

Jak dbać o skórę dziecka latem?

Lato to czas sprzyjający dłuższym spacerom, wycieczkom czy też wyjazdom wakacyjnym. W tym okresie nie należy jednak zapominać o kompleksowej ochronie wrażliwej skóry dziecka, szczególnie zabezpieczeniu jej przed promieniowaniem słonecznym.

Dlaczego trzeba chronić skórę dziecka?

Skóra niemowlaka jest wyjątkowo delikatna, a jej warstwy są cieńsze od skóry osoby dorosłej, stąd też należy w szczególny sposób zadbać o jej właściwą pielęgnację. Przy zaniedbaniu lub zlekceważeniu działania szkodliwych promieni słonecznych czy też niewłaściwej ochronie skóry maluszka podczas kąpieli słonecznych, łatwo o objawy alergiczne, wysuszenie, poparzenia, a nawet udar cieplny.

Ochrona przeciwsłoneczna to podstawa

Ochrona przeciwsłoneczna jest niezwykle ważna późną wiosną i latem, z uwagi na zwiększoną wrażliwość skóry dziecka na promieniowanie UV. Małe dzieci nie powinny przebywać na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia, między godziną 11:00, a 16:00. Dzieci do 3. roku życia w ogóle nie powinny się opalać, dlatego zawsze muszą być okryte lekkimi ubrankami oraz czapeczkami. Przy zakupie kosmetyków przeciwsłonecznych dla dzieci, najpierw należy zwrócić uwagę czy zapewniają one ochronę przed promieniami UVA i UVB. Nie wszystkie kosmetyki można bowiem stosować u niemowląt i noworodków. Dla dzieci poniżej pierwszego roku życia odpowiednie będą kremy z naturalnymi filtrami mineralnymi (chemiczne mogą powodować uczulenie), a także z największym współczynnikiem ochrony przeciwsłonecznej (SPF 50+). Wszystkie kosmetyki dla dzieci, chroniące przed słońcem, powinny mieć też odpowiedni atest, np. Instytutu Matki i Dziecka.

Letnie spacery

Już kilkudniowy maluszek może zażywać spacerów, dlatego młodzi rodzice nie powinni obawiać się przebywania z noworodkiem na świeżym powietrzu. Latem spacery mogą być dłuższe niż zimą, ale rodziców obowiązują zasady szczególnej troski o maluszka. Konieczne jest zapewnienie maleństwu przewiewnego ubioru, z naturalnych bawełnianych lub lnianych tkanin, co pozwoli uniknąć przegrzania. Oczywiście strój powinien być odpowiednio dostosowany do temperatury i pory dnia. Dobrze jest wyposażyć wózek w parasolkę, która będzie chroniła dziecko przed słońcem, zadbać o folię przeciwdeszczową oraz moskitierę — zabezpieczającą przed owadami. Dziecko powinno mieć czapeczkę, aby chronić główkę przed promieniowaniem. Pamiętajmy o aplikacji preparatów z filtrami ochronnymi na 20-30 min przed wyjściem z domu. Należy zachować ostrożność w przypadku znamion i pieprzyków, a w razie zaobserwowania niepokojących zmian, np. pojawienia się czerwonej obwódki wokół znamienia lub zmianę jego barwy udać się pilnie do dermatologa.

Wizyta na basenie

Wyższe temperatury sprzyjają spędzaniu czasu z maluszkiem na basenie, na który można zabrać już dwumiesięcznego niemowlaka. Woda dla małego dziecka to środowisko naturalne. Jednak zanim zafundujemy dziecku taką przyjemność, należy skonsultować z pediatrą czy nie ma przeciwwskazań do korzystania z basenu. Warto wybierać pływalnie, które przede wszystkim są

czyste i wygodne. Założenie czepka, prysznic i odkażanie stóp przed wejściem do basenu to obowiązkowe czynności. Temperatura wody dla niemowląt powinna mieć ok. 36, a dla starszych dzieci ok. 32°C. Dla małego dziecka bardziej odpowiednia będzie woda ozonowana, gdyż mniej podrażnia delikatną skórę, drogi oddechowe oraz oczy, niż ta odkażana chlorem. Przed pierwszym zanurzeniem, dobrze jest polać dziecko wodą, by się z nią oswoiło. Podczas pływania ciało dziecka powinno być zanurzone aż po barki. Mokre ciało szybko traci ciepło, dlatego po wyjściu z wody należy otulić dziecko ręcznikiem, umyć pod prysznicem emulsją lub mydłem dla dzieci, a następnie dokładnie osuszyć jego skórę. Szczególnie należy zwrócić uwagę na trudno dostępne miejsca: pachwiny, przestrzenie między palcami stóp, uszy. Można zaaplikować maluchowi do oczu sól fizjologiczną, która zapobiegnie podrażnieniu i infekcjom. Po kąpeli warto też nasmarować ciało kremem z emolientem, który złagodzi podrażnienia i wspomogę regenerację skóry. Ponadto uchroni ją przed nadmiernym wysuszeniem i złuszczeniem się naskórka, a także ograniczy wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych. Nie należy przegrzewać dziecka, zarówno na terenie pływalni, jak i podczas powrotu do domu, ponieważ grozi to infekcją górnych dróg oddechowych.

Uwaga na owady!

Przed wyjściem na spacer latem warto pomyśleć o ochronie przed owadami, których ukąszenia mogą być bardzo dokuczliwe dla małego dziecka. Przede wszystkim nie należy ubierać malucha w jaskrawe ubranka. Te koloru żółtego i pomarańczowego wabią owady. Na rynku jest dostępnych wiele środków w sprayu odstraszających komary i meszki. Przed zastosowaniem należy się jednak upewnić czy są odpowiednie dla małych dzieci. Lepiej jest spryskać nimi wózek. Jeśli już pojawią się ugryzienia, należy posmarować je kremem, który złagodzi swędzenie.

Źródło: Materiały prasowe