



PÉČE O DĚTSKOU POKOŽKU

Návod na správnou péči již od narození





Gratulujeme - zřejmě právě čekáte miminko nebo už se vaše radost vyklubala na svět! Jen co vám jej dali do náruče, mohly jste pocítit jeho křehkost, jemnost a bezbrannost. Ve vašem bříšku mělo to nejideálnější prostředí, ve kterém se mu po celou dobu těhotenství dostávalo všeho potřebného a bylo zcela chráněné proti veškerým vnějším vlivům. A najednou je zde - zcela obnažené, citlivé a po všech stránkách odkázané na vaši ochranu a péči.

Pod tíhou této zodpovědnosti se nejedné mamince doslova podlomí kolena nebo je minimálně vede k opakovanému zamyšlení se nad tím, jak co nejlépe o miminko pečovat. A že těch oblastí, nad kterými mají maminky často velký otazník a v nichž se postupně učí "manévrovat" - nejčastěji metodou pokus omyl, není málo. Kojení/nekojení, nošení/nenošení, uspávání/neuspávání, příkrmování/nepříkrmování ... Takto bychom mohli pokračovat dál a dál, jelikož začátky mateřství mohou dát i té nejšikovnější a nejpraktičtější ženě výrazně zabrat.

Na některé věci se lze připravit a u jiných se často novopečené maminky pozastavují s více než patřičnou otázkou: "Proč mě na tohle nikdo

neupozornil dřív?" Minimálně jednu z těchto otázek vám tedy v tomto e-booku zodpovíme a poskytneme rady, ze kterých budete vy i vaše miminko maximálně těžit a díky kterým možná i předejdete řadě problémů, jako jsou vyrážky, ekzémy nebo dokonce proškrábané noci.

Předložíme vám komplexní návod v péči o dětskou pokožku. A zaměříme se na něj hezky "z gruntu" - povíme si obecné informace o dětské pokožce, o tom, co vše by ji mohlo dráždit a kde takové látky "číhají", o rozdílech ve složení dětské kosmetiky, ale také o tom, že některé nežádoucí kožní projevy jako vyrážky, ekzémy apod. mohou být odrazem něčeho, co s vnější péčí o pokožku příliš nesouvisí.



Správná péče již od narození

Přístup k dětské pokožce se v čase poměrně výrazně mění. Povídání o ní uvedeme hezky chronologicky - od prvního momentu vykouknutí novorozence na svět. Dříve bylo běžné (a v některých porodnicích je tomu tak bohužel dodnes), že po narození mamince dítětko personál odebral za účelem “nutných” výkonů jako měření, vážení a očištění, které často zahrnovalo i okamžitou koupel, v lepším případě pak bylo miminko vykoupáno alespoň několik hodin po porodu, zatímco maminka odpočívala.

Během koupele bylo miminko ošetřeno mýdlem a z jeho pokožky tak byl smyt tzv. mázek. Maminka pak dostala do rukou již čistounké, vyvonené dítětko v zavinovačce. Takový postup však není nutný a naopak je spíše na škodu.

Co je tedy vlastně novorozenecký mázek a k čemu slouží? Jedná se o směs vody, bílkovin a tuků, která již v těhotenství chrání plod před

působením plodové vody. Napomáhá celkovému vývoji kůže, a jelikož jej miminko polyká spolu s plodovou vodou, ovlivňuje i vyvíjející se střevo. Během porodu potom mázek snižuje tření a působí jako antimikrobiální ochrana při průchodu porodními cestami. Narozením miminka však jeho funkce nekončí - i nadále prokazuje více než užitečnou službu. **Důležitou roli sehrává během poporodního bondingu**, kdy díky obsahu feromonů umocňuje smyslové vjemy vedoucí u rodičky k pečovatelskému chování.

V péči o kůži novorozence je poté mázek neocenitelným pomocníkem, jelikož tím nejpřirozenějším způsobem **chrání pokožku před nežádoucími mikroorganismy, vysoušením, třením a macerací v záhybech a před dráždivými látkami či slunečním zářením**. Doporučujeme proto dohlédnout na to, aby nebyl mázek z miminka umyt a nechat jej raději přirozeně vstřebat do kůže - trvá to od 24 hod. do zhruba pěti dnů.



Jak často a čím umývat miminko?

Novorozence a kojence není nutné koupat každý den, jak se doporučovalo dříve. Jako ideální je často uváděna frekvence 1-3x týdně. Večerní koupací rituál je však mnoha rodiči (i miminky) velmi oblíbený a má také mnohé další pozitivní dopady, jako například podpora peristaltiky a zmírnění problému s "prdíky", stimulace dítěte k aktivnímu pohybu, aklimatizace na teplotní výkyvy zevního prostředí, lepší prokrvení pokožky či klidnější spánek. Byla by tedy škoda se o tento rituál ochudit a při jeho správném provádění určitě nemusíte mít ani při častějším koupání žádné výčitky. Stačí dodržovat několik zásad a správný postup:

- Frekvenci koupání zvolte dle vašich potřeb. Pokud si jej vy i dítětko užíváte, koupejte klidně třikrát týdně nebo obden a ostatní dny pouze před spaním otřete vlhkou žínkou intimní partii, případně i záhyby na těle.
- Pokud má vaše miminko velmi citlivou pokožku se sklonem k ekzémům, frekvenci snižte na 1-2 koupání týdně, aby pokožka neztrácela svůj přirozený ochranný film.
- **Teplota vody by se měla pohybovat okolo 37 °C** a celková doba koupání by neměla přesáhnout 5–6 minut.
- **Používejte pouze šetrné přípravky určené pro nejmenší děti.** Některé maminky umývají miminka pouze vodou, minimálně jednou týdně je však vhodné umýt kůži šetrným mycím přípravkem nebo olejem - alespoň v intimních partiích, aby se odstranily zbytky částic živočišných tuků a bílkovin vylučovaných stolicí. Doporučujeme například Essere BIO Dětský sprchový gel heřmánek a argan, který zachová fyziologické pH pokožky dítěte a zabraňuje jejímu podráždění.



Essere BIO Dětský sprchový gel heřmánek a argan

- Po koupání miminko jemně osušte ručníkem - nikoliv třením, ale přikládáním látky, která vodu vsaje.
- **Po jemném osušení můžete do ještě trochu vlhké pokožky nanést tělový olejček**, který pokožku nevysuší a naopak v ní vlhkost uzamkne a hydratuje, případně do již suché pokožky vmasírujte šetrný dětský krém.
- Četnost i způsob koupele přizpůsobte také ročnímu období a aktivitám dítěte. V letních měsících se dítě snáze ušpiní či zpotí a každodenní koupel je tak samozřejmě na místě, naproti tomu v zimě není většinou tak časté koupání nutné.



Co vlastně potřebuje dětská pokožka?

Při návštěvě drogerie vám může až přecházet zrak z množství nabízených produktů, které jsou určené pro péči o miminko. Pokud však naplníte nákupní košík k prasknutí v domnění, že pro svého mrňouska děláte nákupem všech možných lahviček s fotkami spokojených miminek to nejlepší, vězte, že ve výsledku můžete být spíše zklamání a miminko nespokojené.

Kosmetické produkty pro nejmenší sice samozřejmě musí splňovat určité normy, ale přesto často obsahují látky, které mohou u dětí způsobovat podráždění a narušení přirozeného ochranného filmu na pokožce a jejího pH.

Vyplatí se tedy nespoléhat pouze na nápisy “baby”, ale zaměřit se na skutečné složení výrobku či důkladněji se zajímat o filosofii dané kosmetické firmy, případně i zkušenosti maminek s užíváním příslušného produktu. Na místě je však rozhodně **volit výrobky přírodního původu**, ideálně pak s BIO/organic certifikací.

Pokud není kůže miminka narušená či příliš vysušená, nepotřebuje žádnou speciální péči.

Samostatnou kapitolou je potom péče o pokožku v oblasti plenek, které se budeme důkladněji věnovat níže.

Vzhledem ke zhoršené kvalitě dnešního životního prostředí - znečištěné ovzduší, obsah chloru a dalších nežádoucích látek ve vodě, toxiny v půdě, bakterie atd., je však i kůže miminek více zatěžována a kvalitní, šetrná péče jí prospěje. Pro miminko je navíc příjemné, když jej maminka po koupání promasíruje při nanášení oleje či krému a tuto pozornost a maminčiny doteky si obvykle moc užívá :-). Dbejte vždy na kvalitu produktu a používejte raději dlouhodobě jednu značku a produkty příliš často neměňte.



Péče o intimní partii dětí

Pokožka v oblasti intimních partií dostává v prvních měsících života miminka poměrně zabrat. Musí se vypořádávat s látkami z moči a stolice, bakteriemi, které je rozkládají a často i s druhotnými infekcemi, to vše v neprodyšném, teplém a vlhkém prostředí plenek. Není se tak čemu divit, že bariérová ochranná funkce pokožky bývá tímto opakovaným narušováním oslabena. Nejedna maminka potvrdí, že opruzenina může vzniknout téměř "lusknutím prstu", přičemž její zahojení zdaleka tak snadné ani rychlé být nemusí. Chceme-li se této nepříjemné zkušenosti vyhnout, vyplatí se dodržovat následující zásady:

- **Důkladně očistěte pokožku od zbytků moči a stolice.** Nejvhodnější je umýt dítě po vykonání potřeby pod tekoucí vodou, případně i s použitím trochy šetrného dětského mýdla.
- **Po očištění pokožku důkladně a jemně osušte.** Jako pomocník při přebalování se staly velice oblíbenými vlhčené ubrousky. Doporučujeme však jejich používání omezit na nutné minimum (např. na cestách), jelikož obsahují konzervanty a další látky, které mohou pokožku zbytečně dráždit.
- Dbejte na výběr plenek. Pokud volíte ty jednorázové, vyhýbejte se těm, které byly běleny chlorem a obsahují parfémy a další škodlivé látky. Na trhu je mnoho částečně biologicky rozložitelných plen, které jsou tak zároveň výrazně šetrnější nejen k dětské pokožce, ale i planetě.
- Zkuste jednorázové pleny alespoň částečně nahradit látkovými - nezapomeňte však na jejich vhodné praní (90 °C) a použití šetrného pracího prostředku.
- **Ošetřujte pokožku v oblasti plenek vhodnými ochrannými přípravky** proti opruzeninám. Takové by měly obsahovat oxid zinečnatý a další složky působící blahodárně na dětskou pokožku - ideálně však z přírodních, nejlépe organických, zdrojů a bez použití ropných derivátů a dalších nevhodných složek, které jsou dnes bohužel i v dětské kosmetice běžně užívané.



TIP

Ambadué BIO
Plenkový krém



TIP

Essere BIO Dětský krém
s výtažky slunečnice
a arganu

Pokud už opruzenina vznikla, dbejte ještě důsledněji na výše zmíněná doporučení a přebalujte miminko co nejčastěji. Kdykoliv to bude možné, nechte jeho intimní partii větrat a plenku dávejte jen v případě nutnosti. Mnohé maminky nedají dopustit na tzv. bezplenkovou komunikační metodu, díky které si miminko velmi brzy navykne vylučovat mimo plenu. Tuto metodu lze začít praktikovat ihned od narození, ale je možné s ní začít i později.

V začátcích je třeba věnovat dítěti více pozornosti a energie při odhalování a ověřování více či méně nápadných signálů, které vydává před vykonáním potřeby. Toto úsilí však často dříve než byste čekali, vykompenzuje radost při prvních úspěších a na pokožce miminka, ale často i jeho celkové spokojenosti, budou přínosy této metody výrazně patrné.



Péče o problematickou pokožku

Ekzémy, vyrážky, zapařeniny, seborea... Kožní problémy v dnešní době postihují vysoké procento nejmenších dětí. Vzhledem k tomu, že kůže kojenců a batolat je mimořádně citlivý orgán, který navíc odráží vnitřní prostředí organismu, není se čemu divit. Vyplatí se proto nejen preventivní péče o pokožku a zvýšená opatrnost v tom, s čím kůže přichází do kontaktu, vhodné je také také upřít pozornost “dovnitř” a sledovat, zda se na jejím stavu nemůže negativně podepisovat např. výživa miminka. Ale postupně...

Víte, jaké látky přichází do kontaktu s pokožkou vašeho dítěte?

Již jsme zmiňovali, že dnešní životní prostředí není vůči citlivé pokožce malých dětí právě nejpřívětivější. Dobrá zpráva však je, že podstatnou část toho, s čím přichází dítě do kontaktu, můžeme ovlivnit. Stačí se jen informovat a nalézt pro sebe a miminko tu nejhodnější alternativu. Vzhledem k tomu, že ochranná funkce pokožky má své limity a u malých dětí je ještě nižší, se navíc mnohé látky vstřebávají přímo do organismu dítěte. Jak tedy můžeme působení nežádoucích látek eliminovat? Zaměříme se na jednotlivé oblasti.

Praní prádla

Oblečení, ložní prádlo, ručníky, plenky - to vše po většinu času přichází do kontaktu s většinovou plochou pokožky miminka. Je proto na místě **důkladně zvolit přípravek na praní**. Vybráte v drogerii prací gely a aviváže s obrázky rozesmátých miminek? Možná byste byli překvapeni, jaké složky se v nich najdou a že mnohé z nich mohou citlivou pokožku miminka dráždit. Fosfáty, tenzidy, rozjasňovače, tenzidy, konzervanty nebo třeba “jen” parfémové složky - to vše jsou vysoce dráždivé látky, z nichž některé se vyskytují dokonce i ve výrobcích s označením “Baby” či “Sensitive”. Spíše než na ně se tedy zaměřujte na označení, která o výrobcích skutečně

něco vypovídají. Kupujte výrobky s certifikáty zaručující přírodní složení, ekologický přístup a v ideálním případě i co nejvyšší podíl organických/BIO složek.



TIP

**Ambadué
BIO Duo**

Strava

Ne každý nežádoucí projev na kůži vyžaduje ihned razantní řešení - mírné projevy jako lehká vyrážka či drobná sušší ložiska mohou být zejména v prvním roce života dítěte poměrně běžné. Tělo se tímto způsobem může čistit od určitých nežádoucích látek přijímaných např. z kosmetiky či potravy, reagovat na změny, jistou roli mohou hrát i hormony a pokud problémy po čase zmizí a dlouhodobě se nezhoršují, není třeba ihned vyhledávat kožního lékaře. I předepisované léky mohou totiž mít svá úskalí a často neřeší skutečnou příčinu problému, kterou je pod clonou léků tlumících imunitní reakce často ještě těžší odhalit.

Pokračování na další straně →

Pokud však vaše dítě trpí ekzémem, který se samovolně nezlepšuje a naopak se postupně zhoršuje, je na místě zbystřit. **Velmi často odráží kůže stav střeva dítěte,** které může být dlouhodobě narušováno například kvůli alergii na určité složky v přijímané stravě. A to dokonce i v případech, kdy je miminko kojené - v takovém případě je třeba upravit i jídelníček maminky. Vypátrat, která potravinová je problematická, bývá občas úkol hodný Sherlocka Holmesa a je při něm třeba důslednosti a vytrvalosti. Velmi častá je u malých dětí alergie na bílkovinu kravského mléka (ABKM), problematický však bývá i lepek, vejce a další potraviny. V začátku pátrání je vhodné podstoupit tzv. eliminační dietu, kdy se u dítěte (u kojených dětí i

u maminky) vyřadí všechny nebo většina potenciálních alergenů a poté, co dojde ke zlepšení projevů, se postupně zařazují zpátky do jídelníčku a sleduje se, na který z nich dítě reaguje. Přináší to samozřejmě značná omezení, ale bez vyřazení problematických potravin můžeme pokožce věnovat tu sebelepší péči a výraznějších výsledků se nedočkáme.

Oblečení

Děti s problematickou pokožkou bychom měli oblékat výhradně do přírodních materiálů. Preferujte 100% bavlnu - ideálně v BIO kvalitě a pro přímý kontakt s pokožkou volte světlejší barvy. Oblečení by také mělo být dobře padnoucí a dostatečně prodyšné.

Essere BIO Molekula, léčebné balení pro děti podporující oxytocin

BIO Molekula, léčebné balení pro dětskou pokožku podporující oxytocin

Balíčky z přírodních kosmetiky, tzv. Molekuly, jsou cíleně nakombinovány tak, aby vaše tělo, pleť i vlasy dostaly tu správnou dávku štěstí, radosti či povzbuzení... Relaxační balíček zklidňuje a vyvažuje citlivou a jemnou pokožku. Je vhodný pro každodenní hygienu vašeho dítěte.



Molekula obsahuje

- **BIO Dětský šampon pomeranč a heřmánek**
- **BIO Dětský sprchový gel heřmánek a argan**
- **BIO Dětský krém s výtažky slunečnice a argan**



Užitečné tipy v péči o dětskou pokožku

Nezapomínejte na ochranu citlivé dětské pokožky proti slunečním paprskům. **Vyhýbejte se však raději chemickým filtrům**, přestože jsou produkty s jejich obsahem označeny jako "vhodné pro děti" a upřednostňujte filtry minerální - na bázi oxidu zinečnatého nebo oxidu titaničitého, ideálně potom bez "nano" částic. Nevstřebávají se skrz pokožku do organismu, nepůsobí dráždivě a tvoří účinnou bariéru proti slunečnímu záření.

V rámci aromaterapie je velmi důležité používat vždy kvalitní, čisté oleje a nikdy je neaplikovat neředěné přímo na kůži nebo dokonce vnitřně. Ideálním řešením je zvolit **vhodnou dětskou kosmetiku s obsahem aroma olejů**, který odpovídá množství ideální pro použití na dětskou pokožku.



TIP

Ambadué BIO Dětský balíček

Vyzkoušet můžete např. sadu **Ambadué BIO Dětský balíček**. Chcete-li však dopřát miminku příjemné zklidnění masáží před spánkem či ulevit od koliky, můžete nakapat 2-3 kapky levandulového či heřmánkového oleje (nebo kombinaci) do nosného oleje - mandlového, pupalkového, výborně poslouží také například **Ambadué BIO Dětský olej** a miminko jím jemně promasírujete.



TIP

**Ambadué BIO
Dětský olej**

Zkuste bylinkové koupele či oplachy - poslouží jak při neklidu dítěte, tak při kožních problémech. Pro děti je vhodný například řepík lékařský, který působí příznivě při zánětlivých onemocněních a doporučuje se při problémech se seboreou či potničkami. Pro zklidnění dítěte můžete vyzkoušet lipovou koupel, kdy do vaničky přidáte dítěti odvar z vylouhovaných lipových květů (od 6 měsíců věku).

Sleva 15% pro čtenáře e-booku.

Slevový kód: EBOOK3

Zadejte slevový kód v košíku a získáte slevu 15%
na celý nákup na damibio.cz.



DAMIBIO

#damibiocz

