

Уход за детской кожей зимой

Зима – время чудес и весёлых прогулок! Но для детской кожи зима-настоящее испытание.

Детская кожа отличается от взрослой тем, что содержит больше воды, но меньше сальных желез. Это делает её хрупкой и уязвимой к воздействию внешней среды. Солнце, сильный ветер, мороз — все эти факторы способны вызывать изменения, к которым чувствительная детская кожа особенно восприимчива.

С наступлением отопительного сезона кожа ребёнка подвергается двойному стрессу. Это нередко приводит к сухости, чувству стянутости и зуду. Защитить кожу малыша от таких неприятных симптомов помогут правильные меры ухода и профилактики.

Почему кожа малышей нуждается в особой заботе зимой?

Зимой кожа малышей особенно уязвима: холодный воздух, ветер, отопление и низкая влажность приводят к сухости, шелушению и трещинам. Кожа теряет влагу быстрее, что может вызвать дискомфорт и даже инфекции. Исследования показывают, что у дошкольников эпидермис тоньше, поэтому профилактика важна для развития иммунитета и эмоционального комфорта.

Основные правила ухода за детской кожей.

❖ *Увлажняйте воздух дома*

Используйте увлажнители воздуха, проветривайте помещение чаще, мойте полы влажной тряпкой. Оптимальная влажность воздуха должна составлять около 50%.

❖ *Следите за гигиеной одежды*

Во время прогулок важно защищать открытые участки кожи и одевать малыша по погоде. Недопустимо как переохлаждение, так и перегревание. Максимально прикрывайте лицо ребёнка шапкой и шарфом. Детские баффы и балаклавы отлично справляются с этой задачей. Руки защищайте варежками или перчатками, которые лучше надевать ещё до выхода на улицу. Следите за тем, чтобы одежда была комфортной и соответствовала температуре на улице.

❖ *Регулярно увлажняйте кожу*

Подберите детский крем или молочко, подходящее именно Вашему ребёнку. Крем следует применять за полчаса до выхода из дома. Его необходимо согреть в руках, затем нанести на кожу ребёнка, а избыток убрать салфеткой.

❖ *Подбирайте подходящие моющие средства*

Используйте гипоаллергенные детские шампуни и гели для душа. Не растирайте кожу ребёнка полотенцем, достаточно аккуратно промокнуть влагу. После мытья ополаскивайте тёплой водой и наносите увлажняющее средство.

❖ *Обратите внимание на питание*

Обязательно включайте в рацион ребёнка продукты, богатые витаминами А, Е, D и Омега-3 жирными кислотами (морская рыба, яйца, орехи, оливковое масло).

Что делать, если появились проблемы с кожей?

При появлении покраснений, шелушения, зуда обратитесь к врачу-педиатру или дерматологу. Не занимайтесь самолечением!

Дорогие мамы и папы, следуя простым рекомендациям, вы сможете обеспечить комфорт вашего малыша даже в самые суровые морозы. Пусть зима подарит вашим детишкам радость и здоровье!