

مراقبت از پوست کودکان در تابستان

همه ما وقتی که می‌خواهیم مثالی از زیبایی و لطافت بزنیم، پوست کودکان را مثال می‌زنیم. پس این همه لطافت و زیبایی به مراقبت نیاز دارد.



همه ما وقتی که می‌خواهیم مثالی از زیبایی و لطافت بزنیم، پوست کودکان را مثال می‌زنیم. پس این همه لطافت و زیبایی به مراقبت نیاز دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی نظام پرستاری، توجه، مراقبت و رسیدگی به پوست به خصوص از بدو تولد سنگ بنای حفظ سلامت و لطافت آن در سال‌های آتی عمر است.

تفاوت‌های پوست کودک و بزرگسال:

- 1- در پوست کودک غده‌های چربی به طور کامل تشکیل نشده است و بنابراین پوست کودک چربی کمتری دارد.
 - 2- پوست کودک نسبت به پوست بزرگسال نازکتر و ظریف‌تر می‌باشد، بنابراین مقاومت کمتری در برابر باکتری‌ها و مواد حساسیت‌زا نشان می‌دهد.
 - 3- پوست کودک ملانین کمتری می‌سازد، که معنی آن حفاظت کمتر در برابر تابش نور خورشید است.
 - 4- پوست نه تنها محافظی در برابر عوامل بیرونی است، بلکه نقش به‌سزایی در تنظیم دمای داخلی بدن ایفا می‌کند. در بدن کودکان به علت آنکه غده‌های عرق به طور کامل تشکیل نشده‌اند، کاهش دما مشکل‌تر صورت می‌گیرد.
- با توجه به تفاوت‌های پوست کودک با بزرگسالان و موارد ذکر شده، برای رفع نیازهای پوست کودک، مراقبت‌های ویژه‌ای ضروری است:
- 1- از تماس پوست کودک با صابون و شامپوهای ناملايم پرهيز و از محصولات بهداشتی خاص کودکان استفاده گردد.
 - 2- پس از استحمام کودک استفاده از روغن بچه می‌تواند جایگزین مناسبی برای چربی‌های طبیعی از دست رفته پوست شود و اثرات شستشو با آب و صابون و شامپو را جبران کند.
 - 3- رطوبت پوست به ضخامت طبقه سطحی پوست در جذب و نگهداری آب بستگی دارد. روغن بچه به صورت يك لایه روی پوست قرار گرفته و رطوبت بدن را حفظ می‌کند.
 - 4- PH طبیعی پوست کودک کمی اسیدی است و بنابراین حتی شستشوی مکرر با آب می‌تواند باعث تحريك پوستی گردد. استفاده از روغن بچه می‌تواند از تماس مکرر پوست کودک با آب جلوگیری کند.
 - 5- از قرار گرفتن کودک به مدت طولانی در معرض نور خورشید خودداری شود استفاده از روغن بچه زمانی که کودک در معرض اشعه خورشید قرار می‌گیرد، موجب حفظ رطوبت پوست می‌شود.
 - 6- از تماس پوست کودک با مواد حساسیت‌زا محیطی مثل منسوجات با الیاف مصنوعی، وسایل خواب یا بازی حاوی پشم شیشه، گرد و خاک و... جلوگیری شود. روغن بچه به صورت يك لایه روی پوست قرار گرفته و از پوست کودک محافظت می‌کند.
 - 7- بر اثر اصطکاک و تماس پاهای کودک با پوشك ممکن است سائیدگی ایجاد شود. استفاده از روغن بچه بهترین روش برای

جلوگیری از سایش و تمیز کردن قسمت‌هایی از پوست کودک است که با پوشك تماس دارد. چون باعث کاهش سایش و اصطكاك پوست کودک با پوشك می شود.

8- پوست نوزادان، 5 برابر نازك‌تر از بزرگسالان است. برخلاف تصور عموم، حمام کردن روزانه نوزادان تاثیرات نامطلوبی دارد و به پوست آنها آسیب می‌رساند. نوزادان تا زمانی که نمی‌توانند سینه خیز بروند، نباید بیشتر از سه نوبت در هفته حمام گرفته شوند چرا که آن قدر کثیف نمی‌شوند. پزشکان معتقدند نوزادانی که والدینشان آنها را به طور مکرر حمام می‌کنند، دچار مشکلات پوستی شدیدی مانند اگزما

می‌شوند. بهترین زمان استحمام صبح یا انتهای روز، پیش از تغذیه است که پس از آن نوزاد شیر بخورد و به خواب برود. لباس نوزاد را با صابون‌های مخصوص بچه بشویید و از شستن لباس با پودرهای لباس شویی و نرم کننده‌های لباس خودداری کنید. زیرا این مواد برای پوست نوزاد ایجاد حساسیت می‌کند. لباس‌های شسته شده نوزاد را برای خشك شدن در معرض آفتاب قرار دهید.

9- در مورد التهاب ناحیه پوشك بچه پیشگیری از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است؛ تا آنجا که امکان دارد نوزاد را هر چه سریع‌تر تعویض کنید و اجازه ندهید به مدت طولانی مدفوع و ادرار در پوشك باقی بماند. شب‌ها اغلب نوزاد به فاصله کوتاهی پس از به خواب رفتن ادرار می‌کند بنابراین تعویض کهنه یا پوشك در این هنگام، از ادرار سوختگی شبانه جلوگیری می‌کند.

پس از هر بار دفع ادرار یا مدفوع، موضع را با آب ساده یا صابون بچه شسته و خوب آبکشی کنید. سپس موضع را خشك کرده و بگذارید تا پیش از بستن، دوباره هوا بخورد. هرگز از قسمت‌های خیس کهنه برای پاك کردن نوزاد استفاده نکنید زیرا از این کار آلودگی را روی پوست نوزاد پخش خواهید کرد.

کیفیت، لطافت و قدرت جذب پوشك یا کهنه در پیشگیری از این مشکل بسیار مهم است. پوشك‌های يك بار مصرف رطوبت را بهتر جذب می‌کنند. شورت‌های لاستیکی تنگ به کودک نپوشانید. پوشك را محکم نبندید و از نوع لبه کشی استفاده نکنید زیرا علاوه بر اینکه موجب خراشیدگی کمر یا ران‌ها می‌شود، مانع از جریان هوا به داخل پوشك شده و موجب ایجاد محیطی مرطوب و مستعد سوختگی می‌شود.

اگر ضایعه پوستی با پمادهای معمولی برطرف نشد، به پزشك متخصص مراجعه کنید و از مصرف کورتون‌ها بپرهیزید چون به عوارضی مانند نازکی و شکنندگی پوست و در نتیجه افزایش احتمال بروز عفونت در موضع منجر خواهد شد.

مراقبت از پوست کودکان در زمستان

پوست کودک با پوست افراد بزرگسال متفاوت است بنابراین مراقبت ویژه ای را می‌طلبید، مخصوصاً در فصل زمستان که کاهش دما و رطوبت و بادهای سرد زمستانی بشدت پوست را خشك کرده و باعث سوزش، خارش و التهاب آن می‌شود.

استفاده از مرطوب کننده مخصوص کودک پس از استحمام، برای بازگرداندن رطوبت از دست رفته هنگام شست و شوی بدن وی و اجتناب از بیرون بردن کودک پس از حمام کردن، دو مسئله مهمی است که از التهاب و خشکی پوست کودک جلوگیری می‌کند، بهتر است محصولات بهداشتی انتخاب شود که حاوی ویتامین A و E بوده، مخصوص کودکان باشد.

لباس مناسب شامل کاپشن، کلاه، شال گردن و دستکش سبک و نرم علاوه بر جلوگیری از نفوذ بادهای سرد زمستان به پوست کودک، از ابتلا به دیگر بیماری‌های شایع در فصل زمستان نیز پیشگیری می‌کند.

علاوه بر آن استفاده از شال گردن بافتنی نرم و نازک به منظور پوشاندن قسمت پائین صورت کودک و گردن وی و یک شلوار نخی نرم زیرشلوار اصلی و قرار دادن جوراب وی زیرشلوار از دیگر نکاتی هستند که از نفوذ بادهای سرد زمستانی به پوست کودک جلوگیری می‌کند.

مراقبت از پوست کودکان در تابستان

در تابستان اشعه خورشید شدیدتر است و نوزادان، کودکان و نوجوانان هم مانند بزرگترها در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید قرار می‌گیرند. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت طولانی و آفتاب سوختگی‌های دوران کودکی می‌تواند بروز سرطان پوست در بزرگسالی را سبب شود.

با مراقبت از پوست کودک در تابستان می توان خطر بروز آفتاب سوختگی و احتمال بروز سرطان پوست در سال های آتی را به حداقل رساند. آفتاب سوختگی های متعدد در دوران کودکی خطر ابتلا به ملانوما (یک نوع سرطان پوست بدخیم) را افزایش می دهد. افزون بر این، اشعه ماوراءبنفش خورشید فرآیند پیری پوست را به وجود می آورد.

اگر از همان کودکی به فرزندان آموزش دهید که مراقب پوست شان باشند، در بزرگسالی نیز این رفتار را ادامه خواهند داد. پوشاندن لباس مناسب به کودکان برای حفاظت از پوست ضروری است. استفاده از کرم های ضد آفتاب نیز اهمیتی خاص دارد.

توصیه های بهداشتی در حفاظت از پوست کودکان در تابستان:

1- در میانه روز که تابش اشعه خورشید به بیشترین مقدار خود می رسد، کودکان خردسال و نوزادان باید در خانه بمانند یا دست کم در سایه باشند. حتی، در روزهای ابری هم استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید، بکوشید در این ساعات کودک را از منزل خارج نکنید. به خاطر داشته باشید در ساحل دریا به دلیل انعکاس نور خورشید روی آب و وزش باد، امکان آفتاب سوختگی بیشتر می شود.

2- کودکانی که پوست سفیدتری دارند، بیشتر در معرض خطر آفتاب سوختگی هستند. آن هایی که پوست تیره دارند هم می توانند از اشعه آفتاب آسیب ببینند. استفاده از لباس های تیره، کلاه و کرم ضد آفتاب به کودک در برابر آفتاب سوختگی کمک می کند.

3- مناسب ترین راه برای جلوگیری از نفوذ اشعه خورشید استفاده از کرم ضد آفتاب است. کودکانی که کمتر از یک سال دارند، پیش از آن که راه بیفتند، بیش از هر گروه سنی دیگری نیاز به مراقبت دارند و پوشاندن لباس های آستین بلند و شلوارهای بلند و کلاه لبه دار مناسب ترین روش است.

4- مواقعی که آفتاب شدید باشد هر نیم ساعت یک بار باید کرم ضد آفتاب را روی پوست مالید و زمانی که کودک در استخر یا دریا مشغول بازی است، به راحتی نمی توان این کار را انجام داد. پس، بهتر است که برای آنها لباس شناس سرتاسری تهیه کنید که همه بدن آنها را هنگام شنا بپوشاند.

این لباس ها شبیه لباس هایی هستند که غواص ها می پوشند
تی شرت های کتان هم وسیله خوبی برای محافظت از پوست کودک در برابر اشعه آفتاب است. به شرطی که سفید نباشند. رنگ سفید بیش از هر رنگ دیگری به اشعه آفتاب اجازه عبور می دهد. رنگ های تیره تر مثل آبی، قرمز، سبز و زرد کمتر اشعه فرابنفش خورشید را از خود عبور می دهند و بیشتر از پوست محافظت می کنند

5- بعضی از والدین نگران هستند که شاید کرم های ضد آفتاب برای کودکان مضر باشد و آنهایی که مخصوص کودکان هستند، بیش از کرم های بزرگسالان اشعه خورشید را از خود عبور داده و نفوذ پذیر است. ولی، این طور نیست و کرم های ضد آفتاب کودکان هم درجه نفوذ پذیری یکسانی با کرم های ضد آفتاب بزرگسالان دارد. استفاده از کرم زینک اکساید از خطر اشعه ماوراء بنفش خورشید در کودکان می کاهد. اگر می خواهید نوزاد را به گردش ببرید و پاها یا دست های او در معرض تابش نور آفتاب قرار گیرد، قدری از کرم ضد آفتاب مخصوص کودکان را به بدن او و جاهایی که در جلوی تابش نور آفتاب قرار دارند، بمالید. البته، در این کار زیاده روی نکنید. روی لب ها هم کرم ضد آفتاب مخصوص لب ها را بمالید و این عضو از بدن کودکان را فراموش نکنید. دستور و شیوه استفاده از کرم ضد آفتاب را روی بسته آن بخوانید. همچنین، وقتی پوست کودک را می شویید و با حوله خشک می کنید، باید دوباره کرم ضد آفتاب روی آن بمالید. سعی کنید کرم ضد آفتابی که می خواهید بخرید، SPF آن دست کم 30 و یا بالاتر باشد.

6- توصیه اساسی برای حفاظت از پوست در مقابل اشعه آفتاب این است که پوست بدن را پوشانده و دور از تابش مستقیم اشعه آفتاب قرار دهید. هر وقت به ساحل دریا می روید، اگر می توانید یک چادر کوچک همراه تان ببرید و در گوشه ای آن را برپا کنید تا وقتی که در دریا شنا نمی کنید، در پناه آن استراحت کرده تا با وجود نسیم دریا و انعکاس نور خورشید روی آب دریا پوست خود و کودکان آفتاب سوخته نشود.

استفاده از کلاه های آفتابی با لبه های پهن و بزرگ را فراموش نکنید. استفاده عینک های آفتابی بزرگ برای پوشش دور چشم و حفاظت از چشم در برابر اشعه UV (ماوراءبنفش خورشید)، نیز بسیار مفید است. برای کودکان هم عینک آفتابی مخصوص تهیه کنید تا چشم حساس او از تابش آفتاب مصون بماند.