

КАК УХАЖИВАТЬ за кожей малыша?¹⁻⁴

Общие рекомендации



По возможности **чаще снимайте подгузник**, проветривая кожу ребенка. Дайте ребенку принять «воздушные ванны».



Отдавайте предпочтение **одноразовым** «дышащим» и «супер впитывающим» подгузникам.

Смена подгузника и очищение кожи



Мойте руки до и после каждой смены подгузника.



Меняйте подгузник каждые 1-3 часа в течение дня и не реже 1 раза ночью.

Проверяйте чистоту подгузника. В случае выраженного загрязнения **смените его как можно быстрее**.



Очищайте кожу после каждой смены подгузника с помощью:

- теплой воды (36-37 °C);
- щадящих моющих средств;
- или специальных салфеток из мягкой ткани, не содержащих отдушек, спирта и консервантов.



Кожа малыша, особенно в первые недели жизни очень нежная. Поэтому **не трите кожу, а промакивайте** ее насухо мягкими хлопчатобумажными салфетками.

Использование средств под подгузник



После каждой смены подгузника используйте «барьерное» средство — **оригинальную мазь, содержащую декспантенол 5% и ланолин 25%.**



Для ухода за кожей малыша в области подгузника отдавайте предпочтение именно мази с высоким содержанием ланолина (не менее 25%)!

Ланолин — это полностью натуральный компонент, получаемый из шерсти овец. Он создает дышащий барьер на нежной коже под подгузником и защищает ее от мочи и фекалий⁵.



Обратите внимание! На одно применение требуется **небольшое количество** мази — **примерно размером с горошину.**



При обработке кожи используйте **метод «дозирования через материнские руки»**. Сначала распределите мазь по своим ладоням, а потом нанесите ее на кожу малыша в зоне подгузника и в складки.



При нанесении мази помните, что **необходимо некоторое время**, чтобы она впиталась, лишь **после этого надевайте подгузник.**



Обратите внимание! Не рекомендуется использовать под подгузник детские присыпки. Случайный вдох ее мелких частичек может привести к дыхательным осложнениям у малыша.

Список сокращений и литературы:

1. Старостина Л. С. Уход за кожей детей грудного возраста. Профилактика пеленочного дерматита. Медицинский совет. 2020; 1: 41-49.
2. Merrill L. Prevention, Treatment and Parent Education for Diaper Dermatitis. Nurs Womens Health. 2015; 19(4): 324-336.
3. Бокова Т. А. Памперсный (пеленочный) дерматит у новорожденного современные подходы к профилактике и лечению. Медицинский совет. 2018; 11: 128-131.
4. Клинические рекомендации МЗ РФ «Пеленочный дерматит». 2020 год.
5. Саверская Е. Н. Правильный уход за ребенком раннего возраста – залог его здоровья. Медицинский совет. 2019; 2: 209-215.