

NEGA OTROKA OD ROJSTVA NAPREJ

Pričakovanje otroka je nekaj zelo vznemirljivega in čudovitega. A ko prvič vidimo to malo bitje, ki je nebogljeno in popolnoma odvisno od nas in naše skrbi zanj, nas zaskrbi, če bomo temu sploh kos. »Kako otroka prijeti, kako ga negovati, kako ga oblačiti?« in podobna vprašanja, se nam podijo po glavi.

Nekaj stvari nas naučijo že v materinski šoli in kasneje v porodnišnici, nekaj nasvetov pa dobimo od naših staršev ter prijateljev, ki že imajo otroke in tako že kar nekaj izkušenj.

Po nasvet, predvsem glede izbire izdelkov za nego, pa se lahko oglasimo tudi v lekarni. Na izbiro je več različnih izdelkov, ki so namenjeni negi nežne in občutljive otroške kože.



Za nego kože pri previjanju, se najpogosteje uporablja hladilno mazilo, ki ga lahko nanesemo na kožo pri vsakem previjanju (kožo očistimo z vodo ali vlažnim robčkom in nato nanesemo tanek sloj kreme). Mazilo ščiti kožo pred urinom, njegovimi razpadnimi produkti in znojem, ugodno pa deluje tudi na pordelo kožo. Kožo ščiti in neguje. Takšno mazilo se izdeluje v lekarni, uporablja pa se lahko tudi galensko BebiVal mazilo ali tovarniško izdelano Bepanthen mazilo.



Včasih se lahko pojavijo **majhni izpuščaji** na področju kože pod plenico. Takrat lahko uporabimo mazilo s proti glivičnim delovanjem do dvakrat na dan (npr. Canesten), vendar ne več kot 2 ali 3 dni. Če se stanje ne izboljša, je potreben obisk pri zdravniku. Hladilno mazilo pa lahko kljub temu uporabljamo za nego čez dan.

Če se pogosto pojavlja **razdražena koža** na področju plenice, je smiselno poseči po kremi ali mazilu, ki učinkoviteje neguje in obnavlja vrhnje sloje kože, kot pa hladilno mazilo (npr. otroško mazilo ali Vitamin Barrier krema linije Mustela). Takšna mazila so sestavljena iz več negovalnih sestavin, med katerimi so tudi

takšne, ki delujejo blago protivnetno in na naraven način ščitijo kožo pred škodljivimi vplivi mikroorganizmov, kot npr. izvleček grenivkinih pečk v mazilu BebiVal.

Sudocrem ali Lasepton pa sta mazila, ki pomagata pomiriti zelo razdraženo in prizadeto kožo. Uporaba je smiselna le nekaj časa. V primeru, da ni izboljšanja, je potreben posvet z zdravnikom.



Kdaj bomo začeli dojenčka kopati, nam bo svetovala patronažna sestra. Do tedaj ga nežno **umivamo** z vlažno krpico, namočeno kar v toplo vodo brez dodatka kakšnih mil.

Kasneje pa lahko za umivanje uporabimo različne izdelke. Pomembno je le, da so nežni, da ne izsušijo kože in da ne dražijo. V lekarni so na voljo nežni geli za umivanje, šamponi za umivanje las ali kombinacije gel/šampon, pa tudi trdo milo. Največ raznovrstnih izdelkov najdemo v liniji izdelkov Mustela, ki je narejena posebej za nežno otroško kožo na telesu in lasišču. Na izbiro pa so tudi izdelki linije Aderma, ki je namenjena nežni in občutljivi koži.



Po umivanju lahko kožo negujemo kar z mandljevim ali oljnim oljem, ki ga nežno vtremo v kožo. Lahko pa se odločimo za vlažilno in negovalno mleko za telo, ki ga enakomerno namažemo po celem telesu. Med nanašanjem olja ali mleka pa otroka tudi nežno masiramo. Če se pri otroku na pregibih (vrat, pazduhe, kožne gube) pojavlja rdečina, lahko na ta mesta nanese posip za otroke (npr. BebiVal posip za otroke), ki vpija ostanke vlage na koži in jo varuje pred draženjem ter nastankom odrgnin. Na kožo se nanese s krpico ali kosmom vate. Uporablja pa se lahko tudi pri previjanju.



Pri dojenčkih so pogoste tako imenovane **temenice**. To je debela plast rumenih lusk, ki se lahko pojavijo na dojenčkovi glavi in tudi na obrveh. Običajne so pri majhnih dojenčkih, lahko pa se pojavljajo do tretjega leta starosti. Niso posledica nezadostne higiene, temveč kvečjemu bolj mastne kože. Na glavi se kožne celice hitreje obnavljajo. Odmrle celice se nato kot temenice nabirajo med lasmi. To ni nič nevarnega, le videz je nekoliko moteč. Temenice običajno izginejo do osmega oziroma devetega meseca starosti.

Za odstranjevanje lahko uporabimo mandljevo olje, ki ga nežno namažemo po dojenčkovi glavi in postimo 10 minut ali čez noč. Glavico zaščitimo s kapico. Pred umivanjem lasišča temenice odstranimo z glavnikom kot da bi česali otroka. Če so temenice bolj trdovratne, lahko uporabimo kremo, ki jo nanesemo na lasišče in pustimo delovati nekaj časa ali čez noč (npr. Stelaker krema od Mustele). Nato jo izperemo z ustreznim nežnim šamponom.



Nežno kožo na obrazu in rokah zaščitimo z vlažilno kremo za roke in obraz (npr. hladilno mazilo ali BebiVal mazilo za obraz in roke). V zimskem času raje uporabimo kremo, ki je bolj zaščitna ter varuje kožo obraza in rok pred mrazom in vetrom (npr. BebiVal hydra plus krema, Mustela cold krema ali izdelki linije Aderma kot je npr. Cocon krema).



Otroci so naše največje bogastvo. Najbolj so zadovoljni, ko jim je toplo, ko je želodček poln in ko vidijo nasmejane obraze ljubih staršev. Polepšajo naš sleherni dan, zato poskrbimo, da jim bo udobno in se veselimo z njimi.

Valerija Plementaš Križnik, mag. farm.