

A következőkben szeretnék négy konkrét esetet bemutatni, melyben tanácsokkal látom el a hozzám forduló édesanyákat.

1. Egy édesanya azzal a kérdéssel keresett meg, hogy hogyan és mikortól ápolja újszülött babája bőrét. Ezeket mondtam el neki:

Az újszülöttek bőrét szürkés, faggyúszerű, sűrű anyag, a magzatmáz borítja, mely védelmet biztosít számukra. Az első napokban magától vagy óvatos fürdetés kapcsán válik le, ezzel elveszítenek egy fontos védelmi vonalat és közelebb kerülnek a számukra újdonságnak számító, őket körülvevő világhoz. Bőrük puha, bársonyos, vörös színű, vízben gazdag, még vékony, sérülékeny, a bőrön keresztüli felszívódás fokozott. Általában az újszülöttek bőre különösebb ápolás nélkül is szép. A kezdeti időszakban mindenképp kerülni kell a túlápolást.

Újszülött korban (és nagyjából 5-6 hónapos korig) elégséges rövid csapvizes fürdetés heti 2-3 alkalommal. A csapvíz önmagában használva hosszú távon kiszáríthatja az újszülöttek bőrét, ez pedig irritációhoz vezethet. Ha viszont egy növényi olajos masszázs/ átkenés előzi meg vagy követi a fürdetést, akkor jól hidratált marad a bababőr.

A születést követő napokban gyakran jelentkeznek pattanás-szerű kiütések elsősorban az újszülöttek arcán, ezek ártalmatlanok, kezelés nélkül elmúlnak. Nyomkodni, piszkálni nem szabad, mert így elfertőződhet.

Nem ritka, főleg túlhordott csecsemők esetén a felületi hámlás, ami szinten magától rendeződik, nincs szükség semmilyen kezelésre.

Később, amikor kúszik, mászik, esik-kezik gyermekünk, így igazán képes összepiszkolni bőrét, szükségesség válik fürdető használata. Gyengéden tisztító, növényi olajokat is tartalmazó, bőr azonos pH-jú fürdető megfelelő erre. Emellett megelőzésként heti 1-2x elegendő egy könnyű natúr testápoló használata.

2. Első gyermekes édesanya arról kérdezett, hogy hogyan tisztítsa és ápolja újszülött gyermekénél a pelenka alatti területet.

Elmondtam neki, hogy az érzékeny baba popsi állandó meleg, párás, nedves környezetben van a pelenkának köszönhetően. Ezek a körülmények kedveznek bizonyos mikroorganizmusok elszaporodásának, a felázott bőr pedig érzékeny, könnyen sérül, ezért nagy gondossággal kell tisztítani és ápolni a területet megelőzve ezzel irritáció vagy akár pelenkakiütés kialakulását.

Azzal folytattam, hogy a legideálisabb megoldás a pelenka alatti terület tisztítására a langyos vizes lemosás sima csapvízzel. A lemosást követően alaposan törölje szárazra puha törölközővel a bőrt, különös figyelmet fordítva a hajlatokra!

Felhívtam a figyelmét arra, hogy általában minden pelenkázás alkalmával szükségtelen popsikrém használata, napi 2-3 krémezés legtöbbször elég szokott lenni. Megfelelő popsikrém kiválasztásával elkerülhető az irritációk kialakulása.

Megemlítettem azt is, hogy a kizárólag anyatejet fogyasztó babáknál jellemzően ritkábban alakul ki irritáció a pelenka alatti területen. Tápszer vagy egyéb táplálék bevezetésénél azonban megváltozik a széklet összetétele, valamint a bélflórában is bekövetkezik változás. A táplálékon kívül a fogzás, az immunrendszer állapota is hatással lehet a széklet összetételére, így bizonyos időszakokban szükség lehet még gondosabb ápolásra.

Tanácsoltam, hogy érdemes figyelmet fordítani a pelenka kiválasztására is, mert egy rosszul megválasztott pelenka lehet irritáció forrása.

Megjegyeztem, hogy ha a gondos ápolás ellenére mégis kialakulnak a pelenkadermatitis tünetei, akkor kövesse a fentebb említett tanácsokat és popsikrém mellet használjunk olyan gyógynövényes krémet kiegészítésként, ami nyugtató, gyulladáscsökkentő hatású. Amennyiben ezekkel a praktikákkal nem múlnak vagy súlyosbodnak a tünetek, akkor forduljunk orvoshoz.

3. Egy pajzsmirigy betegséggel született kislány súlyos ekcémával küzdött. Állandó külsőleges szteroid tartalmú krém használtára volt szüksége és ezzel párhuzamosan és időnként felváltva kezelték calcineurin inhibitor tartalmú kenőccsel is nappal. Éjszakára hidratáló, emolliens készítményt is alkalmaztak. Ezzel a kezelési sémával sem tudtak tünetmentes időszakokat elérni. A súlyos bőrszárazság és vörös foltok mellet meghatározó tünete volt a kízó viszketés is, mely gyakran az éjszakai alvásban is megzavarta. Céljük az volt a külsőleges kezeléssel, hogy ki tudjanak alakítani tünetmentes periódusokat, amikor elhagyható vagy csökkenthető a szteroid és a calcineurin inhibitor tartalmú készítmény, elegendő legyen csak gyógyszeres hatóanyag-mentes, lipidpótló, hidratáló testápoló használata. Számos különböző összetételű emollinst próbáltak ehhez, sikertelenül.

Amint anyukája megkeresett, elláttam a nálam ekcémás bőrállapotok kezelésére bevált tanácsokkal, melyek a következők:

A fürdetés langyos vízben (kb. 30°C) rövid ideig történjen. Részesítse előnyben a zuhanyzást.

Tisztítsa magas olajtartalmú, gyengéden tisztító fürdetővel gyermek bőrét. Szappan helyett - mely lúgos kémhatásának köszönhetően eltolhatja a bőr normál pH-ját – válasszon enyhén savas kémhatású fürdetőt.

A fürdetés után a nedves bőrt puha, jó nedvszívó ruhával itassa fel, sohase dörzsöljük a bőrt.

Fontos, hogy ne hagyja kiszáradni a bőrt. Biztosítson számára rendszeres, intenzív ápolást. Használja a növényi olajokban és vajakban gazdag, hidratáló, tápláló tulajdonságú testápolót minden nap, naponta kétszer, mely tartalmaz gyulladáscsökkentő és regeneráló hatóanyagokat is.

Ajánlatos, hogy az ekcémás gyerekek puha pamut anyagból készült ruházatot viseljen és a ruhák ne legyenek szorosak.

Kerülje a szintetikus anyagokat tartalmazó mosószereket és öblítőket. Számos természetes és allergén-mentes változat kapható már, válasszon inkább ezek közül.

Fogyasszon az életkorának megfelelő mennyiségű tiszta vizet és változatos, vitaminokban gazdag ételeket.

A lakásban a helyiségek páratartalmára is figyeljenek. A száraz levegő hajlamosít bőrszárazságra.

Az általam javasolt életmódbeli változtatásokat elfogadta és betartotta. 2 héten múlva arról számolt be, hogy az éjszakai viszketés megszűnt. Néhány hét múlva a calcineurin inhibitor tartalmú krémet elhagyták, a szteroid tartalmú krém dózisát csökkentették. Tavasztól őszig sikerült teljesen elhagyni a gyógyszeres krémeket, elegendő volt a lipidpótló, hidratáló krém használata ahhoz, hogy tünetmentes legyen a bőre. Az ősztől tavaszig terjedő időszakban pedig csak ritkán, általában felsőlégúti betegségekhez köthetően volt szükség külsőleges szteroid terápiára.

4. Másfél éves kislány anyukája azzal a kérdéssel fordult hozzám, hogy hogyan tudja védeni gyermekem bőrét a napfénytől a nyári időszakban vagy van erre egyáltalán szükség?

Elmondtam neki, hogy a babák és gyerekek bőre még vékonyabb, áteresztőbb a felnőttekéhez képest, a bőr természetes védelmi funkciója és a bőrt védő melanint termelő sejtek is éretlenebbek. Éppen ezért bőrük védelmére fokozottan figyelni kell, kiemelten a nyári időszakban. Szükséges védeni gyermeke bőrét a napsugárzástól, mert az UVA és UVB sugárzás különféle mechanizmusok útján károsítja a bőrben a kollagén és elasztin rostokat, emellett DNS károsító hatásaik is vannak. Hatásukra alakulhat ki szem, retinakárosodás, napégés, napallergia és bőrrák is. Mindezek miatt a következőket javaslom:

soha ne tegye ki gyermekét közvetlen napfénynek
csökkentse minimálisra a napon töltött időt a 11-15 óra közötti időszakban, mivel ilyenkor a legnagyobb intenzitásúak az UVB-sugarak
védje a gyermekét jól szellőző, könnyű, világos ruhával, kalappal, napszemüveggel
fogyasszanak sok piros, sárga, narancssárga zöldséget és gyümölcsöt, mert ezek karotinoid tartalma erősíti a bőr természetes védelmi funkcióját
figyeljen az ételkornak megfelelő mennyiségű tiszta víz fogyasztására
használj magas fatorszámú, UVA és UVB védelmet is biztosító biztonságos és hatékony fizikai fényszűrőt tartalmazó naptejet

Azt is hozzátettem, hogy szerencsére pozitív hatásai is vannak az UVB sugaraknak, nevezetesen az, hogy hozzájárul a szervezet D vitamin termeléséhez, mely elengedhetetlen vitamin a normál csontanyagcsere szempontjából, tehát a vér normál kalcium szintjének, a csontok, a fogak egészségének fenntartásában. A D vitamin emellett hatással van a normál izomműködésre, az immunrendszer állapotára és a sejtosztódásra is. Az UV B sugárzás még egy nagyon hasznos hatása, hogy vastagabb lesz a bőr szarurétege bőrben és a pigmentsejtek melanint termelnek. Ezek együtt védik a bőrünket a sugárzással szemben.