# Водные процедуры с новорождёнными двойняшками: профессиональные советы

Молодым родителям первое время страшно купать малышей. Это с 1 ребёнком. А я принимаю водные процедуры с 2 детьми. Молодые мамы обязаны следить за гигиеной близняшек в равной степени. Процесс изматывающий, но при правильном подходе приносит массу удовольствия.

## Процесс купания: подготовка и правила

Я не советую мыть новорождённых близняшек каждый день. Это вредно для их молодой кожи. Она не окрепла – вода будет её сильно сушить. Высокая чувствительность – особенность эпидермиса новорождённых. С возрастом кожа укрепится и тогда можно приступать к ежедневному купанию. А в начале мама пусть учится процесс управляемым с непоседливыми близняшками. Это безопасность, контроль и комфорт. Постепенно всё произвольно получается.

Оснащение банными принадлежностями:

1. По одному полотенцу на малышей – на пол и для себя. Мокрый кафель повышает вероятность травмы. Можно поскользнуться. Не дай Бог пострадают дети.
2. 3 мочалки. По одной в руки детям, вместо игрушек как отвлекающий фактор. Третьей активно орудует мама.
3. Щадящие глаза мыло и шампунь. Средства для мытья не должны раздражать слизистые. За рекомендацией лучше обратиться к специалистам – врачу или фармацевту в аптеке. Отсутствие раздражающих факторов важно для детей. Болезненные ощущения спровоцируют крик и слёзы. Это усложнит купание в разы.
4. Пластиковые стаканчики для фекалий. Мало ли, дети поддаются инстинктам и не осознают свои действия. А стаканчик поможет быстро зачерпнуть и ликвидировать неожиданную проблему.
5. Игрушки позволят близняшкам отвлечься.
6. Ночная одежда и подгузники, чтобы после купания не бегать к шкафу.

Всё необходимое укладывайте на расстояние вытянутой руки. Дистанция одного шага – это максимум. Нельзя у воды оставлять близняшек одних – это небезопасно. Если что-то забыли – берёте после купания, но не в процессе.

## Полезные советы для молодых мам: делюсь опытом

Постепенно купать близняшек становится приятнее и действия получаются на автомате. И у меня первое время близняшки не слушались. Иногда я была в бешенстве от их неуправляемости. Но у меня получилось вовлечь детей в процесс, вызвать у них интерес. Опытные подруги посоветовали мне полезные вещи. Так я начала справляться со своими близняшками. А купание теперь для нас праздник каждый день. В первый раз все волнуются, но это пройдёт.

Советы от опытной мамы:

1. Близняшек купают отдельно друг от друга. За 2 детьми уследить сложно – они подвижные и хрупкие, а сидеть самостоятельно ещё не смогут. С возрастом приступают к совместному купанию. Ждите развития координации движений.
2. Папа обязан помогать, ведь мама одна не справится сразу с 2 близняшками. В первые дни получится катастрофа. Купают малышей в то время, когда близкие могут оказать помощь. Желательно привлекать отца – он прочувствует всю тяжесть ухода. А после сам будет просится поделиться обязанностями.
3. Не бойтесь устроить праздник. Дети воспринимают жизнь через игру. С таким подходом молодой маме легче справиться с их капризами, а близняшки проявят заинтересованность.
4. Круги и сиденья в помощь для мамы. Применение зависит от желания родителей. Специалисты не советуют пользоваться такими средствами, поскольку они формируют чувство ложной безопасности. Но со вспомогательными штуками купание проходит куда легче.
5. Ванную покидать во время купания запрещено. В интернете много досадных историй. Родители быстро покидаю ванну, а по возвращению – беда. Забытые вещи не должны отвлекать. Их берут потом, покинув ванную с близняшками. Нет полотенца – детей доносят до шкафа. Забыли одежду или памперсы – всё находят потом. Соблюдают предельную концентрацию. Проверяют перед купанием комплект необходимых вещей в ванной. Помощь близких на первых порах сыграет на руку безопасности. Второй человек сможет что-то поднести при необходимости.

Самый ценный совет для молодых родителей – научиться чувствовать своих детишек. Нужно уметь сразу схватывать их потребности и желания. Это всё читаемо по поведению. Малыши дадут вам знак. Задача мамы исправить своё поведение. Не бойтесь огорчить детей, ведь так истинные желания сложно узнать.

Активное влечение в процессе отца или бабушки поможет сделать семью крепче. Папу стоит напрягать. Уход за детьми – это и его обязанность. Молодая мама не сможет потянуть бремя. Это тяжело – скажу по своему опыту. Если бы не муж, я бы сидела и плакала.