



#1 REKOMENDOWANY
PRZEZ DERMATOLOGÓW
DO SUCHEJ I WRAŻLIWEJ SKÓRY*

*do oczyszczania i nawilżania. Więcej na cetaphil.pl

Pielęgnacja Skóry Dziecka od Pierwszych Dni Życia

E-BOOK OPRACOWANY PRZEZ PEDIATRĘ DR. HAB. N. MED. WOJCIECHA FELESZKO

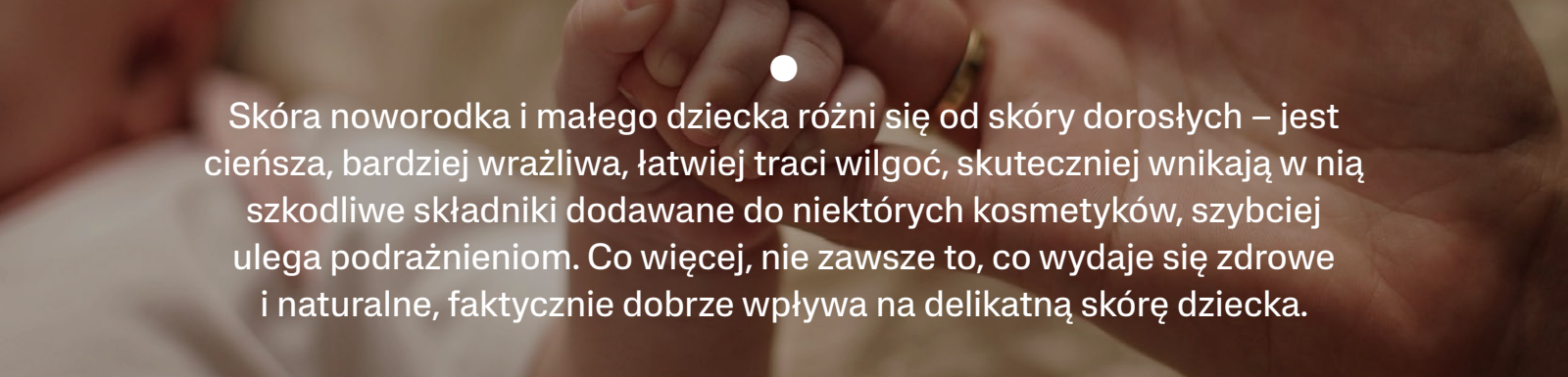
Spis treści

Wstęp	4
ROZDZIAŁ 1. SKÓRA NOWORODKA I NIEMOWLĘCIA – CO WARTO WIEDZIEĆ	7
1.1 Charakterystyka skóry noworodka	8
1.2 Jak rozwija się skóra dziecka w okresie niemowlęcym?	10
1.3 Najczęstsze problemy skórne u noworodków	13
1.4 Praktyczne wskazówki dla rodziców	17
ROZDZIAŁ 2. CODZIENNA PIELĘGNACJA SKÓRY	18
2.1 Kąpiel – jak często? Jak długo? W czym kąpać?	19
2.2 Kosmetyki dla niemowląt – jak wybierać produkty bezpieczne i skuteczne	24
2.3 Nawilżanie skóry – jak i kiedy to robić?	27
2.4 Pielęgnacja skóry w miejscach szczególnie narażonych	29
ROZDZIAŁ 3. SEZONOWA OCHRONA SKÓRY LATO-ZIMA	32
3.1 Lato i ochrona przeciwsłoneczna	33
3.2 Zima i ochrona przed mrozem	37
3.3 Wilgotność powietrza – jak wpływa na skórę dziecka i jak ją regulować?	40
ROZDZIAŁ 4. PROBLEMY SKÓRNE I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ	45
4.1 Atopowe zapalenie skóry (AZS) – podstawowe objawy, codzienna pielęgnacja, kiedy udać się do lekarza	46
4.2 Inne powszechne problemy skórne – potówki, łuszczyca, alergiczne wysypki	51
4.3 Jak rozpoznać alergię skórą – praktyczne wskazówki	55

ROZDZIAŁ 5. FAKTY I MITY W PIELĘGNACJI SKÓRY DZIECKA	60
5.1 Czy codzienna kąpiel szkodzi?	61
5.2 Chusteczki nawilżane – przyjaciel czy wróg?	62
5.3 Naturalne kosmetyki – czy zawsze są lepsze?	64
Polecane książki	68
Polecane strony internetowe	69
Polecane profile instagramowe prowadzone przez ekspertów	70
FAQ	71
Checklista	74

Wstęp

Pamiętam dzień, kiedy rodził się mały Maurycy, dziecko mojej pacjentki, którą przez lata leczyłem z powodu ciężkiej alergicznej choroby skóry. Mama Maurycego latami brała leki doustne i smarowała swędzące zmiany lekami w kremie. Od momentu zajścia w ciążę wielokrotnie zadawała sobie pytanie, czy jej dziecko też będzie miało taką suchą i swędzącą skórę. Czy codziennie będzie musiała żmudnie pielęgnować skórę swojego dziecka, żeby nie dopuścić do rozwoju choroby, która trapiła ją samą? Tak jak każdy z nas, chciała dla swojego dziecka jak najlepiej. Najważniejsze, żeby było zdrowe, bezpieczne, nie cierpiało i dobrze się rozwijało. My, rodzice, zazwyczaj skupiamy się na diecie, szczepieniach, rozwoju psychoruchowym i stymulacji rozwoju intelektualnego naszych pociech, ale pielęgnacja ich skóry – choć tak codzienna i oczywista – nie jest naszym priorytetem. A to właśnie skóra jest pierwszą linią obrony przed światem zewnętrznym. To ona chroni dziecko przed bakteriami, chłodem, zanieczyszczeniami, alergenami i podrażnieniami, a jednocześnie pozwala mu czuć dotyk, ciepło i bliskość.



Skóra noworodka i małego dziecka różni się od skóry dorosłych – jest cieńsza, bardziej wrażliwa, łatwiej traci wilgoć, skuteczniej wnikają w nią szkodliwe składniki dodawane do niektórych kosmetyków, szybciej ulega podrażnieniom. Co więcej, nie zawsze to, co wydaje się zdrowe i naturalne, faktycznie dobrze wpływa na delikatną skórę dziecka.

Z praktyki wiem, że rodzice często czują się zagubieni – z jednej strony widzą mnóstwo porad w mediach społecznościowych i w internecie, z drugiej słyszą o babcinych sposobach na skórę (nieśmiertelna oliwka!), a z trzeciej zewsząd atakują ich reklamy kosmetyków, które obiecują złote góry. W tej prawdziwej dżungli informacyjnej łatwo popełnić błędy, które mogą prowadzić do problemów skórnych, alergii, a nawet poważniejszych chorób dermatologicznych.

Od wielu lat jako lekarz immunolog pracujący w alergologii leczę choroby skóry u dzieci. Ale jednocześnie moją pasją jest nauka. Sam jestem naukowcem i od kilku dekad współtworzę i śledzę postępy w dermatologii dziecięcej, oparte na rzetelnych i nowoczesnych badaniach medycznych. W tej książce, bazując na solidnych i najnowszych badaniach naukowych, zebrałem dla Was wiarygodne informacje o pielęgnacji skóry dziecka – od pierwszych dni życia, przez codzienną rutynę, po konkretne porady na temat różnych problemów skórnych. Nie znajdziesz tu niepopartych nauką mitów i niesprawdzonych teorii – tylko to, co wynika z aktualnej wiedzy medycznej i mojego wieloletniego doświadczenia jako lekarza pediatry i immunologa.

Jako lekarz spotykam się z wieloma pytaniami i wątpliwościami.

„CZY MOGĘ KĄPAĆ DZIECKO CODZIENNIE?”

„CZY SKÓRA NASZEGO DZIECKA NIE JEST ZA SUCHA?”

„JAKIE KOSMETYKI SĄ BEZPIECZNE DLA NOWORODKA?”

„CZY TA WYSYPKA TO COŚ GROźNEGO?”

– to tylko niektóre z pytań, które rodzice zadają mi w gabinecie.

Dobra wiadomość jest taka, że większość problemów skórnych u dzieci jest niegroźna i można sobie z nimi łatwo poradzić, jeśli wiemy, jak właściwie zadbać o skórę. Zła wiadomość? Wiele z tych problemów może się zaostrzać przez złe nawyki pielęgnacyjne – często nieświadome, wynikające z błędnych przekonań lub źle dobranych dermokosmetyków.

W tej książce nie tylko odpowiem na najczęściej zadawane pytania, ale też pokażę, jak dbać o skórę dziecka tak, by unikać problemów w przyszłości.

Ale pielęgnacja skóry to nie tylko higiena i zdrowie – to także bliskość, czułość, budowanie więzi. Wiemy, jak bardzo dotyk ma znaczenie w rozwoju dziecka i wpływa na jego rozwój emocjonalny, neurologiczny, a nawet odpornościowy.

Ta książka pomoże Ci zrozumieć, jak prawidłowo dbać o skórę Twojego dziecka i jednocześnie uczynić z tej codziennej rutyny okazję do wzmacniania Waszej relacji, pełnej czułości i bezpieczeństwa. Bez mitów, bez przesady – tylko sprawdzone wskazówki, które ułatwią Ci codzienną pielęgnację.

Gotowi? Zaczynamy!



Rozdział ❶

Skóra Noworodka i Niemowlęcia

CO WARTO WIEDZIEĆ

SKÓRA DZIECKA, SZCZEGÓLNIIE W PIERWSZYCH MIESIĄCACH ŻYCIA, ODGRYWA NIEZWYKLE WAŻNĄ ROLĘ NIE TYLKO JAKO BARIERA OCHRONNA, ALE TAKŻE JAKO ORGAN KOMUNIKACJI Z OTOCZENIEM. JEJ UNIKALNE WŁAŚCIWOŚCI I POTRZEBY WYMAGAJĄ UWAGI RODZICÓW. W TYM ROZDZIALE OPOWIEM O SKÓRZE NOWORODKA, JEJ DOJRZEWANIU ORAZ O NAJCZĘSTSZYCH PROBLEMACH SKÓRNYCH WYSTĘPUJĄCYCH W TEJ GRUPIE WIEKOWEJ.

1.1 Charakterystyka skóry noworodka

Skóra noworodka różni się od skóry starszych dzieci i dorosłych. Wprawdzie również składa się z trzech podstawowych warstw (naskórka, skóry właściwej oraz tkanki podskórnej), ale jest cieńsza, delikatniejsza i bardziej podatna na uszkodzenia z powodu bardzo cienkiej i niedojrzałej warstwy rogowej naskórka.

Unikalnym elementem skóry noworodka jest maź płodowa (łac. *vernix caseosa*), czyli biaława substancją o kremowej konsystencji, która chroni skórę płodu w macicy przed wpływem płynu owodniowego i ma właściwości antybakteryjne. Maź płodowa pełni również funkcję naturalnego nawilżenia i wspomaga adaptację skóry do środowiska zewnętrznego przez pierwsze godziny i dni po porodzie.

Termoregulacja i funkcje ochronne

Skóra noworodków gorzej radzi sobie z regulacją temperatury ze względu na niedojrzały układ naczyń krwionośnych oraz stosunkowo małą ilość tkanki tłuszczowej. Dlatego dzieci są bardziej narażone na przegrzanie lub wychłodzenie.

Dodatkowo układ odpornościowy skóry jest w początkowej fazie rozwoju, co powoduje, że skóra mniej skutecznie chroni przed drobnoustrojami. Z tego powodu istotne jest unikanie substancji drażniących i nadmiernej ekspozycji na czynniki zewnętrzne.

Praktyczne wskazówki dla rodziców

Istotnym elementem pielęgnacji noworodka jest dbałość o zachowanie odpowiedniego poziomu nawilżenia. Skóra dziecka ma ograniczoną zdolność do zatrzymywania wody, co może prowadzić do jej przesuszenia. Ponadto, noworodki mają większą powierzchnię skóry w stosunku do masy ciała niż dorośli, co wpływa na szybszą utratę ciepła i wody przez skórę.

- ➔ **Zapewnij odpowiednie ubrania – najlepiej bawełniane, oddychające i bez szorstkich szwów.**
- ➔ **Unikaj nadmiernego osuszania skóry – delikatnie osuszaj ją ręcznikiem, nie pocieraj.**
- ➔ **Wybieraj kosmetyki przeznaczone specjalnie dla niemowląt – bez zapachów, parabenów i dodatków spożywczych (oliwka, jadalne oleje).**



CIEKAWOSTKA

Maż płodowa, która pokrywa skórę noworodka, zawiera peptydy antybakteryjne zwane defensynami. Ich działanie można porównać do naturalnego „antybiotyku”, który chroni skórę dziecka przed bakteriami w pierwszych dniach życia.

1.2 Jak rozwija się skóra dziecka w okresie niemowlęcym?

Pierwsze tygodnie życia

W pierwszych dniach po porodzie maż płodowa stopniowo znika, a skóra adaptuje się do środowiska pozamacicznego. Proces ten często wiąże się z naturalnym łuszczeniem się naskórka i zazwyczaj nie wymaga interwencji. Po urodzeniu skóra jest niemal sterylna, ale szybko zostaje zasiedlana przez różnorodne bakterie. Tworzy się wówczas unikalny mikrobiom skóry. Odgrywa on kluczową rolę w ochronie przed patogenami i wspomaga rozwój układu odpornościowego.

Okres niemowlęcy

W okresie niemowlęcym skóra stopniowo staje się grubsza, a gruczoły łojowe i potowe zaczynają funkcjonować w sposób bardziej zbliżony do ich działania u osób dorosłych. Tym samym w miarę dorastania skóry bariera ochronna staje się coraz bardziej skuteczna. Mimo to dziecko nadal jest narażone na wpływ czynników zewnętrznych, takich jak zmiany temperatury, substancje chemiczne czy mikroorganizmy.

Wpływ środowiska na rozwój skóry

Wilgotność, temperatura i stosowane kosmetyki mają duży wpływ na kondycję skóry dziecka. Przesuszenie można minimalizować, stosując emolienty i utrzymując odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniu.

W miarę dorastania dziecka aktywność gruczołów łojowych maleje, co może skutkować większą skłonnością do przesuszania się skóry w wieku przedszkolnym. Dopiero w okresie dojrzewania zmiany hormonalne powodują ich ponowną aktywację, co często prowadzi do trądziku.

Praktyczne wskazówki dla rodziców

- ➔ **Kąpiel powinna odbywać się raz na 2–3 dni. Codzienne mycie ogranicz do newralgicznych miejsc lub sytuacji awaryjnych.**
- ➔ **Wybieraj tkaniny naturalne, takie jak bawełna, i unikaj drażniących detergentów.**
- ➔ **Stosuj kremy ochronne w okolicach pieluszkowych, aby zapobiec odparzeniom.**

CIEKAWOSTKA

Mikrobiom skóry dziecka w pierwszych dniach życia jest unikalny i zależy m.in. od sposobu porodu. Dzieci urodzone przez cesarskie cięcie mają mikrobiom bardziej przypominający ten z otoczenia szpitalnego niż dzieci urodzonych drogami natury.

1.3 Najczęstsze problemy skórne u noworodków

Fizjologiczne zmiany skórne

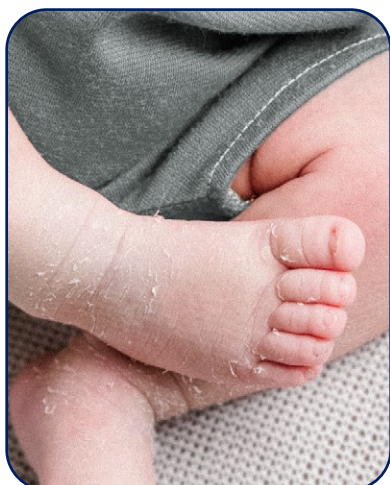
- **Łojotokowe zapalenie skóry (ciemieniucha):** To łagodna postać łojotokowego zapalenia skóry, charakteryzująca się występowaniem łuszczących się żółtawych łusek na skórze głowy. Jest to stan niezagrożający zdrowiu i zazwyczaj ustępuje samoistnie w ciągu kilku miesięcy. Przyczyną jest nadmierna aktywność gruczołów łojowych. Szczotkowanie i stosowanie szamponów pomagają łagodzić objawy. U nielicznych dzieci bardzo nasilona ciemieniucha może być zwiastunem atopowego zapalenia skóry.
- **Rumień toksyczny noworodków:** Objawia się czerwoną wysypką, zwykle ustępuje samoistnie. Jest przejawem kolonizacji gruczołów łojowych i potowych przez fizjologiczną mikrobiotę skóry.

Trądzik noworodkowy (łac. *neonatal acne*)

Trądzik noworodkowy występuje u około 20% noworodków i jest spowodowany wpływem hormonów matczynych. Objawia się drobnymi czerwonymi krostkami głównie na twarzy, które nasilają się np. po spaniu (ciepło!). Nie wymaga leczenia, a zmiany zwykle ustępują w ciągu kilku tygodni.

Atopowe zapalenie skóry (AZS)

AZS to jedna z najczęstszych chorób skóry u dzieci. Objawia się suchością, świądem i zmianami zapalnymi w typowych lokalizacjach (u niemowląt dotyczy często podudzi i przedramion). Niekiedy jego zwiastunem jest nasilone łojotokowe zapalenie skóry. Choroba ma charakter przewlekły i wymaga opieki pediatrycznej lub alergologicznej, a także starannej pielęgnacji. Zalicza się do niej regularne stosowanie emolientów i działających miejscowo leków przeciwzapalnych. Kluczowym działaniem jest też unikanie czynników drażniących, takich jak: wełna, zanieczyszczone powietrze, nieodpowiednie kosmetyki czy detergenty. Chora skóra małego dziecka jest furtką dla alergenów pokarmowych. Dlatego też nasilony AZS może oznaczać alergię pokarmową w przyszłości.



CIEKAWOSTKA

Dzieci z atopowym zapaleniem skóry są bardziej narażone na rozwój astmy czy alergii pokarmowych w późniejszym wieku. Zjawisko to znane jest jako „marsz atopowy”.

Potówki (łac. *miliaria*)

Są to drobne, czerwone, różowe lub przezroczyste krostki pojawiające się na skórze w wyniku zatkania gruczołów potowych - wyglądają niekiedy jak kropelki rosy. Występują najczęściej na twarzy, szyi i górnej części tułowia. Nie powodują dużego dyskomfortu i zwykle ustępują samoistnie. Ich powstawanie wiąże się z niedojrzałością gruczołów potowych, często podczas upałów lub przy przegrzaniu. Zapobieganie i leczenie polega na unikaniu przegrzania. Utrzymuj temperaturę w pomieszczeniach na poziomie 20–22°C i dbaj o suchą skórę dziecka. Unikaj tłustych kremów, które mogą zatykać pory skóry.

Pieluszkowe zapalenie skóry

Stan ten jest wynikiem drażnienia skóry przez wilgoć, amoniak z moczu, kwaśny stolec i mechaniczne tarcie. Objawia się zaczerwienieniem i podrażnieniem okolic pieluszkowych, a niekiedy nawet rozległymi odparzeniami. Profilaktyka obejmuje częstą zmianę pieluszek, mycie wodą z mydłem (unikamy mokrych chusteczek!), „wietrzenie” okolicy pieluszkowej oraz stosowanie kremów ochronnych z cynkiem.

CIEKAWOSTKA

Stosowanie pieluszek z warstwą przepuszczającą powietrze o ponad jedną trzecią zmniejsza ryzyko zapalenia skóry. Pomaga też używanie kremów z cynkiem przy każdej zmianie pieluszki.

1.4 Praktyczne wskazówki dla rodziców

- ➔ **Stosuj dobre emolienty zaraz po kąpieli, aby utrzymać wilgotność skóry.**
- ➔ **Konsultuj zmiany skórne z pediatrą, gdy objawy nie ustępują w ciągu kilku dni.**
- ➔ **Do mycia stosuj wodę z mydłem, jak najrzadziej używaj mokrych chusteczek do pupy.**

Podsumowanie

Skóra noworodka jest delikatnym i złożonym organem, który wymaga szczególnej uwagi i troski. Dzięki podstawowej wiedzy o skórze rodzice potrafią lepiej zadbać o zdrowie swojego dziecka. Należy zwrócić uwagę na wybór odpowiednich kosmetyków i ubrań oraz zrozumienie jej unikalnej fizjologii, co pozwoli zapobiegać problemom.

W kolejnych rozdziałach omówię bardziej szczegółowe zagadnienia dotyczące pielęgnacji i ochrony skóry dziecka.