

8 patarimai, kaip apsaugoti kūdikio odą



Kūdikiai turi tobulos odos reputaciją, todėl daugelis naujai iškeptų tėvelių nustemba sužinoję, kad švelni kūdikio oda yra šiek tiek mitas. Pirmaisiais gyvenimo metais odos dėmės ir įvairūs nelygumai yra gana paplitusios. Toliau pateikiami keli patarimai, kurie jums padės užtikrinti, kad jūsų kūdikio oda išliktų lygi ir sveika.

1. Saugokite savo kūdikį nuo saulės

Turėtumėte kiek įmanoma apriboti kūdikio laiką saulėje. Kai išvesite juos į lauką, stenkitės, kad jų odos nepasiektų tiesioginiai saulės spinduliai, net ir žiemą.

Pasak Maisto ir vaistų administracijos (FDA), kūdikiui iki 6 mėnesių neturėtumėte tepti kremo nuo saulės. Vietoj to jie rekomenduoja:

- kuo labiau laikykite savo kūdikį šešėlyje
- užmaukite kūdikiui kepurę, uždengiančią kaklą ir ausis
- aprenkite savo kūdikį laisvais, lengvais drabužiais, dengiančiais rankas ir kojas
- apriboti saulės spindulių veikimą kūdikio odai nuo 10 iki 16 val. kai ultravioletiniai (UV) spinduliai yra stipriausi (tuo metu stenkitės su kūdikiu nebūti lauke)

Taip pat svarbu išlaikyti kūdikio hidrataciją (pakankamą skysčių kiekį) motinos pienu ar mišiniais, jei lauke praleidžiate daugiau nei keletą minučių.

Amerikos pediatrijos akademija (AAP) teikia panašius patarimus. Jie rekomenduoja vengti jaunesnių nei 6 mėnesių kūdikių tepimo kremais nuo saulės, tačiau jie rekomenduoja vyresniems vaikams naudoti apsauginius kremus nuo saulės, kurių SPF indeksas yra ne mažesnis kaip 15 (toks kremas nuo saulės apsaugos jūsų kūdikio odą nuo žalingų saulės spindulių). Jei turite klausimų apie saulės kremo naudojimą kūdikiui, jūsų kūdikio gydytojas turėtų padėti.

2. Būkite dėmesingas sausai odai

Ne visiems kūdikiams reikia tepti drėkinamąjį kremą. Normalu, kad per pirmąsias kelias savaites po grįžimo namo kūdikiams atsiranda nedideli sausos odos lopinėliai. Šie odos plotai dažnai praeis savaime, nereikalaujant jokių papildomų drėkiklių. Jei jūsų kūdikio oda labai sausa arba net trūkinėja, galite tepti vazelino pagrindu pagamintus produktus. Taip pat galite patepti odą drėkinamuoju losjonu, jei jame nėra kvėpalų ir dažiklių, kurie gali dar labiau suerzinti jūsų kūdikio odą. Natūralūs augaliniai

aliejai, tokie kaip alyvuogių, kokosų ar saulėgrąžų sėklų aliejai, būti naudojami kaip kūdikių odos drėkikliai, tačiau yra tam tikrų įrodymų, kad jie iš tikrųjų gali pabloginti vaikų sausą odą ar egzema (egzema – alerginis odos uždegimas).

3. Kūdikį maudykite pagal visuotinai pripažintas rekomendacijas ir patarimus

Laikykitės geriausios kūdikių maudymo praktikos. Kūdikį turėtumėte reguliariai maudyti, tačiau nereikia jį maudyti kasdien. Norėdami, kad rankos, veidas, lytiniai organai ir kitos kūno dalys būtų švarios tarp vonios plovimo, galite naudoti minkštą šluostę ir drungną vandenį. Tačiau kai kuriais atvejais tokios šluostės ar šlapios servetėlės gali labiau dirginti ir sausinti odą. AAP ir „Kaiser Permanente“ rekomenduoja šiuos pagrindinius maudynių patarimus:

- saugiai laikykite kūdikį ir niekada nepalikite jo be priežiūros
- naudokite drungną, o ne karštą vandenį
- maudykite kūdikį šiltoje patalpoje
- maudykite trumpai, nuo 5 iki 10 minučių
- nuplaukite kūdikio akis ir veidą tik vandeniu
- plaudami kūdikio plaukus ir kūną, apsvarstykite galimybę naudoti kūdikių muilą be kvapiklių ir dažų

Po maudynių kūdikį atidžiai nusauskinkite, prieš uždėdami sauskelnes ar drabužėlius.

4. Nepanikuokite dėl pleiskanų luobo

Pleiskanų luobas yra dažna kūdikių odos būklė, kuri paprastai išsivysto nuo 3 savaičių iki 3 mėnesių. Susidarius pleiskanų luobui aplink kūdikio galvos odą ir galvos vainiką pastebėsite gelsvus, riebiai atrodančius odos plotus, vadinamus plokštelėmis (panašu į pleiskanas). Pleiskanų luobas taip pat gali pasirodyti ant kaktos, antakių ir aplink ausis. Daugeliu atvejų lopšio dangtelis savaime išnyks. Prieš maudant kūdikį, prieš plaunant kūdikio galvos odą ir galvą švelniu šampūnu, gali būti naudinga nedidelį kiekį minkštinančių medžiagų, tokių kaip mineralinis aliejus, patepti pleiskanotoje vietoje. Jei po kelių plovimų nematote būklės pagerėjimo, turėtumėte pasikalbėti su savo kūdikio gydytoju apie kitus galimus gydymo būdus.

5. Venkite kontaktinio dermatito sukėlėjų

Kontaktinis dermatitas reiškia, kad kažkas sukėlė alerginę reakciją jūsų kūdikio odoje. Jis gali pasirodyti įvairiai, įskaitant raudoną ir patinusią odą arba sausą, įtrūkusią ir besilupančią odą. Štai žemiau pateikiami keli dažniausi dirgikliai ir alergenai, kurie gali sukelti kontaktinį dermatitą:

- seilės
- šlapimas
- muilai ar plovikliai

- losjonai
- dažikliai
- kvepalai
- kosmetika
- lateksas
- kai kurie metalai

Jei negalite nustatyti, kas sukėlė reakciją, turėtumėte pasikalbėti su vaiko gydytoju.

Gydymas dažnai apima gydymo būdus namuose ir rekomendacijas, tokias:

- aprenkite kūdikį laisvais drabužiais ir venkite šiurkščių audinių, tokių kaip vilna
- naudokite odai drėkinamuosius kremus be kvapų ir be dažiklių
- kiekvieną dieną maudykite kūdikį drungnu vandeniu, kol praeis bėrimas
- vengti bėrimą sukėlusios medžiagos, jei ji žinoma

6. Stebėkite nagų augimą

Nors jūsų kūdikio nagai yra maži ir ploni, jie vis tiek gali būti aštrūs. Ilgi ar aštrūs nagai gali įbrėžti veidą ar kūną, todėl verta stebėti, kaip auga jūsų kūdikio nagai. Kūdikių nagai greitai auga, todėl gali tekti dildyti ar kirpti kūdikio nagus kas savaitę ar dažniau. Galite naudoti nemetalinę nagų dildę, kad švelniai išlygintumėte ir sutrumpintumėte nagus, arba kūdikio nagų kirpimo žirkklutes, kad patrumpintumėte ilgį. Kad išvengtumėte staigių trūkčiojančių judesių, galinčių sužeisti kūdikį, kūdikio nagus rekomenduojama nukirpti ar dildinti jiems miegant ar labai atsipalaidavus.

7. Padėkite išvengti karščiavimo

Šilumos bėrimas gali atsirasti, jei jūsų kūdikis perkaista. Jis dažnai pasirodo šalia odos raukšlių ar vietų, kur drabužiai trina į odą. Karščio bėrimas atrodo kaip mažos raudonos dėmės ant odos ir dažniausiai pastebimas šviesaus odos atspalvio kūdikiams. Šilumos bėrimas atsiranda, kai užsiblokuoja prakaito liaukos. Karštas ir drėgnas oras, aliejai ar kiti tepalai gali sukelti prakaito liaukų sutrikimą ar užsikimšimą ir sukelti bėrimą. Norėdami gydyti kūdikį, turėtumėte vėsinti odą ir vengti naudoti aliejinius produktus. Vėsi vonia ar prausimosi skudurėlis gali padėti numalšinti bet kokį niežėjimą ir nuvalyti bėrimą. Turėtumėte kreiptis į savo kūdikio gydytoją, jei bėrimas nepagerėja per 3 dienas, jei oda atrodo užkrėsta, arba jei jūsų kūdikiui pakyla temperatūra.

8. Virkštelės priežiūra

Kai pirmą kartą parsinešate kūdikį namo, virkštelė vis dar bus prisitvirtinusi prie bambos. Jūs turėsite ją išlaikyti kuo švaresnę ir sausesnę, kol virkštelės liekana nukris maždaug per 1–3 savaites.

Svarbu, kad netemptumėte jos niekuo ir nebandytumėte priversti virkštelės nukristi. Tai atsitiks savaime. Norint išvengti infekcijos ar padėti džiovinant, jums nereikia tepti jokių medžiagų - net netrinti alkoholiu. Turėtumėte paskambinti savo kūdikio gydytojui, jei pastebėsite:

- pūliai
- paraudimas ar patinimas
- karščiavimas
- nemalonaus kvapo išskyros
- didelis kraujavimas

Santrauka

Oda yra didžiausias kūdikio kūno organas, todėl svarbu rūpintis jos sveikata. Nepamirškite, kad kūdikio oda turi būti švari, sausa ir kad jos nepasiektų žalingu saulės spinduliai. Taip pat svarbu nepersistengti su drėkikliais ar kitais odos produktais, kurie kartais gali dar labiau pabloginti odos problemas.

Pirmaisiais gyvenimo metais kūdikiams būdinga keletas skirtingų odos ligų ir būklių. Jei atsiranda bėrimas su karščiavimu ar infekcija arba jei jis nepraeina per kelias dienas, turėtumėte susisiekti su savo kūdikio gydytoju, kad gautumėte daugiau informacijos.

<https://www.healthline.com/health/baby/tips-for-protecting-baby-skin>

#kremas, #kremas nuo saulės, #egzema, #oda, #kosmetika.