

Pielęgnacja skóry dziecka zimą



Chociaż zima w tym roku wyjątkowo niezimowa, a śniegu jak na lekarstwo, to nic nie zmieni faktu, że ciepło nie jest, a dzieci lubią spędzać czas na powietrzu. Zimowe chłody sprawiają jednak, że wyzwaniem staje się pielęgnacja delikatnej skóry dziecka.

Mój prawie sześciolatek uwielbia aktywne spędzanie czasu i często wychodzimy, zwłaszcza w weekendy. Robimy sobie krótsze i dłuższe spacery (przygotowując się powoli do letniego podboju tatrzańskich dolin), czasem nawet zachodzimy na plac zabaw. Dużo czasu spędzamy na powietrzu, co sprawia, że

pielęgnacja skóry malucha jest dla mnie wyjątkowo ważna.

Pielęgnacja skóry dziecka zimą

Skóra dzieci różni się od skóry dorosłych. Przede wszystkim jest cieńsza i mniej sprężysta. Przez to, że skład jej warstwy lipidowej jest inny, a gruczoły potowe i łojowe nie pracują tak intensywnie jak nasze, szybciej się przesusza i traci wodę. To wszystko brzmi bardzo poważnie i naukowo, ale tak naprawdę w ogóle nie jest skomplikowane. Wystarczy pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

W domu

To, co możemy zrobić w domu, aby skóra naszego dziecka w zimie była w dobrej kondycji, to na pewno odpowiednie nawilżenie powietrza i odpowiednia temperatura, zwłaszcza w nocy. Dziecko powinno spać w temperaturze ok. 19-22 stopni, przy wilgotności powietrza w granicach 40-60%.

Jeśli chodzi o kąpiel, powinna być przede wszystkim regularna, ale niezbyt długa – maksymalnie do 10-15 minut, ponieważ dłuższy czas spędzony przez dziecko w ciepłej wodzie sprawi, że skóra się wysuszy. Dobrego wpływu na stan skóry nie będzie też miała zbyt duża ilość kosmetyków – należy ich używać oszczędnie, w minimalnych porcjach.

Skórę dziecka po kąpieli należy dokładnie osuszyć, nie zapominając o fałdkach w przypadku niemowlaków. Ręcznikiem nie pocieramy, lecz przykładamy go do skóry – unikamy w ten sposób podrażnień.



Na zewnątrz

Przed wyjściem na spacer w **zimowe dni** musimy pamiętać o kilku podstawowych rzeczach. Przede wszystkim buzię i ręce dziecka smarujemy dodatkową warstwą kremu o działaniu nawilżającym i natłuszczającym. Robimy to 15, a nawet 30 minut przed wyjściem z domu, żeby krem wchłonął się w skórę i faktycznie dawał ochronę. Działanie takiego kremu to maksymalnie 2 godziny, więc po tym czasie dobrze jest ponownie posmarować dziecko.

Smarując dziecko dobrze jest pamiętać nie tylko o dłoniach i twarzy, ale również o nogach, stopach i ustach. A jak już jesteśmy przy stópkach i rączkach – bardzo ważne, aby rękawiczki i buty nie były zbyt mocno obciskające. Krew musi swobodnie przepływać, aby dziecko miało komfort.

Nie dla wszystkich jest to oczywiste, ale absolutnie nie zasłaniamy szalikiem buzi i nosa dziecka. Powietrze

wydobywające się z buzi zwierza parę wodną, która osadzając się na twarzy w zimowy dzień może spowodować odmrożenia.

Nie przegrzewamy dziecka. Dziecko wózkowe wymaga tylko jednej warstwy więcej niż osoba dorosła, natomiast dziecko chodzące ubieramy tak jak siebie. Z dzieckiem wózkowym spacerujemy przy temperaturze nie niższej niż -5 stopni, z dzieckiem chodzącym – nie niższej niż -8.

Po powrocie ze spaceru sprawdzamy stan skóry dziecka. Jeśli jest czerwona, podrażniona, odmrożona – pozwalamy jej odtajać w temperaturze pokojowej, ewentualnie myjemy pod ciepłą, ale nie gorącą wodą.

Jak ja sobie radzę z delikatną skórą mojego dziecka?

Od jakiegoś czasu bardzo zaczęłam zwracać uwagę na skład kosmetyków nie tylko dla siebie, ale i dla Ignasia. Staram się kupować kosmetyki maksymalnie naturalne, aby zminimalizować ryzyko alergii skórnych i jak najmniej tę skórę obciążać, nie wydając przy tym fortuny.

Jest bardzo wiele polskich marek produkujących wysokiej klasy kosmetyki naturalne. A że od lat jestem wierna pewnym markom, bardzo ucieszyła mnie informacja, że polska marka Lirene wprowadziła do swojego portfolio linię wegańskich kosmetyków **Eco Baby**.

Co mają w sobie te kosmetyki?

Przede wszystkim można ich używać od pierwszego dnia życia dziecka. Kosmetyki te są tworzone na bazie certyfikowanych organicznych i naturalnych składników, pochodzących z kontrolowanych upraw. W skład serii wchodzi pięć kosmetyków: krem do twarzy, mleczko do ciała, szampon, płyn do kąpieli i żel do mycia ciała, każde z innym uroczym zwierzątkiem i każde zawierające 98 lub 99% składników pochodzenia naturalnego.

Krem i mleczko mają cudowny, delikatny zapach. Ignas skwitował to: *mama, to pachnie bambusem! Na pewno ta panda jadła bambusa!* Zresztą kto zna moje dziecko ten wie, że niałatwo przekonać go do smarowania się czymkolwiek, a te kosmetyki w pełni zaakceptował. I dobrze, bo świetnie nawilżają, natłuszczają i wzmacniają naturalną barierę jego skóry w zimowe dni. Szampon i płyn do kąpieli również pięknie pachną i nie szczypią w oczy (sprawdzone poprzez nurkowanie w wannie!).

Ceny kosmetyków są bardzo przystępne, a dostać je można w każdym Rossmannie, co zdecydowanie ułatwia kwestię zakupu.

Dajcie znać czy stosujecie się do moich zaleceń i czy któreś z nich były dla was zaskoczeniem!















Wpis powstał we współpracy z marką Lirene Eco Baby.