

Kūdikių odos priežiūra žiemą: 10 patarimų, kuriuos turite žinoti



Kūdikių oda yra švelnumo įsikūnijimas. Kadangi kūdikiai yra tokie subtilūs, jų odą reikia ypatingai prižiūrėti. Cheminių medžiagų, nenatūralių pluoštų ar oro sąlygų poveikis gali padaryti jūsų vaiko odą šiurkščią, raudoną ar įtrūkusią. Kūdikių odos priežiūra žiemą reikalauja šiek tiek papildomo dėmesio. Svarbu vengti tam tikrų sąlygų ir produktų, kurie gali erzinti jūsų mažylio odą. Peržiūrėkite šiuos 10 patarimų, kaip išlaikyti vaiko odą sveiką, minkštą ir švytinčią šaltesniais mėnesiais.

Apsupkite mažuosius šiltais drabužiais

Kūdikiai dar neišmoko tinkamai reguliuoti savo kūno temperatūros, todėl svarbu įsitikinti, kad žiemą jiems bus nei per karšta, nei per šalta. Kūdikio apengimas sluoksniais leis jums prireikus pridėti ar nuimti drabužius. Net esant šaltam klimatui, kūdikius vis tiek gali išberti dėl per didelės šilumos, jei jie yra per šiltai apengti. Šilumos bėrimas sukelia vystyklų bėrimą ir dirginimą aplink vaiko odos raukšles. Tai gali sukelti vaiko irzlumą ir bėmieses naktis tėveliams, kurių sulaukti niekas nenori.

Apsaugokite jų lūpas

Kūdikiai dažnai seilėjasi. Šaltu oru tai gali sukelti jų nosies ir lūpų odos skilinėjimą ir sausumą. Švelniai patepkite vazelinu vaikelio lūpytes, prieš išvesdami jį į šaltį. Tai apsaugos mažas lūpytes nuo visko, išskyrus jūsų bučinius!

Venkite per dažnų maudynių

Kūdikių oda yra linkusi išsausėti, o dažnas maudymas gali sustiprinti odos sausumą. Geriausias būdas kūdikio odą prižiūrėti žiemą yra palaikyti jo odėlę švarią apiprausiant jį su švelnia drėgna vonios kempinėle ir nuvalant nešvarumus drėgnomis servetėlėmis. Gerai išmaudyti kūdikį kartą per dieną, tačiau įsitikinkite, kad vanduo yra tik šiltas, o ne per karštas. Venkite produktų su kvėpalais ar kitais priedais. Norint, kad oda būtų švari ir minkšta, reikia šilto vandens ir kūdikių šampūno.

Naudokite specialiai kūdikiams skirtus produktus

Kūdikio odos priežiūra žiemą ar bet kuriuo metų laiku reiškia naudoti gryniausius, natūraliausius

produktus. Deja, daugelyje suaugusiesiems skirtų produktų (ir kita odos kosmetika) yra daug nenatūralių ingredientų, kurie gali dirginti švelnų kūdikio epidermį. Dar anksti žinoti, ar jūsų kūdikis turi alergiją, ar jis reaguos į ką nors jūsų šampūno sudėtyje ar burbulų vonioje. Net vyresniems vaikams pagaminti vonios produktai gali netikti kūdikiams. Kūdikį maudykite atsargiai, naudodami kūdikių šampūną, aliejų ir skystą muilą.

Apsauginis kremas nuo saulės visus metus

Tikriausiai žinote, kad prieš kaitinantis vasaros saulėje vaiko odą reikia patepti kremu nuo saulės, tačiau turėtumėte žinoti ir tai, kad ir žiemą saulė skleidžia vaiko odai žalingus spindulius. Saulė, atspindinti sniegą, gali būti ypač skaisti ir netgi sukelti saulės nudegimą. Praktikuokite veiksmingą kūdikio odos priežiūrą žiemą išlaikydami savo mažylį gerai apsaugotą. Kadangi jūsų naudojamuose kremuose nuo saulės gali būti chemikalų, jei jūsų kūdikis turi ypač jautrią odą, galite paklausti savo pediatro apie tai, kokios firmos kremai nuo saulės yra geriausi. Įrodyta, kad ankstyvame amžiuje nudegimų saulėje vengimas veiksmingai apsaugo nuo vėžio ateityje.

Drėkinti, drėkinti, drėkinti

Kaip ir suaugusiųjų, kai kurių kūdikių oda yra sausa, todėl ją reikia drėkinti. Vaikams iki vienerių metų ir tiems, kurie turi ypač jautrią odą, stenkitės vengti produktų, skirtų vyresniems vaikams ar suaugusiems. Juose gali būti dirginančių kvapų ar dažiklių. Kūdikių aliejus arba kokosų aliejus yra natūralūs ir grynai produktai. Jie gali būti įmasažuoti į jūsų kūdikio odą, kad būtų lengviau išlaikyti sausą odą. Taip pat žinoma, kad masažas padeda kūdikiams užmigti, nuramina dieglius ir sustiprina ryšius tarp tėvų ir vaiko - taigi, mėgaukitės!

Apsaugokite nuo vystyklų išbėrimo

Bet kuriuo metų laiku dėl drėgnų kūdikio vystyklų gali atsirasti vystyklų bėrimas ir kitos odos ligos. Žiema tampa ypač problemišku laiku, nes kūdikis paprastai būna suvyniotas į daugiau sluoksnių. Dėl to, kad sunku juos visus išimti, vystyklų keitimas tampa ne toks patogus. Šiluma, kurią sukelia per daug sluoksnių, taip pat gali padidinti vystyklų bėrimo riziką. Jei jūsų kūdikiui išbėrė užpakaliuką, nenaudokite talko, kuris gali labiau išsausinti odą. Norėdami sukurti barjerą tarp odos ir drėgmės, sustiprinančio bėrimą, naudokite vystyklų kremą su cinku arba vazeliną.

Egzema

Egzema yra sausos odos liga, kuri pasireiškia šeimose ir įsiplieskia šaltu oru. Jei jūsų šeimos žmonės linkę į šią būklę, žiemą turėsite būti ypač atsargūs dėl kūdikio odos priežiūros. Jei jūsų kūdikis serga egzema, dažnai maudykite jį prausikliu be muilo, kurį rekomenduoja gydytojas. Galbūt norėsite du kartus per dieną nuplauti jo odą, iškart po vonios nusauskinti minkštu rankšluosčiu. Jei būklė negerėja, pediatrui gali tekti skirti priešuždegiminį tepalą.

Kai kyla abejonių, kreipkitės į gydytoją

Odos bėrimai kartais rodo rimtesnę būklę. Pavyzdžiui, tymai iš pradžių gali pasireikšti kaip odos problema. Rankų burnos ir pėdų liga, bauginančiai dažna virusinė liga, taip pat pasireiškia kaip opos kūdikio rankose, burnoje ir kojose. Jei turite abejonių kaip geriausiai prižiūrėti kūdikio odą žiemos metu arba apskritai, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

Pleiskanos

Kai po gražaus žiemos pasivaikščiojimo numaunate kūdikio kepurę, galite nustebti, kai pamatysite odos pleiskanas. Dažniausiai tai yra pleiskanų luobas, įprasta kūdikio odos būklė. Ją sukelia kūdikio galvos odos riebalinės liaukos ir paprastai praeina per kelis mėnesius. Kūdikio galvos odos patepimas paprasčiausiu kūdikių aliejumi dažnai padeda sušvelninti ir pašakinti šią nedidelę odos problemą.

Kūdikio odos priežiūra žiemą: laimingas vaikas reiškia laimingus tėvus

Nė vienas iš tėvų nėra patenkintas, jei jų vaikui yra nemalonu: sausa oda, niežtintis užpakaliukas ir erzinantys bėrimai gali sukelti nemalonumų visiems šeimos nariams. Laikydami kūdikį švarų ir jo odą prižiūradami specialiai kūdikiams skirtais produktais, turėtumėte sugebėti išvengti visų fizinių ir psichologinių rūpesčių, sukeltamų kūdikių odos problemų. Atminkite, kad jei turite klausimų ar rūpesčių dėl kūdikio odos ar kitų sveikatos problemų, susisiekite su medicinos specialistu.

<https://pedcenter.com/baby-remedies/baby-skin-care-in-winter-10-tips-you-need-to-know/>

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