Kupeľ detí

Zverejnené: 16. decembra 2022 | Autor: Ing. Mária Lamparská



Detská pokožka novorodenca je tenká a vytvára si do 4 týždňov života vlastnú ochrannú bariéru. Preto je najvhodnejšie obmedziť použitie prípravkov, krémov a olejov na pokožku na čo najmenej. Vhodné je použiť čistú vodu s teplotou 37 °C. V lekárňach sú dostupné aj teplomery, ktoré ukazujú vhodné teplotné rozmedzie na kúpanie dieťaťa.

Kúpeľ dieťaťa vo vani

Celkové kúpania dieťaťa vo vani stačí vykonávať každé 2 až 3 dni. Pred tým, ako rodič vloží dieťa do vody, je vhodné mu najprv vyčistiť vatovým tampónom očká a plienkovú oblasť. Následne sa dieťa umýva smerom od hlavy dole, pričom z hygienických dôvodov sa plienková oblasť umýva ako posledná. U dojčiat starších ako 1 mesiac je možné použiť glycerínové mydlo bez parabénov a parfémov. Dĺžka kúpeľa sa odporúča 3-5 minút. Avšak umývanie očiek, krku, rúk, plienkovej oblasti a záhybov sa odporúča každý deň pomocou metódy polievanie a chvostovanie.

V prípade, že sa kúpeľ využíva ako spôsob tzv. predspánkovej rutiny, je možné dieťa kúpať každý deň avšak

maximálne 3 minúty.

Kúpanie dieťaťa s atopickým ekzémom a suchou pokožkou

Kúpeľ vo vani sa odporúča 1 krát týždenne, aby sa pokožka nadmerne nevysušovala. Do kúpeľa je vhodné použiť olejové aditíva bez parabénov a parfémov. Ak stav pokožky vyžaduje použitie mydla, je možné pacientovi odporučiť mydlo bez parabénov, parfémov s pH 5,5 až 7. Dĺžka kúpeľa by nemala presahovať 5 minút.

Vplyv nešetrnej kozmetiky a jej častého použitia na pokožku dieťaťa:

- nadmerné vysušovanie pokožky,
- zmena pH pokožky,
- prestup konzervačných látok a iných aditív cez pokožku (u detí do 6 mesiaca života),
- odmasťovanie pokožky a zníženie imunity pokožky, čím sa zvyšuje riziko vzniku atopického ekzému.

Kúpeľ tipu „polievanie a chvostovanie“ dieťaťa (vhodné každý deň)

Ide o každodenné umývanie citlivých partií pomocou vatových gáz alebo tampónov a teplej vody. Pomocou tampónov rodič umýva dieťaťu hlavu, krk, ruky a plienkovú oblasť. Dôležité je umývať každé oko s čistým tampónom, aby sa nepreniesla prípadná infekcia a to od kútika oka smerom von. Treba dbať na umývanie záhybov a plienkovej oblasti, pričom dievčatá sa umývajú smerom od pohlavných orgánov ku konečníku a nikdy nie naopak, aby sa nenarušila mikroflóra a nepreniesla sa infekcia z rekta do pohlavných orgánov.

Čistenie uší

Uši detí sa majú čistiť čistým uterákom alebo vatovým tampónom zvlhčeným teplou vodou. Uši sa majú čistiť zvonku, okolo zvukovodu a nikdy nie vnútro ucha. Vatové tyčinky nie sú bezpečné na čistenie uší, pretože hrozí zatlačenie ušného mazu alebo poškodenie ucha.

Šampón

Detská vlasová pokožka sa až do puberty nemastí, preto stačí umývanie vlasov dieťaťa len raz za 1 až 2 týždne, ak nedôjde k nadmernému znečisteniu zvratkami alebo stravou. Inak postačuje na umývanie vlasov a vlasovej pokožky voda.

U detí so seboreickou dermatitídou sa odporúča umývanie vlasovej pokožky s prípravkami (šampóny alebo oleje) s obsahom kyseliny salicylovej alebo urey. Pri prípravkoch s obsahom kyseliny salicylovej je vhodné vlasy opláchnuť na konci kúpeľa alebo ich umývať zvlášť, aby sa zamedzil prestup tejto látky cez sliznice do tela dieťaťa a to hlavne u detí mladších ako 6 mesiacov. U detí mladších ako 6 mesiacov sa preferujú prípravky s obsahom urey. U detí starších ako 6 mesiacov je povolené použitie 1% koncentrácie kyseliny salicylovej.

Starostlivosť o detskú pokožku po kúpeli

Ako je spomenuté vyššie, u detí do 1 mesiaca života, sa neodporúča používanie krémov alebo olejov, ak dieťa nemá atopický ekzém alebo suchú pokožku. U atopikov sa odporúča použitie krémov a mastí s obsahom urey

a s mierne kyslým pH, čím sa posilní lipidová zložka pokožky dieťaťa. V zime sa odporúča aplikácia emolient bez vodnej zložky, aby sa predišlo narušeniu štruktúry pokožky.

Ak dieťa nemá suchú kožu ani ekzém, je možné v rámci masáže použiť oleje, ktoré sú panenské a za studena lisované kvôli možnému prenosu oleja do úst dieťaťa a vzniku kolík. Vhodné sú napríklad panenský kokosový olej, hroznový olej alebo jojobový olej. Sú to oleje, ktoré zvlhčujú a zbavujú ekzematickú pokožku od baktérií prítomných pri ekzémoch.

Nové štúdie zistili, že olivový olej pri dlhodobom a pravidelnom používaní na pokožku spôsobuje narušenie prirodzenej tukovej bariéry pokožky. To je zapríčinené vysokým množstvom kyseliny olejovej. Pri dlhodobom a pravidelnom používaní olivového oleja na detskú pokožku môže vzniknúť začervenanie pokožky a zhoršenie prejavov ekzému. V štúdii od Chen C-Y et al. (2019) zistili, že kyselina olejová zhoršuje prejavy zápalu pokožky ako je začervenanie a podráždenie.

Ing. Mária Lamparská