



Gdy mój maluszek płacze *




PORADNIK cz. I

Twoje maleństwo już jest na świecie z Tobą,
zaczyna się dla Was nowy etap życia.




Przyjście na świat dziecka otwiera nowy rozdział w życiu, pełen szczęścia i radości. Ten pierwszy okres to wyjątkowy czas – czas zachwyty, że oto nowy człowiek jest z nami, czas poznawania go i uczenia się jego reakcji i potrzeb. Ale także czas niepewności i obaw, gdy zachowanie malucha wydaje Ci się niepokojące i nie potrafisz dojść jego przyczyny.

Szukasz wtedy pomocy w poradnikach, w Internecie, u doświadczonych koleżanek, u położnej, w końcu u lekarza. I gdy wydaje Ci się, że pielęgnacja niemowląt nie ma dla Ciebie tajemnic, a swojego maluszka znasz i wiesz, jak interpretować jego zachowanie – przychodzi chwila, gdy jego reakcja jest dla Ciebie niezrozumiała i zaskakująca. To rzecz naturalna – niemowlę rozwija się i zmienia w bardzo szybkim tempie, pierwsze miesiące są więc pełne niespodzianek.



Do zachowań, które zwykle niepokoją młode mamy, należy niepokój i płacz. Niemowlę płaczem komunikuje swoje potrzeby a Ty z czasem uczysz się, co jaki rodzaj płaczu oznacza i co zrobić, by malucha ukoić i przywrócić mu spokój i radość.

By pomóc Ci zrozumieć Twojego maluszka, przygotowaliśmy krótki poradnik przedstawiający niektóre sytuacje, które wywołują niepokój niemowląt, oraz sposoby, jak im zaradzić. Jednocześnie życzymy Ci, by tych sytuacji było jak najmniej, a jak najwięcej chwil pełnych radości, szczęścia i miłości.



Pieluszkowe zapalenie skóry

Jednym z najczęstszych schorzeń skóry, z jakimi spotykają się młode mamy, jest pieluszkowe zapalenie skóry (PZS), czyli stan zapalny pojawiający się w miejscu przylegania pieluszki do delikatnej skóry niemowlęcia.¹



Najczęściej PZS pojawia się między siódmym a dwunastym miesiącem życia, jednak jego pierwsze objawy mogą pojawić się bardzo wcześnie, bo już między pierwszym a drugim miesiącem. Choroba może utrzymywać się przez cały „okres pieluszkowy”.¹





Przyczyny pieluszkowego zapalenia skóry²

Przyczyny występowania pieluszkowego zapalenia skóry są złożone – mogą być związane z mechanicznymi obtarciami, ale także z infekcją bądź alergią.

Pamiętaj, że dla skóry Twojego malucha poważnym zagrożeniem są m.in.:

- * **Wilgoć i związana z nią maceracja naskórka**, sprawia ona, że skóra traci swą funkcję naturalnej bariery. Do głębszych warstw skóry wnikają substancje drażniące i alergizujące, czy szkodliwe mikroorganizmy, powodując stan zapalny.
- * **Narażenie skóry na obtarcia przez pieluszkę**, zwłaszcza w miejscach szczególnie podatnych, takich jak pupa, wewnątrz ud, wypukła powierzchnia pasa czy narządów płciowych. Zapalne zmiany skóry w tych miejscach, to tzw. pieluszkowe zapalenie skóry z podrażnienia.

Niezwykle **ważne jest utrzymywanie skóry pod pieluszką w czystości**,



w przeciwnym wypadku narażona jest na działanie szkodliwych czynników znajdujących się w moczu i kale.

Dla delikatnej skóry zagrożeniem są:

- * zasadowe pH moczu, bakterie produkujące ureazę, które obecne są w kale, i które zwiększają zasadowe pH moczu,
- * obecność drożdżaków w kale.

Przyczyną PZS może być także **uczulenie wywołane przez alergeny** zawarte, bądź w samej pieluszcze, bądź w preparatach stosowanych do pielęgnacji skóry w okolicy pieluszkowej (tzw. alergiczny wyprysk pieluszkowy).

Rozwojowi pieluszkowego zapalenia skóry sprzyjają również:

- * długotrwała antybiotykoterapia,
- * częste biegunki,
- * wrodzone wady układu moczowego.



Jak leczyć pieluszkowe zapalenie skóry

Jak leczyć pieluszkowe zapalenie skóry?

Jeśli choroba ma **przebieg łagodny**, wystarczy jeśli zadbasz o odpowiednią pielęgnację skóry.³

Przemywanie zmian skórnych łagodnymi preparatami przeciwbakteryjnymi i odkażającymi, smarowanie kremami ochronnymi, a także częsta zmiana pieluszek (najlepiej jednorazowych) pozwoli skórze odzyskać jej funkcje bariery ochronnej.³

Unikaj w kontakcie ze skórą wszelkich materiałów nieprzepuszczających powietrza: ceratek, plastików, gumy itp.³

Czy wiesz, że?

Na zmiany wysiękowe **najlepiej stosować zawiesinę lub krem**.

Maści i pasty wpływają niekorzystnie ze względu na działanie okluzyjne.



Ostry stan zapalny leczy się kortykosteroidami, (**słabe kortykosteroidy stosowane są w krótkim okresie czasu**) często w połączeniu z antybiotykami, antyseptykami czy preparatami przeciwdrożdżakowymi. Odpowiedni środek zapisze Ci lekarz po uprzednim rozpoznaniu podłoża choroby.³

W zależności od indywidualnego przebiegu choroby, w leczeniu pieluszkowego zapalenia skóry stosuje się:

- * antybiotyki
- * leki przeciwhistaminowe
- * leki uszczelniające naczynia
- * niesteroidowe leki przeciwzapalne²



Jak uniknąć pieluszkowego zapalenia skóry



Jak uniknąć pieluszkowego zapalenia skóry?²

Odpowiedni wybór pieluszek

Wybieraj pieluszki jednorazowe. Obecnie produkowane – zwłaszcza te tzw. oddychające, wyposażone w mikroporowate membrany oraz zawierające polimery przekształcające substancje płynne w żel – mają niskie działanie drażniące i alergizujące.

Unikaj stosowania pieluch wykonanych z nieprzepuszczalnych materiałów takich jak plastik lub guma.



Pamiętaj!

Najlepsza pieluszka nie zapobiegnie podrażnieniom, jeśli nie zadbasz o odpowiednią higienę.

Nie zapominaj o częstej zmianie pieluszek: **co godzinę u noworodków i co 3-4 godziny u małych dzieci.**

Pamiętaj o wietrzeniu pupy!

W ciągu dnia staraj się, by Twój maluszek miał jak najdłuższe przerwy w noszeniu pieluszki.



Higiena okolicy pieluszkowej



Aby skóra Twojego dziecka była zdrowa, musisz pamiętać o właściwej higienie okolicy pieluszkowej i odpowiednio dobrać preparaty kosmetyczne.

Jednorazowe chusteczki pielęgnacyjne – tak czy nie? ²

Obecnie produkowane chusteczki nie zawierają już drażniących substancji zawierających alkohole i mieszanki zapachowe.

Uważa się je za bezpieczne w codziennej pielęgnacji nawet dla najmłodszych dzieci. Mogą one jednak, w niektórych przypadkach, być przyczyną wyprysku alergicznego lub podrażnienia.



Zapamiętaj!

W przypadku wystąpienia ostrych zmian zapalnych, podejrzenia drożdżycy, nadkażenia bakteryjnego skóry oraz w sytuacji, gdy u dziecka przewlekle utrzymują się biegunki, **NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA**. Ryzyko rozwoju pieluszkowego zapalenia skóry będzie wówczas zdecydowanie ograniczone.

Kosmetyki ²

Delikatna skóra niemowlęcia wymaga odpowiedniej ochrony. Przy każdej wymianie pieluszki, po oczyszczeniu skóry należy zabezpieczyć ją odpowiednim kremem, zawierającym substancje o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym.



Kojący dotyk Sudocremu



SUDOCREM

Hipoalergiczny krem barierowo-ochronny dla dzieci i dorosłych z problemami skórnyymi.

- Wspomaga regenerację skóry
- Działa łagodząco i ochronnie
- Tworzy barierę zabezpieczającą skórę przed drażniącymi czynnikami np. moczem w przypadku odpieluszkowego odparzenia skóry
- Skuteczny w łagodzeniu innych stanów, w tym popękanej i podrażnionej skóry.



Sudocrem[®]

Rekomendowany przez:
Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Pediatricznych⁴

1. Czarnecka-Operacz M., Sadowska-Przytocka A., Pieluszkowe zapalenie skóry. Forum Pediatrii praktycznej 11/2016.
2. Pieluszkowe zapalenie skóry, <http://pediatria.mp.pl/choroby/skora/61801,pieluszkowe-zapalenie-skory>, Data pobrania: 16.11.2016.
3. Kaszuba A., Placek W., Czerwionka-Szaflarska M., Kaszuba A., Romańska K., Michalak I., Wielośrodkowe badanie porównawcze właściwości pielęgnacyjnych i tolerancji preparatów Alantan, Bepanthen, Linomag i Sudocrem® u dzieci z pieluszkowym zapaleniem skóry. Multicentre comparative trial of nursing care properties of Alantan, Bepanthen, Linomag and Sudocrem® cream in children with diaper dermatitis. Postępy Dermatologii i Alergologii XXVI; 2009/1, p.1-7.
4. <http://pspp.eu>; data pobrania 23.09.2016 r.
5. Kolka u niemowląt (niepokój i płacz), <http://pediatria.mp.pl/prawidlowyrozwoj/rozwojfizyczny/73436,kolka-u-niemowlat-niepokoj-i-placz>, Data pobrania 23.09.2016 r.
6. Becker N., Lombardi P., Sidoti E., Katkin LS., Mylicon drops in the treatment of infant colic. Clin Ther. 1988;10(4):401-5
7. Infacol for Newborns – FAQs, <http://www.infacol.co.uk/answers-to-common-colic-questions>. Data pobrania: 18.05.2015.





Sudocrem[®]

PO/SUD/16/0020