

Beebi naha hooldus

Kuna imikul on palju õhem ja tundlikum nahk kui täiskasvanul, on beebide naha eest hoolitsemine äärmiselt tähtis, samas valmistab see vanematele tihti palju muret. Nõu annab proviisor.



Catri Valner
proviisor

Beebide naha vastupanuvõime saasteainetele ei ole veel hästi välja kujunenud ja nahk on seetõttu keskkonnamõjudele vastuvõtlikum.

Vastsündinute naha loomulik kaitsev happekiht kujuneb välja esimeste elunädalate jooksul ning ka vanematel lastel uueneb see aeglasemalt kui täiskasvanutel. Naha happekiht kaitseb aga bakterite ja haigusetekiitajate eest.

Kemikaalid, lõhnaained ja ka vale rõivavalik võivad vastsündinule

põhjustada naha kuivust, ärritust ja löövet. Seetõttu on soovitatav eelistada apteegis pakutavaid keha-hooldussarju, mis on koostiselt puhtad, nikli suhtes kontrollitud ning säilitusainete- ja gluteenivabad.

Vanniõlid ja -geelid

Et vältida beebi naha kuivust ja ärritamist, ei tohi last liiga sageli vannitada. Rohkem kui kolm korda nädalas beebit vannitades teeb vanem oma lapsele karuteene, sest see võib rikkuda naha loomulikke kaitsekihti.





Kuna lapse nahk on väga tundlik, ei ole mõistlik tema pesemisel kasutada täiskasvanu nahahoolduseks mõeldud tooteid. Ka üksnes veega pesemine kuivatab imiku nahka. Lapse vannivesi võiks olla pehmendatud. Seetõttu võiks vette lisada näiteks duši- ja vanniõli või vannigeeli-vannipiima, mis niisutab ja puhastab nahka väga õrnalt.

Pärast vannitamist ei tohi beebi nahka hõõruda, vaid seda tuleks kuivatada õrnalt tupsutades.

Mida teha kuiva ja tundliku naha korral?

Võrreldes täiskasvanu nahaga sisaldab lapse naha sarvkiht rohkem niiskust. Samas on rasueritus palju väiksem. See tähendab, et imiku ja väikelapse naha katab väga õhuke vee ja rasva kiht, mis võib kergesti kuivada. Samuti on nahk külmale ja vigastustele vastuvõtlikum.

Üks levinuim problemaatiline nahaseisund väikelastel on atoopiline nahapõletik. Imikutel ilmub lööve esmalt näole. Põsed on punased ja karedad, neil võivad tekkida vesivillid, mis kattuvad purunedes koorikuga. Lööve võib laieneda otsmikule, rindkerele ja sümmeetriliselt jäsemete sirutuspindadele, suurte liigeste piirkonda ja nahavoltidesse.

Kui on näha, et lapse nahk muutub kuivaks ja kestendavaks,

tuleb vanniõliledele lisaks kasutada ka niisutavat kreemi – nii on ka väikelapse uni parem, sest nahk ei sügele. Rahustavalt mõjuvad enamasti kreemid, milles on E-vitamiini ning taimeekstrakte. Need soodustavad naha loomuliku kaitsebarjääri taastumist ning on seega abiks ka nahakahjustuste korral. Lapse riided võiksid olla mugavad ja naturaalsest materjalist, nagu puuvill, siid ja villasegu, bambus või meriinovill. Need lasevad lapse nahal hingata ega tekita ärritusi.

Mähkmelööve – millest oleks abi?

Mähkmelööve ehk mähkmepiirkonnas esinev nahaärritus on beebide üks tavalisemaid nahaprobleeme, mis tekib siis, kui lapse õrn nahk on pikemas kokkupuutes uriini või väljaheitega.

Teatud perioodidel on lapsed mähkmelööbe tekkeks eriti vastuvõtlikud, seda näiteks hammaste lõikumisel, üleminekul rinnapiimalt kunsttoidule, haiguste korral, antibiootikumravi järel, tahke toiduga alustamisel, lehmapiima esmakordsel joomisel, aga ka näiteks esimest korda kogu öö magamisel, sest siis ei vahetata mähet enam nii sageli.

Parim viis mähkmelööbega toimetulekuks on eelkõige seda vältides, aga kui see siiski mingil

põhjusel on tekkinud, tuleb senisest tihedamalt mähet vahetada – normaalne on isegi kuni 12 korda päevas –, lapse pepu iga kord hoolikalt puhastada, lasta lapsel võimalikult palju palja pepuga olla ning kasutada mähkmepiirkonna rahustamiseks ja kaitsmiseks spetsiaalseid lisandeid sisaldavaid kaitsekreeme ja salve. Dekspantenooli ehk vitamiini B5 sisaldavad salvid tasakaalustavad loomulikku naha kaitsekihti ja toetavad selle taastumisprotsessi. Tsink isoleerib nahalt ärritavad ained ja kaitseb haudumise eest.

Aeg-ajalt võib mähkmelööve muuta püsivaks või olla seotud muude nahaprobleemidega, siis tuleks kindlasti perearstiga nõu pidada.

Beebid ja päike

Ehkki apteekidest leiab päikesekaitsekreeme, mida võib kasutada ka juba vastsündinutel, ei ole siiski mõistlik alla üheaastast last otsese päikese käes paljana hoida – lapse nahk on niivõrd õrn, et ka meie põhjamine läbi pilve paistev päike võib nahale korvamatut kahju põhjustada.

Puuvillaste riiete ja mütsikese kandmise kõrval tuleb lastel kindlasti kasutada ka tugeva filtriga, spetsiaalselt laste õrna nahka silmas pidades välja töötatud päikesekaitsevahendeid. ☀