

Trocha špíny dětem nevadí



Strach o to, aby dítě nepřišlo do styku s baciily a ze špinavých rukou nebylo nemocné, je přirozený. Samozřejmě že je třeba dávat pozor na to, aby dítě, které všemi smysly prozkoumává svět, nechtělo ochutnat prášek na praní a podobné „dobrotu“, ale budete-li z jeho dosahu neustále zametat každé smítko, víc mu ublížíte, než pomůžete. **Děti vyrůstající ve sterilně čistém prostředí nejsou vystaveny styku s organismy, které by jim pomohly rozvíjet jejich imunitní systém, vybudovat obranné látky.** O to horší je to později, kdy jsou setkání s těmito organismy vystaveny ve velké míře, třeba v dětském kolektivu ve školce.

Podle odborníků bychom měli dětem dovolit běhat venku bosí, hrát si na písku a občas si nemýt ruce, protože je to pro jejich dobro a zdravý vývoj. Když si dítě strčí do pusy „zdravě“ špinavé prsty, jeho imunitní systém se tím aktivuje, tělo reaguje, chrání se, učí se s mikroorganismy bojovat.

Jak pečovat o dětskou pokožku?

Pokožka novorozence je průměrně o polovinu tenčí než u dospělých, a tak je extrémně citlivá na nepříznivé vnější vlivy jako toxické látky nebo alergenů. Nezkoušené maminky mohou chybovat jednak přehnanou péčí, která nakonec pokožce spíš uškodí, jednak péčí nedostatečnou. **Nejcitlivější je dětská pokožka v prvním roce života.** První dramatickou změnu prostředí pro ni znamená už samotný porod. Během prvního roku se musí kůže miminka na nové prostředí adaptovat, což s sebou může nést i nepříjemné projevy, jako je novorozenecké akné, atopický ekzém a další kožní onemocnění nebo vyrážky.

Ekzém trápí pětinu dětí. Na rozvoji se vedle genetických dispozic podílejí vlivy zevního prostředí jako

výživové chyby, nesprávná péče o dětskou pokožku nebo používání nevhodné kosmetiky. Kolem prvních narozenin se situace obvykle stabilizuje a obranyschopnost dětské pokožky se zvyšuje. Je však třeba dbát na to, aby byla dostatečně hydratovaná.

Nekoupejte každý den!

Pediatři a kožní lékaři už dávno doporučují nekoupat dítě každý den. **Delší máčení kůže ve vodě zbavuje pokožku přirozeného ochranného filmu, který je mimo jiné tvořen tukovými složkami z produkce mazových žláz.**

Při koupání malých dětí bychom neměli používat mýdla pro dospělé, ale šetrná mýdla bez parfemace. **Po koupeli děti natřeme krémem, který kůži zvláční a hydratuje.** Krémy by se měly použít do tří minut po koupeli, protože právě tehdy je účinek nejlepší. Ovšem není krém jako krém. Dětská pokožka potřebuje chránit před ztrátou vody a zvláčňovat, a tak vyžaduje jinou péči než pleť dospělého člověka. Používejte tedy výhradně kosmetické přípravky určené pro péči o malé děti. K promaštění je vhodné používat prostředky s minimálním obsahem látek, které mohou vyvolávat podráždění kůže, jako jsou parfémy a konzervační látky. **V prodejnách COOP je dostatečný výběr krémů vhodných i pro citlivou a podrážděnou pokožku nejmenších dětí.**

Kvalitní dětská kosmetika

Pravidelné a přiměřené ošetřování dětské pokožky dětskou kosmetikou slouží také jako prevence vzniku zarudnutí a opruzenin. **Jiné zásady platí pro ošetřování pokožky v letním a v zimním období.** Vybírejte kosmetiku, která odpovídá věku dítěte, účelu použití a stavu dětské pokožky. Ať už se jedná o kosmetiku tělovou nebo vlasovou, vždy si přečtete složení výrobku. Sledujte hlavně ochranné schopnosti používaného výrobku.

Plenková oblast je zvláště citlivá, často dochází k podráždění, a proto tyto partie vyžadují zvýšenou pozornost. Prevencí vzniku zarudnutí a opruzenin je častá výměna plen, důkladné očištění dětskými textilními ubrousky a používání krémů proti opruzeninám při každém přebalování. Po porodu dochází u miminek k přirozeně zvýšenému olupování kůže, proto je třeba ji často zvláčňovat a promazávat vhodným krémem či olejem.

Před pobytem na slunci je nutné dítě namazat opalovacím prostředkem s vysokým faktorem. Děti do jednoho roku raději přímému slunečnímu záření nevystavujte vůbec. **Při mrazivém a větrném počasí používejte ochranné krémy na obličej, které obsahují minimum vody.** Péče o suchou dětskou pokožku vyžaduje pravidelné ošetřování zvláčňujícími přípravky.

Má-li dítě suchou pokožku, je třeba věnovat jí zvýšenou péči a ošetřovat ji jen zvláčňujícími přípravky. Ke koupání používejte výhradně hydratační dětské gely, po koupeli nezapomínejte vždy pokožku ošetřit hydratačním tělovým mlékem.

Důležité jsou správné hygienické návyky

K hygieně vedte dítě hrou, a i když to sami třeba neděláte, **dohlédněte, aby si vaše dítě čistilo zuby ráno i večer. Po návštěvě záchodu si umylo ruce a ráno obličej.**

Návštěvu koupelny mu zpříjemněte například veselým ručníkem, pořídte mu stoličku k umyvadlu a třeba příjemně vonící mýdlo. Zatímco miminka a batolata není třeba koupat každý den, větší děti se do vany těší a pár minut ve vodě může být dobrou zábavou. V případě maličkých dětiček nezapomeňte na plovoucí kachničku a koupelovou dětskou pěnu.

A dobrá rada od pediatrů pro rodiče. **Nikdy nekoupejte dítě bezprostředně po jídle.** Pak se může vztekat nebo plakat a tím mu můžete koupání pěkně znepříjemnit.

Co je však důležité, s čistotou to nepřehánět. Proto dopřejte svým ratolestem třeba ruce od bahna nebo od písku. Nikdy nevíte, co jejich imunitu posílí.

Tak mějte zdravé dítě.