

ГРИЖИ ЗА КОЖАТА ПРИ БЕБЕТА И ДЕЦА

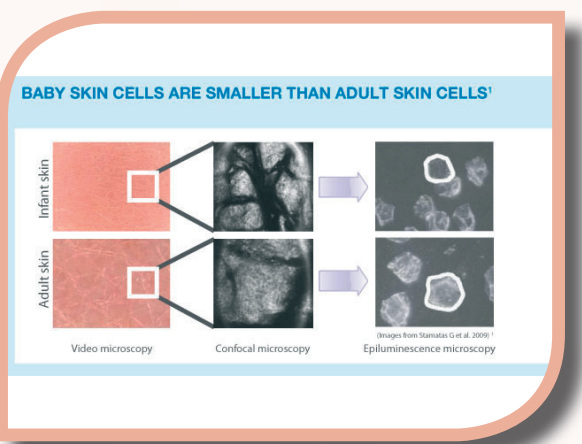
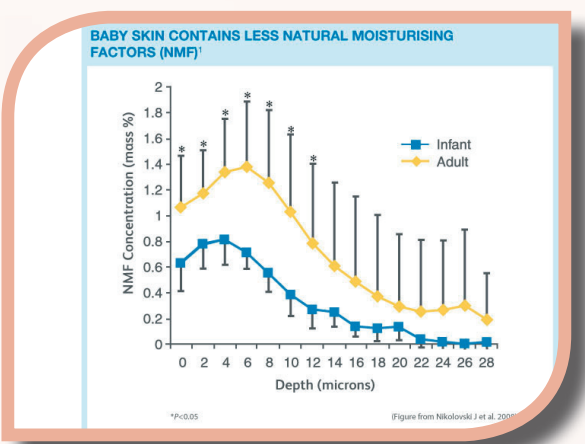
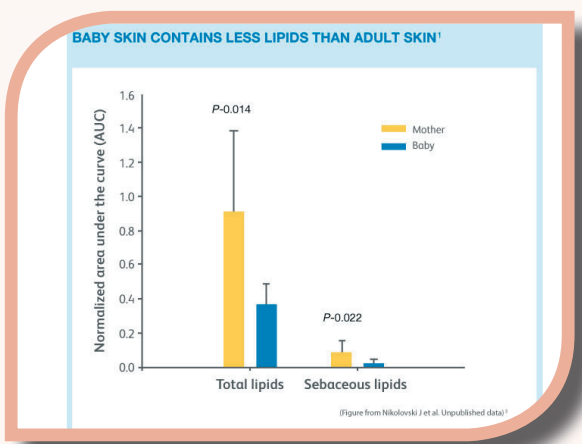
М. Дедева, М. Пенева, И. Бакърджиев, М. Станчева, Д. Гешева
УНС „Рехабилитатор и медицински козметик“
Медицински колеж- Медицински университет Варна

Кожата на новороденото не е развита като при възрастните. Епидермисът все още е много по-тънък от този на възрастните и е изключително деликатен. Докато кожата на бебето се развива, тя е изключително чувствителна и всяко одраскване може да я увреди. Кожата също така няма активни себумни жлези, така че може лесно да се изсуши. Това заедно с невъзможността на кожата на новороденото да поддържа балансирано pH ниво може да направи кожата на бебето по-податлива на бактерии. По време на първите месеци от живота си на бебета им е по-трудно да се справят с кожни раздразнения като подсичане и екзема. Перилните препарати, оцветителите и ежедневните аромати могат лесно да раздразнят кожата. Освен това през първите 6 до 8 седмици около 20% от всички бебета развиват акне. Това състояние обикновено се причинява от хормонални промени, а мазните продукти за грижа за бебешката кожа могат да го влошат или удължат. Най-важните функции на епидермиса са предотвратяването на трансепидермална загуба на вода, защитата от микроби и механични вреди. Способността на кожата да запазва влагата си и да минимизира изпаряването се подобрява значително в ранното детство, като достига нормални (за възрастни) нива на около 3-месечна възраст. Именно затова кожата на новороденото е сравнително суха и може да бъде лесно наранена. С увеличаване на възрастта, се увеличава зрелостта на подкожния слой и кожата става по-устойчива на външни влияния.

Здравата кожа има повърхностно pH ниво, което е леко киселинно. Това предпазва от навлизането на микроорганизми. Киселинността на повърхността на кожата се активира от киселинните съставки в потта, себума и роговия слой. При раждането си бебетата обикновено имат неутрално или алкално pH на повърхността на кожата от порядъка на 6.2-7.5. Алкално-неутрализиращите способности на кожата на новородените и малките деца обаче са доста ограничени. След контакт с алкални вещества, кожата се нуждае от по-дълго време, за да възстанови леко киселинната си физиологична pH стойност.

ОСОБЕНОСТИ НА БЕБЕШКАТА КОЖА:

1. Епидермисът на бебето е много по-тънък от епидермиса при възрастните;
2. Носенето на пелени е предпоставка за наличието на по-голяма влажност и чувствителност на кожата в тази област при бебетата;
3. По време на раждането липидния филм върху кожата на детето е подобен на този на възрастния, но с течение на времето той се променя, тъй-като няма мастни жлези, които да секретират допълнителен липиден слой, а остават само епидермалните липиди. Това обуславя и по-тънкия липиден слой при бебетата;
4. Друга особеност при кожата на бебетата е различните нива на Ph. В първия месец от раждането тези стойности спадат физиологично до ниво 5 и 5.8;
5. Съдържа много по-малко еластични влакна, които са по-рехаво разположени, и по този начин тя пропуска повече химични субстанции в сравнение с кожата на възрастните;
6. Връзките между епидермиса и дермата са по-слаби, което води до по-голяма вероятност за образуване на були и мехури и възможността повече химични вещества да навлязат през нея;
7. Съществуват по-малко на брой и по-недоразвити потни жлези, което ограничава механизма на охлаждане в сравнение с възрастните. Тази система на охлаждане не е добре развита, което при продължително излагане на слънце може да доведе до прегряване.



ОПАСНОСТИ ЗА БЕБЕШКАТА КОЖА:

- ⇒ Студеното време и вятър;
- ⇒ Използването на твърди сапуни;
- ⇒ Дрешки, ушити от по-груби материи;
- ⇒ Силен прах за пране;
- ⇒ Прекалената топлина в стаята също може да бъде причина;
- ⇒ Наследствени фактори;
- ⇒ Хлорираната вода в басейните;
- ⇒ Солите за вана;
- ⇒ Климатичите;
- ⇒ Жаркото слънце през лятото;
- ⇒ Прекалено често къпане.



ЧЕСТИ ПРОБЛЕМИ

- ⇒ изсушаване на бебешката кожа
- ⇒ кожни раздразнения като подсичане и екзема
- ⇒ акне, причинено най-често от хормонални фактори
- ⇒ бактериални инфекции



ГРИЖИ ЗА БЕБЕШКАТА И ДЕТСКА КОЖА:

В ЕЖЕДНЕВИЕТО

- ⇒ Хидратирайте добре откритите участъци (обикновено лицето) с подходящ за сезона крем;
- ⇒ Използвайте само натурални продукти, съдържащи екстракт от алое вера или такива, специално предназначени за бебета. Винаги използвайте натурален сапун, който няма аромат (това означава, че не съдържа изкуствени оцветители или парфюми) и е специално създаден за нежната бебешка кожа. Нанасяйте нежно гела или крема, съдържащи Алое вера по цялото тяло и по лицето след всяка баня.
- ⇒ Добавяйте във водата при всяка баня малко зехтин или бадемово масло, не къпете с много топла вода
- ⇒ Избягвайте потапянето на бебето в басейни. Ако това се случи - незабавно след напускане на басейна, изплакнете добре кожата с хладка вода и нанесете обилен слой хидратиращ крем.
- ⇒ Снабдете се с овлажнител за стая- сухият въздух в помещението може да причини суха кожа и напукване на устните на бебето
- ⇒ След пране изплаквайте добре бебешките дрешки



ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ СЛЪНЦЕТО

АКТИВНА СЛЪНЧЕВА ЗАЩИТА

- ⇒ Избягвайте излагане на пряка слънчева светлина – особено между 11 сутринта и 3 следобед
- ⇒ Не излагайте бебета под 12-месечна възраст на пряка слънчева светлина
- ⇒ Осигурете допълнителна защита под формата на хладно, непрозрачно облекло
- ⇒ Слагайте на бебето подходяща шапка с широка периферия и дрехи с дълъг ръкав



ЗАЩИТА С ОБЛЕКЛО И СЯНКА

Слънцезащитният фактор, който може да бъде осигурен от облеклото, зависи от материята, цвета и платата.

СЛЪНЦЕЗАЩИТНИ ПРОДУКТИ ЗА ДЕЦА

Непокритите участъци от кожата трябва да бъдат защитени с продукти с широкоспектрална система, която достига максимална UVA/UVB защита и има оптимална поносимост от кожата. Повторното нанасяне е задължително след плуване и забърсване с кърпа.

ПРЕДПАЗВАНЕ ПРЕЗ СТУДЕНИТЕ МЕСЕЦИ

Подготовка на детската кожа за зимата в три лесни стъпки

- ⇒ подсилете имунната система на детето- включете в ежедневно хранително меню на малчугана позволени и богати на витамини храни, осигурявайте му редовни игри на открито, запишете го на спорт, помислете и за прием на витаминни и хранителни добавки, богати на естествени природни имуностимулатори.
- ⇒ защитавайте, успокоявайте и хидратирайте - не забравяйте да мажете малчугана сутрин, вечер и преди излизане с подхранващи и дълбоко хидратиращи продукти, богати на природни съставки, популярният колд крем също е ефективно защитно средство за най-чувствителните зони от детската кожа. Детската кожа се нуждае от успокояващи грижи. Най-често продуктите с успокояващ ефект съдържат вещества с лечебни свойства от билков произход (лайка, масло от Карите, невен) и се прилагат върху засегнати зони.
- ⇒ след баня- задължително нанасяйте овлажняващ и успокояващ продукт.

КАК ДА ИЗБЕРЕМ БЕБЕШКАТА КОЗМЕТИКА

СПЕЦИАЛИЗИРАНАТА КОЗМЕТИКА ЗА ДЕЦА ТРЯБВА ДА Е:

- ⇒ Без аромат – от прибавените ароматни съставки няма полза и обикновено създават проблеми на детската кожа, тъй като причиняват дразнения в дълбочина. Което означава, че може да няма видими признаци, но все пак да нанасят вреда на клетките. Ако все пак има такива, то те са дерматологично тествани и безвредни.
- ⇒ С ограничен вид етерични масла и екстракти в състава си – въпреки че съществуват много ползотворни растителни съставки, не всички са благоприятни за детската кожа. Маслата от цитруси, мента, лавандула и евкалипт, например, са потенциални дразнителни, които зачервяват кожата, възпаляват я и предизвикват сърбеж и нарушения в регенеративния процес.
- ⇒ Без оцветители – макар и произведени с приятна пастелна текстура, за да привлечат интереса на най-малките и дори на техните родители, продуктите с оцветители може да повлияят негативно на кожата на малчугана ви. И след като уточнихме какви (не)трябва да са козметичните продукти за най-малките членове на семейството, нека направим кратка справка и на основните козметични грижи за бебето и детето, които трябва да полагате за ежедневието им тоалет.
- ⇒ Деликатен шампоан за коса и тяло. Продуктът трябва да е мек и да не причинява сълзи.
- ⇒ Слънцезащитен продукт за деца с висока степен на защита, с неорганичен филтър като цинков оксид или титанов диоксид, който да нанасяте на всички открити части, включително и на устните преди всяко излагане на слънце.

