася здоровою, з масою тіла 3300 г. Світлана цікавиться, як правильно підмивати доньку.

Проведіть консультування матері з даного питання.

Еталон відповіді. Новонароджену дитину слід підмивати протягом дня при зміні памперсу теплою проточною водою (36-37 °C). Після дефекації дитину підмивають з використанням дитячого мила. Має значення зручне та безпечне положення дитини під час проведення процедури підмивання. Дитину слід покласти на передпліччя, вздовж, голівкою до ліктя. Захопити стегно однієї ноги. Друга ніжка звисає вільно. Вільною рукою промити промежину, між сідницями і пахові складки. Підмивати дівчинку потрібно спереду назад (від лобка до промежини), а не навпаки. Підмивати дитину треба рукою, не використовувати мочалку, губку чи махрову серветку.

Завдання 2

На прийомі в амбулаторії матір дитини Анна з сином Миколою віком 1 рік 8 міс. Хлопчик перехворів на ГРВІ, як і інші члени родини. Він бачив, що усі закривають обличчя руками, коли кашляють і чхають. І став так само робити сам. Матір цікавиться, як навчити дитину правильно мити руки.

Проведіть консультування матері з даного питання.

Еталон відповіді. У віці Миколи якраз слід почати привчати дитину до самостійного миття рук. Навчіть дитину мити руки перед їжею, після відвідання туалету та після повернення з прогулянки, після контакту з тваринами, якщо хворіє і чхає-кашляє в долоньки.

Техніка миття рук, до якої слід привчити дитину:

1. Змочіть руки чистою проточною водою (теплою або холодною), закрийте кран.
2. Намильте долоні, потерши їх разом з милом, потім намильте тильну сторону рук, між пальцями та під нігтями.
3. Потріть руки принаймні 20 секунд. Якщо немає таймера, двічі наспівуйте пісню «Happy Birthday» до кінця.
4. Добре промийте руки під чистою проточною водою.
5. Витріть руки чистим рушником або просушіть феном.

Рекомендована література та інформаційні ресурси

1. Основи догляду за дітьми. Техніка лікувальних процедур і маніпуляцій: навч. посіб. / В.С. Березенко, О.В. Тяжка, А.М. Антошкіна та ін.; за ред. проф. В.С. Березенко — 3-є вид., переробл. і доповн. — К. : ВСВ «Медицина», 2023. — 207 с. + 32 с. кольор. вкл.
2. Догляд за здоровою та хворою дитиною: навчальний посібник за ред І.О. Мітюряєва – Корнійко, О.В. Виговська, С.Ю. Романенко, Т.Д Клець (та інш) Київ, ДП «Експрес – об'ява», 2023. — 262 с.
3. Навчання дітей правил особистої гігієни/ Коренєва Є. М., Кожокар Л.Д., Єлькін А.В. [та ін.]. — ВЕГО «Мама-86» та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). — 88 с.

https://www.unicef.org/ukraine/media/1951/file/Hygiene_Book.pdf

4. <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default%3Fid%3Dbathing-and-skin-care-for-the-newborn-90-P02628>
5. <https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/index.html>
6. How to bathe a newborn baby
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=coLYRaY_Xa0&ab_channel=SharpHealthCare

Укладач: доцент Черній О.Ф.