

Консультация для родителей:

Зимний уход за детской кожей или 7 способов предупредить кожные болезни в зимнее время

Наступила зимняя пора, выпал первый снег, и ребята с радостью бегут на улицу. Пришло время кататься на горке, играть в снежки и лепить снежную бабу. За зимними забавами быстро бежит время, низкую температуру не ощущают заигравшиеся малыши.

Но забывать об опасности холодного времени года не стоит. Нередко возникают обморожения и переохлаждения организма, а нежная детская кожа в первую очередь страдает от агрессивного воздействия низких температур.

Чтобы предотвратить проблему, родители должны знать правила ухода за детской кожей. Следуя простым советам и правилам, мамы и папы обезопасят своё чадо от неприятностей, а зимние прогулки принесут только положительные эмоции и новые впечатления.

Уход за малышом

Почему зимний воздух вреден для кожи малыша?

Часто родители задают вопрос, почему именно зимой возникает столько неприятностей, ведь в другое время года никаких проблем с кожей нет. Дело в том, что зимой неблагоприятные факторы действуют вместе, сочетано.

Выделяют следующие факторы, влияющие на состояние кожи зимой:

нежная кожа крохи. Кожа ребёнка имеет свои особенности, она более тонкая и чувствительная, более склонна к раздражению. Зимние морозы – нелёгкое испытание для нежной детской кожи. Если одежда защищает тело ребёнка, то кожа лица вовсе ничем не защищена, и все воздействие холода приходится на лицо и руки крохи;

неправильный уход. Слишком тщательное и частое очищение кожи приводит к смыванию защитного липидного слоя, кожа не может противостоять низким температурам. Нанесение кремов непосредственно перед выходом на улицу только увеличивает риск обморожения. В состав увлажняющих кремов входит вода, которая быстро превращается в лёд под воздействием низких температур;

контраст температур. Разница температур на улице и в помещении также оказывает влияние на кожу. Под действием низких температур происходит сужение сосудов кожи, эта реакция направлена на сохранение тепла. При попадании в тёплое помещение сосуды резко расширяются, на щёчках появляется знаменитый зимний румянец. Такой контраст температур влияет на состояние кожи, может привести к раздражению и сухости;

сухость воздуха. Причем воздух становится суше и на улице, и в помещении. Водяные пары, которые находятся в воздухе, вымораживаются из-за низких

температур. Дома усиленно работают обогреватели и конвекторы, снижающие уровень влажности воздуха. Всё это в комплексе снижает защитную функцию и увлажнённость кожи;

ветер и снег. Эти факторы оказывают раздражающее действие на нежную кожу, усиливают зуд и местное воспаление.

Главные проблемы кожи в зимний период

Пересыхание кожи. Неблагоприятные факторы, действующие на кожу, приводят к её сухости, снижению эластических свойств. Сухая кожа подвержена раздражению, образуются трещины, особенно это характерно для тонкой кожи губ.

Обморожение. В случае резкого снижения температуры тела приток крови к внутренним органам увеличивается, это защищает жизненно важные системы от охлаждения. Приток крови в поверхностные ткани снижается, кожа быстро замерзает, вероятно даже обморожение незащищённых участков.

Холодовая аллергия. Иногда организм воспринимает холод как раздражитель и вырабатывает вещество, присущее аллергическим реакциям – гистамин. В таком случае под воздействием низких температурах на коже появляется крапивница, отёк и зуд, все признаки аллергии.

Чтобы предотвратить неприятные ситуации, сохранить здоровье, нужно знать правила профилактики и основы зимнего ухода за кожей.

Как предупредить кожные болезни в зимнее время?

Забота об иммунитете

Закаливание повысит не только защитные силы всего организма, но и поможет коже быстрее адаптироваться к смене температур. Ежедневные водные процедуры – гарантия здоровья ребёнка. Но не стоит впадать в крайности и обливать кроху ледяной водой. Для формирования иммунитета достаточно менять горячую воду на более прохладную.

Огромную роль в формировании иммунитета играет рациональное питание. Ребёнок обязательно должен получать белковую пищу, дающую достаточно энергии. Часто зимой в рационе малыша не хватает растительной пищи, богатой витаминами. Компоты из сухофруктов, отвар шиповника помогут решить эту проблему. Дети с удовольствием пьют сладкие отвары и восполняют запас витаминов.

Погода в доме

Большую часть времени в холодное время года мы проводим в помещении. Система отопления значительно высушивает воздух, кожа и слизистые оболочки малыша так же теряют влагу. Сухая кожа не может выполнять свою защитную функцию, возникает раздражение, шелушение и зуд.

Для нормальной работы кожи влажность в квартире не должна падать ниже 50 %. Хотя часто в отопительный сезон она не превышает 25 %, в таких условиях кожа непременно будет терять влагу, высыхать.

Увлажнить воздух можно разными способами. Отличный вариант, но требующий материальных затрат, – увлажнитель воздуха. Расход воды и частота распыления выставляются в зависимости от вашего желания, а разнообразие моделей позволит выбрать подходящий вам прибор.

Если увлажнителя нет, справиться с сухостью воздуха помогут обычные предметы. Оставьте в комнате открытую ёмкость с водой или смоченные полотенца. Распыляйте воду пульверизатором или заведите рыбок, аквариум будет играть роль увлажнителя.

Достаточный объём воды

Для увлажнения кожи недостаточно средств, нанесённых извне. Без правильного питьевого режима не обойтись. Следите, чтобы в рационе малыша были соки, компоты, достаточное количество питьевой воды. Детям на грудном вскармливании нужно чаще предлагать грудь, искусственников стоит допаивать чистой водой.

Личная гигиена малыша

Не забываем о водных процедурах зимой. Купание – неотъемлемая часть личной гигиены ребёнка. Иногда мамы замечают, что после купания кожа малыша становится суше. Действительно, жёсткая хлорированная вода оказывает раздражающее действие, снижает уровень увлажнённости кожи.

Чтобы избежать проблем, купаться нужно правильно. Ребёнок не нуждается в ежедневном приёме ванны в зимнее время, достаточно регулярных подмываний. Приёмом ванны побалуйте кроху 2 — 3 раза в неделю, при условии комфортной температуры воды. Продолжительность процедуры не должна превышать 10 минут.

Не стоит перегревать воду для купания, горячая вода смывает защитную плёнку с кожи, делает её восприимчивой к раздражителям. Не нужно напаривать кроху, идеальной температурой воды считается 37 градусов. Чем выше температура, тем больше страдает и обезвоживается кожа крохи.

Обратите внимание на средство для купания малыша, в зимний период это особенно важно.

Для детей подходят специальные жидкие средства, гели и пенки. Они не содержат мыла, мягко и бережно очищают кожу, не разрушая защитный липидный слой. Обычное мыло действует агрессивно, оно имеет щёлочную среду и обезвоживает кожу малыша.

Заботливые мамы часто добавляют в воду для купания отвары трав или раствор марганца, особенно это касается малышей до года. Но не всегда такие

эксперименты приносят положительный результат. Раствор марганца значительно высушивает нежную кожу, а некоторые травы вызывают аллергические реакции. Если кожа малыша здорова, не нужно добавлять их в воду для купания.

После купания промокните кожу крохи чистым индивидуальным полотенцем, дайте высохнуть естественным путём. Активное высушивание и растирание негативно сказывается на здоровье кожи.

Если кожа малыша склонна к сухости, нанесите специальное увлажняющее средство. Детям хорошо подходят лёгкие крема, лосьоны или молочко для тела. В начале средство нужно нанести на руки, добавить капельку воды и равномерно распределить по коже малыша. Никогда не используйте жирные крема, не наносите средства толстым слоем, это нарушает дыхательную функцию кожи.

В случае появления опрелостей и раздражений рекомендуется наносить на повреждённые участки специальные регенерирующие крема на основе пантенола, ромашки, алоэ вера.

Время прогулки

Чтобы предотвратить переохлаждения и обезопасить кроху от проблем с кожей, нужно регулировать время прогулки. Если столбик термометра спустился заметно ниже нуля, сократите время пребывания на улице до 20 — 30 минут, но дышать свежим воздухом можно несколько раз в день или гулять на балконе.

Как определить, при какой температуре выходить на улицу не следует? Доктор Комаровский утверждает, что на каждый месяц жизни нужно добавлять минус 5 градусов, но температура воздуха не должна спускаться ниже 15 градусов.

Защита одеждой

При морозной погоде в дело пойдут все аксессуары зимнего гардероба, пригодятся варежки, шарф и шапка. Ножки крохи должны быть тёплыми и сухими, ребёнок должен свободно двигать пальцами.

Но с утеплением тоже не нужно чрезмерно усердствовать. Вспотевший малыш больше подвержен простудам, а избыточная влага на лице способствует обморожению кожи.

Зимняя косметика

Для защиты детской кожи в зимнее время разработаны специальные крема. Качественные средства защитят кожу от холодного ветра, устранят раздражение и покраснение, восстановят естественный защитный барьер.

Наносить зимние защитные средства нужно за 30 минут до выхода на прогулку. Именно столько нужно времени, чтобы крем создать защитную плёнку, ограждающую кожу крохи от мороза.

При выборе косметики обращайте внимание на состав, натуральность, отсутствие красителей, спиртов, щелочей. Вся продукция должна быть гипоаллергенна и одобрена педиатрами.

Основной компонент зимней защитной косметики – животные или растительные жиры. Жировая плёнка обволакивает кожу, предохраняет от агрессивного воздействия мороза и ветра. В то же время хорошее защитное средство сохраняет влагу и не закупоривает поры, позволяет коже дышать.

Минеральных масел в составе детской косметики стоит избегать. Парафин, воск, вазелин получают из нефти, эти искусственные вещества не растворяются в воде и спиртах. Средство на основе минеральных масел создает устойчивую плёнку и нарушает дыхание, газообмен в коже. Допустимое содержание минеральных масел в детской косметике – менее 10 %.

В состав защитных кремов также может входить:

пантенол. Средство давно известно своими регенерирующими свойствами, прекрасно заживляет раны, обладает успокаивающим действием. Широко используется для лечения ран и ожогов;

аллантоин. Вещество растительного происхождения, синтезируется из окопника лекарственного, ростков пшеницы. Аллантоин создаёт на коже тоненькую защитную плёнку, способствует заживлению ран и обладает противовоспалительным действием;

экстракты трав. Правильно подобранные травы в должных концентрациях оказывают смягчающее, противовоспалительное, ранозаживляющее действие;

витамины А, Е, F. Регулируют обменные процессы в коже, участвуют в липидном обмене, защищают кожу от неблагоприятных факторов внешней среды.

Никогда не наносите увлажняющий крем перед зимней прогулкой, используйте только защитный крем. Повышенная влажность кожи спровоцирует переохлаждение и увеличит риск обморожений. Увлажняющий крем хорошо использовать дома, лучше перед сном.

Не стоит забывать о нежной коже губ крохи, которая подвержена образованию трещин. Детскую гигиеническую помаду нанесите за 15 минут до выхода из дома, этого времени будет достаточно, чтобы образовалась защитная плёнка, надёжно предохраняющая губы от пересыхания.

Когда нужно бить тревогу? Обморожение у детей

В большинстве случаев кожа реагирует на мороз покраснением и обветриванием, но иногда бывают и обморожения. Всё зависит от погодных условий, силы ветра и влажности воздуха, а также от индивидуальных особенностей кожи малыша. Чем младше ребёнок и ниже температура на улице, тем больше вероятность обморожения. В сухую безветренную погоду риск обморожения минимальный.

Обморожение возникает на открытых участках тела, щеках, носу, ушах. Ладони и стопы тоже нередко страдают, особенно, если у ребёнка тесная обувь, а варежки промокли.

Первые признаки обморожения ребёнок может не заметить, но родители должны обратить внимание и насторожиться, если:

щёки малыша покраснели, а затем побледнели, появились белые пятна;

поражённые участки становятся отёчными;

ребёнок жалуется на онемение, покалывание, ощущение жжения;

возникает дрожь в теле, слабость, сонливость, снижается температура тела;

дома малыш ощущает боль, на коже чётко проявляется пятно;

пятнышко шелушится, а в центре появляется уплотнение.

Врачи разделяют обморожения на 4 степени. Точно определить глубину поражения и назначить лечение может врач. Обморожение первой степени проходит самостоятельно через несколько дней, более глубокие повреждения требуют серьёзного лечения.

Если вы заподозрили обморожение у ребёнка, немедленно уйдите в тепло, закутайте малыша в одеяло. Дома разденьте малыша, согревайте кроху при комнатной температуре, постепенно. Никогда не прикладывайте к поражённой коже грелки, не опускайте обмороженные руки в горячую воду.

Если малыш испытывает боль, озноб, дайте противовоспалительное, обезболивающее средство. Появление волдырей говорит о глубине поражения и требует немедленного обращения к врачу.

Никогда не растирайте обмороженные участки тела, это травмирует кожу и увеличивает риск инфицирования тканей.

Зима – прекрасное и любимое многими детьми время года. Зимние прогулки могут быть очень весёлыми и приносить много радости и ярких впечатлений. Чтобы гулять с малышом безопасно, нужно правильно ухаживать за ребёнком и его нежной кожей. Зная простые правила, вы обезопасите кроху от многих неприятностей, а зимние забавы принесут лишь положительные эмоции.