

## – PIELĘGNACJA DZIECI –



*Skóra noworodka traci dużo wody i jest 5x cieńsza od skóry dorosłego. W związku z tym nie spełnia prawidłowej funkcji ochronnej.*

Po kąpieli lub pływaniu, malucha należy szybko wytrzeć i okryć suchym szlafrokiem. Szczególną uwagę należy zwrócić na skórę w pachwinach, za uszami, na szyi, stopach, czyli tam gdzie woda się dostaje, ale często zapominamy jej wytrzeć.

Podczas kąpieli skóra traci ważne lipidy, dlatego od razu po kąpieli należy ją natłuścić. Najlepsze do tego są emulsje woda w oleju.

Pozostając w wodzie są niezbędne lipidy skóry, które usunięto przed wysychaniem.

Normalna skóra dziecka nie wymaga codziennej pielęgnacji. Zimno, ciepło i suche powietrze zaburzają

prawidłowe funkcjonowanie płaszczaka hydrolipidowego skóry niemowlaka.

Produkty do pielęgnacji skóry maluchów powinny optymalnie chronić, bez nadmiernego obciążania. W razie potrzeby wybieraj produkty posiadające w składzie czyste oleje roślinne np. **masło shea**, **czy olej arganowy**.

Kosmetyki dla dzieci nie powinny zawierać *silikonów, parafiny, konserwantów, ostrych środków zapachowych, sztucznych barwników, ropy naftowej i jej pochodnych*. Wsześnie wymienione substancje pozostawiają na skórze nieprzyjemny film, nie pozwalając jej oddychać.



Nie należy zwracać uwagi na niedoskonałości skóry, takie jak, np. małe kostki, nie wolno ich wyciskać, ani pokrywać maściami. Te wypryski to normalne ujęcie hormonów otrzymanych w łonie matki. Do trzeciego miesiąca życia skóra niemowlęcia powinna unormować sama swoje funkcjonowanie.

**Ważne:** mydła, którymi myjemy dzieci powinny mieć pH neutralne ze skórą, czyli optymalne 5,5. Gąbkę, której używamy do mycia powinniśmy za każdym razem dobrze wysuszyć, aby nie namnażały się w niej bakterie. Nie należy używać pudrów i innych zasypek, ponieważ istnieje duże zagrożenie, że dostaną się one do dróg oddechowych, co z kolei często prowadzi do trudności z oddychaniem.

Poniżej to, czego potrzebujemy do pielęgnacji maleństwa:

- Do codziennej pielęgnacji wystarczy nam tylko woda i olejek. Olejek można zastąpić zwykłą oliwą z oliwek.
- Dodatki do kąpieli nie są potrzebne za każdym razem kiedy kąpiemy nasze maleństwo. Jeżeli już się zdecydujemy na jakiś dodatek, niech to będzie produkt głęboko nawilżający. Można również pominąć dodatki do kąpieli, bowiem wystarczy jak maleństwo wykąpiemy w czystej wodzie dwa razy w tygodniu.
- Do pielęgnacji włosów na początku wystarczy sama woda. Dopiero po kilku tygodniach, kiedy włosów będzie przybywało powinniśmy zacząć używać bardzo delikatnego szamponu.
- Przed zimowym spacerem, powinniśmy zabezpieczyć delikatną skórę naszego dziecka warstwą dobrego kremu natłuszczającego. Należy stosować te kremy z umiarem, w przeciwnym razie bowiem malucha przyzwyczai się do ciągłego nawilżania i nie będzie potrafiła zbudować własnej równowagi. Odpowiedni dla maluchów krem powinien zawierać rumianek i pantenol.
- Krem na podrażnienia i maści pielęgnujące stosujemy na pupę niemowlaka, tylko wtedy, kiedy jest to konieczne. Pasta (np. cynkowa) ściśle przylega do skóry, dlatego należy ją delikatnie zetrzeć olejkim lub oliwką.

