



Publicerad på *Nestlé Barnmat* (<https://www.nestlebarnmat.se>)

[Hem](#) > Engångs-blöja-byta rutin

Engångs-blöja-byta rutin

Du kommer att göra många blöjbyten under de närmaste månaderna, så här är en användbar rutin. Kolla in det här och gör varje blöjbyte smidig.

- Samla allt du behöver innan du börjar: skötmatta; ren handduk; ren blöja; bommulsbollar; kylt kokt vatten (för att doppa bomullstussarna i) eller doft- och alkoholfria våtservetter; barriärkräm.
- Lägg handduken på skötmattan, lägg ditt barn på handduken.
- Om du använder ett skötbord, håll ögonen på barnet hela tiden - de kan vrida sig mycket.
- Att sjunga eller småprata med din bebis kan hjälpa till att lugna dem.
- Lossa den smutsiga blöjan. Om den är full, använd den för att ta bort det mesta av röran.
- Rengör barnets stjärt med våta bomullstussar eller våtservetter. Torka framifrån och bak för en flicka, bakifrån för en pojke.
- Klappa din babys stjärt torr med handduken.
- Lyft försiktigt babys ben med ena handen och lägg den rena blöjan (med flikarna på baksidan) under stjärten med den andra.

- Applicera en barriärkräm om baby's stjärt ser röd eller öm ut.

- Vik blöjens framsida upp till barnets midja och fäst flikarna på sidorna.

- Tvätta och återfukta händerna efter varje blöjbyte.

Källa till webbadress: <https://www.nestlebarnmat.se/0-6-manader/bløjbyte-rutin>