



Все лучшее  
в медицине!



**EFQM**  
Leading Excellence



Система  
менеджмента  
информационной  
безопасности  
ISO/IEC 27001:2013

Система  
менеджмента  
качества  
ISO 9001:2015



АО «Медицина»

# Как правильно ухаживать за кожей ребенка первого года жизни

Кожа — это не только защитный покров, но и самый большой орган в человеческом организме. О хорошей коже говорят, что она нежная, как у младенца.

Но за кожей ребенка до года обязательно нужно правильно ухаживать. После появления малыша на свет ему нужно приспособиться к новым условиям, которые совершенно не похожи на те, в которых он был раньше.

[www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)

Лицензия №ЛО-77-01-017705

(495) 995-00-33

## Кожа у ребенка имеет свои особенности:

- Относительная рыхлость эпидермиса у детей первых месяцев жизни сочетается с тонкостью рогового слоя и содержанием клеток с ядрами
- (легкая ранимость и склонность кожи к раздражению).
- Непрочная (нестабильная) связь между эпидермисом и дермой.
- Относительно низкое содержание влаги (воды) и несовершенное кровоснабжение в кожных покровах.
- Слабый уровень развития и функционирования потовых желез (несовершенство потоотделения).
- Неадекватный уровень функционирования сальных желез и относительно высокий уровень испарения влаги через тонкий роговой слой кожи.
- Отсутствие в первые недели–месяцы жизни защиты кожного покрова от внешних патогенных микроорганизмов

Рассмотрим типичные проблемы детской кожи и разберемся, как правильно ухаживать за кожей ребенка до года.

**Опрелости.** Основная причина появления – перегрев или неправильный уход за кожей ребенка. Это мокнущие ранки, которые образуются в складочках кожи, между пальчиками, в подмышечных впадинах. Очень хороший профилактический эффект оказывает применение специальных подсушивающих мазей, присыпок, кремов, имеющих в своем составе цинк.

## Как правильно ухаживать за кожей малыша, чтобы не допустить появления опрелостей:

- одноразовые подгузники следует приобретать нужного размера и хорошего качества;
- тщательно расправлять резинки и фиксировать застёжки;
- подгузник следует менять через каждые три-четыре часа, даже тогда, если Вам кажется, что он еще сухой;

- при смене подгузника и в любое удобное время организовывайте прием воздушных ванн, оставляя ребенка до года полежать совершенно голеньким;
- после купания не трите нежную кожу малыша, а легонько промокните ее полотенцем или пеленкой.

**Влияние погодных условий.** Кожа ребенка до года требует обязательной защиты во время прогулок на свежем воздухе. В холодное время года следует использовать защитный крем, который нужно наносить на кожу за 20 минут до выхода. Он поможет предотвратить обветривание, обморожение, пересыхание кожи. В жаркие, солнечные, летние дни воспользуйтесь солнцезащитным кремом, который отличается от взрослых большой степенью УФ защиты.

**Купание** ребенка до года – важнейший элемент правильного ухода за кожей. Перед купанием обязательно добавьте в ванночку отвары чабреца, ромашки, шалфея. Эти растения быстро снимают покраснения кожи и способствуют ее регенерации. Температура воды при водных процедурах не должна превышать 36,6-37 С. Подождите, пока ребенок привыкнет к воде, и начинайте намыливать. Используйте детское мыло не более двух раз в неделю, чтобы не пересушивать кожу. Следите за тем, чтобы на теле ребенка не осталось пены, иначе она вызовет сильное раздражение.

Для очищения кожи подойдут настои из трав ромашки аптечной и череды, в качестве природного успокоительного средства – ванна с применением настоя лаванды.



Не применяйте для купания ребенка до года «взрослых» средств, сейчас достаточно большой ассортимент детской косметической продукции, которая обеспечивает защиту кожи ребенка и ее очищение. Часто производители выпускают детские комбинированные средства, которые подходят и для мытья тела, и для мытья волос, не щиплют глазки, приятно пахнут, облегчают расчесывание волос и уход за ними.

Ухаживая за кожей ребенка до года, не забывайте также об ушках, носике. Чистить носик и ушки лучше ватными жгутиками, так как ватные палочки могут травмировать нежную кожу ребенка.

Ногти малыша подстригайте безопасными ножничками, которые имеют закругленные концы, на ручках – полукругом, на ножках – прямо

Для ухода за кожей малыша можно использовать специальное масло или лосьон без содержания различных отдушек.

**Требования к детской косметике** подлежат обязательному выполнению во избежание аллергических реакций, токсических эффектов на организм детей.

- Детская косметика должна быть произведена только из качественного сырья.
- Все ингредиенты средств для ухода должны быть разрешены к применению у детей грудного и раннего возраста.
- Косметические изделия должны пройти тесты на безопасность и быть сертифицированы.
- На упаковке средств для ухода должны быть указаны производители изделий, а также все составляющие этого вида продукции, включая консерванты, ароматизаторы, эмульгаторы и так далее.

**Здоровья вам и вашим малышам!**

**АО «Медицина»  
(клиника академика Ройтберга)**



125047, Москва  
2-й Тверской-Ямской переулоч, дом 10  
+7 (495) 995-00-33, [www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)