



## Csecsemők téli bőrápolása

**A** hideg, az óriási hőmérsékleti különbségek, a fűtött szoba miatti, néha „szaharai szárazságúvá” vált nedvszívó levegő óriási megterhelés mind a felnőttek, de főleg a csecsemők bőrének.

Oka a téli száraz levegő, hiszen minél alacsonyabb a hőmérséklet, annál kevesebb a nedvesség az atmoszférában. A lakások levegőjének víztartalma is jelentősen lecsökken a fűtési szezon idején, ami ez által a bőrt intenzívebb vízleadásra készíti. A bőr számára ideális, ha a levegő nedvességtartalma legalább 60-90%-os. Nem elég azonban hogy a víz hiányzik, de a zsírutánpótlás is.

**Hogy megértsük:** Hogyha a hőmérséklet 8 fok alá csökken, az a bőr zsírsavainak termelése szinte teljesen abbamarad. Ezért is érezhetjük mi felnőttek (seborrheás bőrűek), hogy kevesebb a „pattanásunk”. Ennek következtében a bőr természetes védőtakarója átjárhatóbbá válik, a bőrünk durvább lesz. Az arcon ez a védőköpeny sokkal vékonyabb, mint a test bármely részén, hiszen ez a terület általában védtelen, az időjárás viszontagságainak is sokkal jobban ki van téve, mint a ruhával fedett testrészek. És hogy ez mit jelent a gyakorlatban?

### ***Fagypont körüli hőmérséklet idején milyen krémet érdemes választani?***

Hidegben feltétlenül jól felszívódó, lehetőleg zsírosabb állományú krémet kell használni, amely nem teszi nedvessé a bőrt. Kifejezetten babák számára tudomásom szerint egyetlen speciális dermokozmetikai krém kapható, a Babé Arckrém Babáknak és Gyermeknek. Ez a gyógyszertárakban kapható krém nem allergizál, biztonságosan alkalmazható a babák finom bőrére, tökéletesen felszívódik és nem hagy nedves filmet az arc bőrön, így hatékonyan védi a baba bőrét még nagy hidegben is.

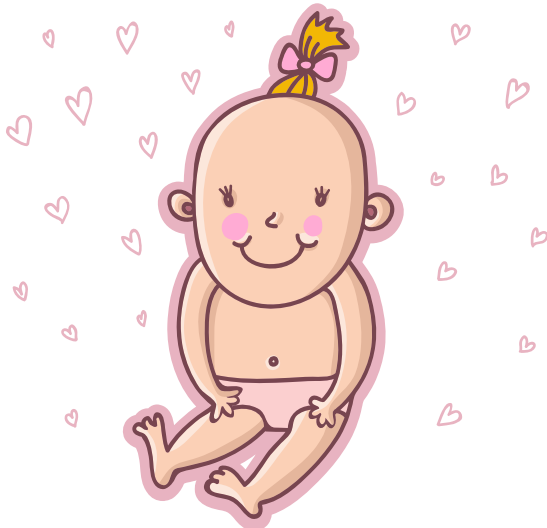
### ***Olyan babáknál, akiknél a verejték- és faggyúmirigy csökkent működése miatt már kialakult a száraz, repedezett bőrkép, milyen gyakorisággal kell visszaállítani (krémezni) a normálállapotot?***

A száraz, repedezett bőrt naponta többször, akár 5x, 6x is lehet kenni. Itt is gyógyszertárban kapható, jól tolerálható és biztonságos dermokozmetikumot javasolok. Az atópiás bőr ápolására olajos, Omega zsírsavakat tartalmazó ápoló fürdetőt és testápolót kell használni. Rendszeres használat esetén ritkábban jelentkeznek kezelendő, gyulladt bőrtünetek, ápolts és puha, panaszmentes lesz a baba bőre.

## ***Milyen tüneteket lehet észrevenni még a száraz bőr mellett és milyen tényezők befolyásolhatják ennek kialakulását?***

**Koszmós fejbőr:** Korábban csak körülményes, esetenként fájdalmas módon lehetett eltávolítani a felrakódásokat. Ma már speciális kozmó elleni sampon kapható a babák számára, melynek használatával a kozmó fokozatosan fellazul, és eltűnik. Eleinte minden hajmosáshoz ezt kell használni, a kozmó eltűnése után esetleg más samponnal váltva is elegendő lehet a hatása. Nem irritálja a fejbőrt, rendszeres használata sem árt a babának

**Pelenka kiütés:** Minden pelenkázás után vékony rétegben érdemes popsi krémet alkalmazni, megelőzőként is, ill. ha kialakult bőrgyulladás, annak kezelésére is. A korszerű popsi krém védőréteget alkot a bőrön, távol tartja a vizeletet és székletet a baba bőrétől, és közömbösíti az enzimeket, így fokozottan véd az irritáló anyagoktól. Regeneráló tulajdonságainál fogva elősegíti az irritált bőr megnyugtatóását, begyógyítja a sebeket.



### ***Hiperérzékeny bőr esetén, mint pl.: az ekcémás, atópiás bőrnél mikor kell bőrgyógyászhoz fordulni?***

Amikor az otthoni ápolás már elégtelen. A bőrgyógyász által ajánlott gyógyszeres ápoláson kívül kiegészítő, gondozó bőrápolásra az Omega zsírsavakat tartalmazó fürdető és testápoló készítmények a legalkalmasabbak. (lásd. 2. kérdés)

### ***A téli fehér hó visszaverő napsugara esetén kell alkalmazni fényvédő krémet? Mennyi idős kortól alkalmazható?***

A fényvédő krémek használata minden esetben ajánlott erős napsugárzás esetén. Télen a visszavert fény miatt erős az UV sugárzás. Gyógyszertári, dermokozmetikai márkák speciálisan babák számára kifejlesztett, magas faktorszámú fényvédőit javasolom használni. Már 1 hónapos babáknál alkalmazhatóak, fiatalabb újszülöttet meg úgysem viszünk ki télen.

### ***Kezeletlen bőrfelületnél vagy otthon elkezelt (pl.: illatosított készítmény használata) bőrképnél milyen problémákat okozhatunk?***

Allergiás kiütést, mely vörös, és viszketéssel jár, kivakarva felülfertőződhet. Olyan kozmetikumokat kell használni, melyek hipoallergének, nem tartalmaznak parabent, alkoholt, és maximum hipoallergén illatanyagot.



## ***Mennyi ideig kell vagy érdemes használni fürdetéshez a mosdókenőcsöt (Unguentum hydrophilicum nonionicum)?***

Nem muszáj ma már ezt a nem túl kellemesen használható, bár kétségkívül biztonságos patikaszer használni. Helyette léteznek olyan, gyógyszertárban kapható fürdetők, melyek születéstől biztonsággal használhatók, akár a kórházi újszülött osztályok is ezt használják. Pl. a Babé Fürdető Gél kényelmes használatot biztosít, és babaápoló komplexe révén kiválóan ápolja a baba bőrét. ( És a fürdőkádat is egyszerűbb kitakarítani a fürdetés után! )

## ***Van még valami, amire érdemes odafigyelnünk ezekben a hideg hónapokban bőrgyógyászati szempontból?***

Mindenképpen a bőr gondozásán van a hangsúly, amellyel elkerülhetőek a később nehezebben és csak gyógyszerrel kezelhető panaszok. A megfelelő réteges öltözködés, kesztyű és meleg lábbeli viselése, a fényvédelem és a bőr táplálóból, zsírosabb krémmel való védelme a legfontosabb a babáknak. Ugyanez érvényes egyébként a mamákra is!

### **Dr. Beleznyai Gyöngyike**

bőrgyógyász-kozmetológus szakorvos,  
lézertapeuta magánorvos  
Derma-Art® Szépségklinika Derma-Art® Kft.  
4400 Nyíregyháza, Dózsa György utca 60.  
Telefon: +36 42 506091, +36 30 5540848  
Fax: +36 42 506092  
E-mail: [drbeleznyai@dermaart.hu](mailto:drbeleznyai@dermaart.hu)  
E-mail: [office@dermaart.hu](mailto:office@dermaart.hu)  
Web: [www.dermaart.hu](http://www.dermaart.hu)

