



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА
ЗА ДЕТСКОЙ КОЖЕЙ



2025

д.м.н. Дворянкова Е. В.
д.м.н., проф. Корсунская И. М.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА ДЕТСКОЙ КОЖЕЙ

д.м.н. Дворянкова Е. В., д.м.н., проф. Корсунская И. М.

Кожа младенцев и детей отличается от кожи взрослых на микро-структурном, функциональном и композиционном уровнях. Процесс созревания кожи может занимать несколько лет после рождения. Роговой слой у детей более тонкий и больше подвержен проникновению аллергенов, также этот факт приводит к более высоким показателям трансэпидермальной потери воды. Уход за здоровой детской кожей должен включать купание, увлажнение, уход за областью под подгузником, фотопротекцию, учитывать особенности кожи и условий окружающей среды.

КУПАНИЕ

Современные рекомендации советуют отложить первое купание ребёнка на 24 часа после рождения, в частности, для того, чтобы дольше сохранить *vernix caseosa*, осуществляющий целый ряд важных защитных функций.

В дальнейшем режим купания зависит от региональных и культурных особенностей. Возможен ежедневный приём ванны, не превышающий 15 минут. В зимний период количество лучше сократить до 2–3 раз в неделю, чтобы не пересушивать нежную кожу ребёнка.

Купать новорождённого следует в обычной воде без использования травяных добавок, которые могут повысить pH кожи и вызвать раздражение. Использование губок также не рекомендовано, поскольку трение вызовет микротравмы кожного покрова. Для бережного очищения можно применять гипоаллергенные средства на основе мягких поверхностно-активных веществ (ПАВ).



pH моющих средств для детей первого года жизни должен быть нейтральным или слабокислым. При ежедневных ваннах купание с моющими средствами можно проводить 2–3 раза в неделю.

После ванны ребёнка необходимо промокнуть полотенцем, тщательно просушить складки для избежания мокнутия. Не стоит совершать растирающие движения, поскольку трение может повредить нежную кожу.



Мытьё головы рекомендуется осуществлять 2–3 раза в неделю. Шампунь следует равномерно распределить лёгкими массажными движениями, оставить на 2–3 минуты, а затем тщательно смыть тёплой водой. У маленьких детей можно использовать **нежную пенку-шампунь для младенцев «Гельтек»**.



В её составе присутствуют натуральные мягкие ПАВ, а также экстракт календулы, фруктоолигосахариды, пантенол. Экстракт календулы оказывает противовоспалительное действие, пантенол смягчает и увлажняет, а фруктоолигосахариды, являясь пребиотиком, способствуют поддержанию сбалансированного микробиома кожи. Средство имеет лёгкую невесомую текстуру и легко смывается водой. Не содержит красителей и ароматизаторов, имеет нейтральный для детской кожи pH 5,5–5,7.

При наличии «молочных корочек» рекомендовано применение шампуней с отшелушивающим эффектом. Стоит избегать их механического удаления, возможно использование частого гребня после мытья головы.

Режим купания детей старше года не сильно отличается от новорождённых и младенцев. Уже возможно использовать мягкие губки, но все так же стоит отдавать предпочтение неагрессивным гипоаллергенным моющим средствам с нейтральным pH.

УВЛАЖНЕНИЕ

Детская кожа из-за своих структурных особенностей нуждается в регулярном адекватном увлажнении, поэтому необходимо включать специализированные увлажняющие средства в базовый уход за кожей младенца. Это касается не только детей с дерматологическими проблемами, но и здоровых, поскольку детская кожа быстро теряет трансэпидермальную влагу, и даже обычное купание ускоряет этот процесс.

Подбирать увлажняющее средство стоит, ориентируясь на его состав, форму, а также возраст ребёнка. Новорождённым и младенцам стоит наносить средства с лёгкой текстурой — эмульсии, молочко, лосьоны. В состав не должны входить парабены, отдушки и другие потенциальные аллергены. По мере взросления можно начинать использовать увлажняющие крема и другие формы с более плотной текстурой, если это необходимо.

! Рекомендуется увлажнять детскую кожу 2 раза в день или чаще. Средства наносят тонким слоем, который легко и быстро впитается, аккуратными массирующими движениями, не втирают. Обязательно необходимо наносить увлажняющие средства после купания — для компенсации потерянной влаги.



УХОД ЗА ОБЛАСТЬЮ ПОД ПОДГУЗНИКОМ

Кожа аногенитальной области является ещё более нежной и требует особого подхода. Регулярное бережное очищение и использование защитных средств помогут избежать раздражения и воспаления, которые часто возникают при неправильном уходе.

Выбор подгузников играет большую роль в сохранении здоровья кожи аногенитальной области у новорождённых и младенцев. Предпочтительнее использовать подгузники с мягким внутренним слоем, мощным абсорбентом, для минимизации рисков аллергии можно выбирать подгузники без индикаторных полосок. Менять подгузники необходимо после дефекации или каждые 2–3 часа у новорождённых, с возрастом интервалы увеличатся до 3–4 часов.

Для удаления мочи и кала стоит отдавать предпочтение обычной тёплой воде. При сильных загрязнениях возможно использование мягких моющих средств, которые наносят мягкими движениями и тщательно смывают. По возможности стоит избегать использования влажных салфеток, поскольку трение способствует повреждению кожи, что особенно нежелательно в этой анатомической области. Но когда нет возможности очистить кожу водой, предпочтение отдаётся салфеткам из мягкого нетканого материала, не содержащим спирта.



После очищения на нежную кожу наносится специальный крем. Он создаёт защитную плёнку, оберегающую роговой слой от агрессивного воздействия мочи и кала, а также повышенной влажности, которая неизбежно создаётся под подгузником. Учитывая последний факт, необходимо регулярно проводить воздушные ванны, достаточно 10–15 минут после каждой смены подгузника.

Для ухода за аногенитальной областью можно использовать **мягкий крем под подгузник «Гельтек»**.

Оксид цинка в его составе обеспечит профилактику пелёночного дерматита, поскольку подсушивает кожу и обладает антибактериальными свойствами. Бисаболол и пантенол оказывают успокаивающий эффект, снижают воспаление и раздражение. Аллантоин усиливает пролиферацию клеток, что поможет поддержать барьерную функцию кожи. Ланолин создаёт защитный слой, который предупредит агрессивное воздействие на нежную кожу, а масло сладкого миндаля восстанавливает липидный барьер.



ОСОБЕННОСТИ УХОДА В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА

В летний период важно обезопасить детскую кожу от воздействия ультрафиолетового излучения. Из-за тонкого слоя эпидермиса и недостаточной выработки мелатонина детская кожа имеет высокую чувствительность к воздействию солнечных лучей. У маленьких детей нахождение на солнце может стать причиной не только солнечных ожогов, но и перегрева из-за несовершенной терморегуляции. Рекомендуется избегать пребывания на солнце детей младшего возраста. Маленьких детей можно обезопасить от воздействия ультрафиолета тенью от зонта или капора коляски.



Помочь с защитой также может одежда с длинными рукавами, специализированная одежда, защищающая от ультрафиолета, и фотопротекционные средства, которые можно начать использовать с 6-месячного возраста.

При выборе последних предпочтение отдаётся формам с лёгкой текстурой (флюиды, лосьоны, спреи и другие) для детей до 3 лет, в более старшей возрастной группе можно использовать кремы.



! Рекомендуется применять средства с уровнем защиты SPF 30 и выше, но в исключительных случаях, когда фотопротектор применяется у младенцев младше полугода, используется небольшое количество средства с SPF 15.

Солнцезащитные средства наносятся непосредственно перед выходом на улицу. Если планируется длительное пребывание под солнцем, необходимо помнить, что повторно средство надо нанести через 4–5 часов. Защиту также необходимо использовать при купании в водоёмах. Вода и песок отражают УФ-лучи и усиливают их воздействие на кожу. После контакта с водой фотопротектор надо нанести повторно.

В качестве фотопротектора возможно использование **крема SPF 50 для малышей Geltek Baby 0+**.



Средство обладает лёгкой текстурой, не вызывает ощущения жирности на коже, но при этом имеет повышенную водостойкость. Натуральные фильтры — оксид цинка и диоксид титана — обеспечивают защиту от UVA/UVB-лучей, помогая обезопасить ребёнка от солнечных ожогов. В составе также присутствуют пантенол, витамин E и фруктоолигосахариды. Эти компоненты способствуют смягчению и увлажнению кожи.

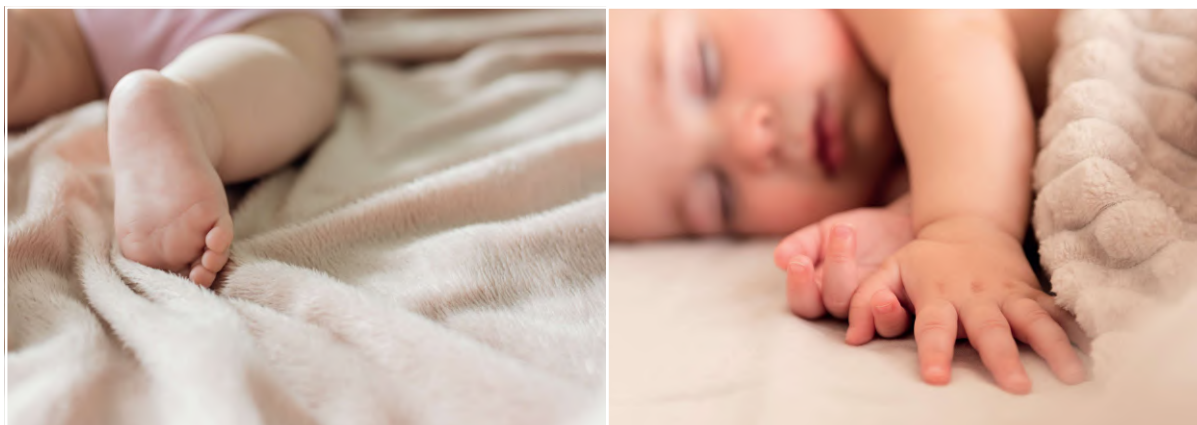
Витамин Е и фруктоолигосахариды демонстрируют антиоксидантную активность, что дополнительно оберегает кожу от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

В случаях, когда ребёнок будет пребывать в жарком климате, не стоит забывать о дополнительном увлажнении кожи. В зависимости от климатических условий рекомендуется увеличить частоту использования увлажняющих средств.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

С началом отопительного сезона влажность воздуха в помещениях снижается, что ведёт к более интенсивной потере трансэпидермальной жидкости, а значит, необходимости увеличить частоту нанесения увлажняющих средств. Если влажность воздуха в комнате около 20–30%, то изменения только режима ухода за кожей будет недостаточно. Требуется использование климатической техники, которая улучшит условия в помещении.

Перед выходом на улицу в зимний период, детскую кожу следует обезопасить от агрессивного воздействия сухого холодного воздуха. Открытые участки кожи необходимо увлажнить и следом нанести специализированное защитное средство, которое создаст тонкую плёнку и убережёт тонкий слой эпидермиса от негативных внешних факторов.



Для поддержания нормального уровня гидратации кожи в неблагоприятных климатических условиях можно использовать **ланолиновый крем для мам и малышей «Гельтек»**.

В его состав входит 100% натуральный ланолин медицинского качества высокой степени очистки. Средство поможет предупредить потерю кожей влаги, смягчить её и поддержать барьерную функцию.

Зимой в солнечную погоду вместо защитного средства лучше использовать фотопротектор. Снег хорошо отражает солнечные лучи, что усиливает воздействие ультрафиолета на кожу и может её повредить.



GELTEK
www.geltek.ru