

## Pielęgnacja małego dziecka



### **Pielęgnacja małego dziecka obecnie jest przedmiotem wielu różnych opinii.**

Zostało naukowo dowiedzione, że nasza skóra i śluzówki są obficie skolonizowane przez bakterie. Wiadomo też, że bakterie te są nam niezbędne, gdyż m.in. chronią przed drobnoustrojami wywołującymi choroby oraz dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. Tak więc wszelkie działania prowadzące do sterylizacji naszego środowiska zewnętrznego nie są korzystne.

### **Nie znaczy to jednak, że nie należy się myć!**

Codzienna kąpiel w delikatnych środkach o odczynie kwaśnym nie zaburzających prawidłowego pH skóry (większość mydeł jest zasadowa) jest konieczna. Usuwa ona złuszczone naskórek, pot, wydzieliny gruczołów oraz zwykły brud, które to czynniki nie są przyjemne dla nas, ale nasze bakterie również źle się w nich czują.

**Unikać jednak należy zbyt silnych środków odkażających** skórę i środowisko wokół nas, chyba, że mamy do czynienia z urazem, chorobą, czy operacją, które takiego postępowania wymagają. Z tego względu nie ma potrzeby odkażania kikutu pępownicy u zdrowego noworodka przebywającego w domu, nie ma również wskazań do izolowania niemowlęcia od kontaktu ze zdrowymi zwierzętami domowymi, nie powinno się sterylizować zabawek czy otoczenia raczkującego dziecka.

A więc codzienna kąpiel – TAK, jeśli czasem się ją opuści to też nic się nie stanie. Nie

ma jednak potrzeby czyszczenia uszu tzn. przewodu słuchowego zewnętrznego za pomocą pałeczek, wyciągania wydzieliny z nosa niemowlęcia jeśli nie jest to nadmierna ilość utrudniająca oddychanie przez nos i ssanie. Nie zaleca się, nadmiernego doczyszczania okolic intymnych, - jest to bowiem częsta przyczyna podrażnień zwłaszcza u dziewczynek. U zdrowych chłopców nie ma potrzeby codziennego odciągania napletka. Po kąpieli, jeśli nie ma nadmiernej suchości skóry, nie ma również potrzeby smarowania skóry balsamami. Jednak w razie skóry atopowej codzienna pielęgnacja emolientami jest konieczna i tu najlepiej poradzić się lekarza, jaki sposób pielęgnacji będzie najbardziej odpowiedni.

Dla niemowląt i dzieci, które korzystają jeszcze z pieluszek dostępne są mokre chusteczki bardzo ułatwiające pielęgnację zwłaszcza gdy kupka i potrzeba zmiany pieluszki zdarzy się poza domem. Jednak dobrze byłoby korzystać z tych udogodnień tylko w takich sytuacjach, w domu zaś umyć pupkę wodą. Nadużywanie środków chemicznych nie służy zdrowiu skóry i jest częstą przyczyną uczuleń.

Dr n. med. Anna Wójtowicz specjalista pediatra alergolog

-----

**Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.**