

## Bőrápolás csecsemő- és kisgyermekkorban

„Selymes, mint a baba bőre” – szól a közkedvelt hasonlat. Minek köszönhető ez a **különös finomság**? A csecsemők, gyermekek bőrének szerkezete eltér a felnőttekétől. A hámréteg vékonyabb, a faggyúmirigyek működése (az első életheletétől eltekintve) minimális. A bőr turgora (vízmegkötő képességen alapuló feszsége) csecsemő és gyermekkorban a legnagyobb. Azonban ugyanazon tényezők, melyek a bababőr különleges finomságáért felelősek, annak fokozott sérülékenységét, érzékenységét is okozzák.

Az alábbiakban a gyermekbőr sajátosságait és az ezekből adódó speciális bőrápolási szempontokat tekinthetjük át a születéstől kisgyermek korig.

A születés után a normál bőrszerkezet és funkció hetek alatt alakul ki. Születéskor a bőrt vastag zsírréteg, a magzatmáz fedi, ez védi meg a magzatvízben való felázástól. Ahol ez a máz vékonyabb (kezeken, lábakon, nyakon) az újszülött bőre felázhat, mosónőbőr-szerű lehet. Ma már tudjuk, hogy ezt a „biológiai kenőcsöt” nem szabad lemosni az újszülött bőréről, mert ennek anyagai a bőrbe szívódva segítik annak védelmét, érését. Születéskor a bőr steril, a normál baktériumflóra csak fokozatosan, napok-hetek alatt alakul ki, és felnőttkorig összetételében többször is megváltozik.

Bőrünk, legnagyobb egybefüggő szervünk, szerepe sokrétű: környezetünktől elhatároló (barrier) funkciójú, védekező rendszerünk fontos stratégiai állomása, részt vesz a szervezet hő- és folyadék-háztartásának szabályozásában, az ötödik érzékszervünk (a tapintás szerve), szarufüggelékeket (haj, köröm, szőrzet) termel.

Bőrünk környezetünktől elhatároló, közben azzal folyamatosan kommunikáló szerepét idegen szóval barrier funkciónak (határ-szerep) nevezzük. Ebben kiemelkedően fontos a hámréteg, melynek alsó sejtsorai folyamatosan osztódva hozzák létre az állandóan leváló-megújuló szaruréteget. A hám mirigyei termelik a faggyút és a verítéket is, az előbbi a barrier funkcióban (ún. hidrolipid réteg képzése), míg utóbbi a folyadék-hőháztartásban fontos. A szaruréteg gyermekekben vékonyabb, sérülékenyebb, a faggyútermelés minimális, ezért a bőr vízáteresztő képessége nagyobb. Ez az oka a csecsemő- és gyermekbőr fokozott szárazság-hajlamának. De erre vezethető vissza az is, hogy bizonyos molekulák (sok allergén is) könnyebben jut át a csecsemő- illetve gyermekbőrön, mint a későbbi életkorokban. A barrier funkcióban fontos szerep hárul a bőr normál flórájára (a bőrfelszínen normálisan előforduló, ott tartósan élő mikroorganizmusok összességét nevezzük így). Ez a flóra gyermekkorban lényegesen eltér a felnőttkoritól. Szerepe többek között káros mikroorganizmusok távoltartása, és a bőr ún. savköpenyének (enyhén savas, pH 5,5 körüli, vegyhatásának) kialakításában is részt vesz.

Következzék **néhány gyakorlati tanács**, amivel megóvhatjuk gyermekünk érzékeny bőrét.

**FÜRDETÉS** során érdemes megfontolni az alábbiakat:

Az ivóvíz fertőtlenítésére klórtartalmú fertőtlenítőt használnak, ez szárítja a bőrt. A klórt csak igen költséges házi víztisztító készülékekkel vonhatjuk ki biztonságosan az ivóvízből. Tovább fokozza a fürdővíz szárító hatását, ha az túlságosan meleg. Speciális **fürdőolajok** használatával (pl. Ligetszépe olaj) a fürdővíz szárító hatását csökkenthetjük.

Az **újszülöttek és kis csecsemők** bőre nem „piszkolódik”, elegendő másodnaponta fürdetni őket, a fürdés ne tartson tovább 5 percnél. Fürdetéshez használjunk **gyógyszertári fürdetőkenőcsöt** (pl. Unguentum hydrophilicum nonionicum) Ezt ma már nagyobb illatszerboltok kínálatában is megtaláljuk. {A fürdetőkrém használatát megkönnyíti, ha előzőleg felforralt, majd kissé lehűtött vízzel kétszeresére hígítjuk, gépi habverővel elkeverjük. 100-200 ml fürdetőszert készíthetünk így előre, melyet egy tisztára mosott fürdetőszeres flakonban tárolhatunk.} A hajlatokat, a bőrredők közötti területeket gondosan szárazra kell törölgetni, mert ellenkező esetben könnyen „kipállhatnak”. A fartáját, arcot, kezeket természetesen naponta (szükség szerint többször is) alaposan meg kell tisztítani.

Növekedésével, „világ-felfedező” akcióival párhuzamosan csemeténk egyre koszosabb lesz, ugyanakkor élvezni kezdi a fürdözést, pancsolást. Ilyenkor legfeljebb 20 perc fürdésidő javasolt. A fürdés gyakoriságát és tartamát az évszak (hőmérséklet, ruházkodás), az egyéni szokások is nagymértékben befolyásolják. Nyáron a meleg, az izzadás és a kültéri programok (homokozás) gyakoribb fürdést, néha napközben ismételt langyos zuhanyozást is szükségessé tesz. Télen az amúgy is szárazabb bőrt a hosszas kád-fürdőzés tovább szárítja, ilyenkor napi tisztálkodásra inkább a rövid zuhanyozást válasszuk. Fontos a megfelelő fürdetőszer megválasztása. Érzékeny bőrű csecsemők és kisdetek bőrének tisztítására a későbbiekben is javasolt a gyógyszertári fürdetőkrém, de nem érzékeny bőrű gyermeknél is **speciálisan gyermekbőrre kifejlesztett**, „szappanmentes”, megfelelő pH értékű **fürdetőszer** használata javasolt. A jó fürdetőszer „hipoallergén” – csak a legszükségesebb konzerválószerkeket és adalékanyagokat tartalmazza, és nem tartalmazhat allergén tulajdonságú illatanyagot.

Nem szükséges, sőt egészséges bőrű gyermeknél kifejezetten ellenjavallt az ún. antibakteriális szappanok használata, mivel a bőr normál baktériumflóráját is pusztítják, és ez által csökken a bőr védekező képessége.

### **HAJMOSÁS:**

Újszülöttek, kis csecsemők hajának tisztítása sima vízzel illetve hígított fürdetőkenőccsel elegendő. Kisgyermekek hajmosásához megfelelő sampon választandó: lehetőleg „könnymentes” és hipoallergén legyen.

### **TESTÁPOLÁS:**

A legkíméletesebb fürdetés mellett is, főként télen, a legtöbb csecsemő és kisgyermek bőre száraz. Ezért szükség lehet különböző **testápolók** használatára. A **kenőcsök** zsírosabb, a bőrbe nehezebben beszívódó készítmények, de nagyon száraz bőr esetén és téli időszakban szükségesek. A **krémek és tejek** vizezebb állagúak, könnyebben beszívódnak rendszeres testápolásra javasoltak. Újabban speciális készítmények, ún. lipo-lotiók kaphatóak, melyek egyesítik a kenőcsök magasabb zsírtartalmának és a tejek jó beszívódó képességének előnyeit. Hátrányuk, hogy meglehetősen drágák. A testápoló szintén hipoallergén legyen. Az ápolószert a bőr szárazságától függően kell használni. A zsírosabb, nehezebben beszívódó készítményt célszerű este alkalmazni, a könnyebben beszívódó tejet-krémet bármikor, de célszerű fürdés után.

### **A PELENKÁS TÁJ ÁPOLÁSA:**

A pelenkás táj csecsemő és kisdededkorban a leginkább problémás bőrterület. A széklet és a vizelet keveredésekor a székletben lévő baktériumok elbontják a vizeletben található nitrogén-tartalmú salakanyagokat és eközben ammónia szabadul fel, mely bőrirritáló hatású. A modern, jó nedvszívó-képességű nadrágpelenkák ezt a problémát lényegesen csökkentették, de nem oldották meg teljesen. Ezen kívül bizonyos állapotokban (hasmenés, fogzás) a széklet összetétele, emésztettsége, állaga is megváltozik, önmagában is irritáló tényezőként léphet fel. Ezért gyakran szükség van, főként érzékeny bőrű kisdedeknél a pelenkás tájon védőkenőcs rendszeres használatára. A jó védőkrém bőrnyugtató, fertőtlenítő hatású, tartós „védő-bevonatot” képez a fartájon az irritáló tényezőkkel szemben. A popsi-kenőcsökkel szemben fokozottan érvényesül az az elvárás, hogy hipoallergén legyen, mivel a pelenka alatt folyamatos „dunszt-hatás” érvényesül, mely fokozza különböző vegyi anyagok bőrön keresztül történő felszívódását. A jó pelenka és védőkenőcs mellett természetesen nem elhanyagolható a tájék megfelelő és a megfelelő gyakoriságú pelenkacsere.

### **FÉNYVÉDELEM:**

A kisbabák-gyermekek fényvédelme nagyon fontos feladat. Szakirodalmi adatok bizonyítják, hogy rosszindulatú festékes bőrdaganat (a melanoma) kialakulásában fontos szerepe van a gyermekkorban elszenvedett, ismételt napégéseknek. Kis csecsemőket direkt napra a déli órákban ne vigyünk, legyenek ilyenkor árnyékban, egyéb időszakban is csak szűrt fény javasolt. Kémiai fényvédő anyagot tartalmazó napkrémek 1 éves kor alatt nem javasoltak, ilyenkor ún. fizikai fényvédőt tartalmazó szereket használhatunk. Ezek a készítmények a bőrre kenve fehér, mészszerű bevonatot képeznek, ez tartja távol a káros UV sugarakat. 1 évnél nagyobb gyermekek bőrére már alkalmazhatók a kifejezetten gyermek-bőrre kifejlesztett, legalább 30 SPF faktorú fényvédő krémek. A krém kiválasztásánál a fényvédő faktoron kívül (SPF) figyelni kell a készítmény foto-stabilitására (milyen gyorsan bomlik a felkent készítmény a napon) és víz-stabilitására is. Megjegyzendő, hogy az ún. víztűrő készítményeket is 20 perc folyamatos pancsolás után újra kell kenni. A kenőcsös fényvédelem mellett sem feledkezhetünk meg azonban a hagyományos fényvédő gyermek felszerelésekről, pl. egy világos színű kalap nemcsak a haj fényszűrő hatását egészíti ki, de a napszúrástól is véd.