

# Особливості правильного догляду за чутливою шкірою дітей

С.О. Галникіна

Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського

Ретельний і раціональний догляд за дитиною дозволяє зберегти її шкіру здоровою. Для досягнення хороших результатів у догляді за малюком важливо використовувати засоби однієї лінії дитячої косметики, оскільки вони доповнюють і підсилюють дію один одного. Засоби органічної косметики для дітей *Topicrem Organic Baby Care* відмінно доповнюють один одного і забезпечують правильний, дбайливий догляд за дитиною.

**Ключові слова:** шкіра, малюк, дитяча косметика *Topicrem Organic Baby Care*.

Шкіра – це цілісна структура й універсальний бар'єр, здатний успішно протистояти зовнішньому негативно-му впливу, забезпечуючи тим самим органічну і функціональну сталість внутрішнього середовища організму. На жаль, доводиться констатувати, що в умовах постійно зростаючого впливу зовнішнього середовища шкіра виявляється все менш здатною до виконання свого основного завдання. Наочним підтвердженням цього факту є збільшення кількості людей з так званою чутливою шкірою (*sensitive skin*) – патологічним станом, що свідчить про дезорганізацію структури даного органу, дискоординації та дисфункції обмінних, метаболічних і інформаційних процесів між його елементами. За оцінками деяких експертів, частка таких осіб в окремих популяціях досягає 50% і більше і має тенденцію до збільшення. Перш за все, це стосується країн з високим рівнем економічного розвитку, населення великих міст і культурно-промислових центрів, жителі яких частіше, ніж інші вступають у контакт з продуктами побутової та промислової хімії, піддаються агресивному фізичному та біологічному впливу зовнішнього середовища. Крім того, чутливість шкіри також залежить від генетичних, етнічних, кліматичних факторів, стану і функції імунної, нервової, ендокринної систем [4].

Сьогодні зростає також кількість дітей з чутливою шкірою. Отже, розглянемо особливості та основні моменти догляду за шкірою дітей грудного та раннього віку.

**Особливості дитячої шкіри.** Значною мірою саме вони визначають склад і застосування засобів для догляду за дитиною. Основні анатомо-фізіологічні властивості шкіри немовлят такі:

- відносна рихлість епідермісу у дітей перших місяців життя поєднується з тонкістю рогового шару і вмістом клітин з ядрами (легка вразливість і схильність шкіри до подразнення під час контакту з фізичними і хімічними подразниками);
- нетривкий (нестабільний) зв'язок між епідермісом і дермою (внаслідок слабкості базальної мембрани);
- відносно низький вміст вологи (води) і недосконале кровопостачання в шкірному покриві;
- слабкий рівень розвитку і функціонування потових залоз;
- неадекватний рівень функціонування сальних залоз і відносно високий рівень випаровування вологи через тонкий роговий шар шкіри;
- відсутність у перші тижні-місяці життя захисту шкірного покриву від зовнішніх патогенних мікроорганізмів природним кислим середовищем (у новонароджених рН шкіри становить близько 6–7).

## Вимоги до дитячої косметики

Дитяча косметика повинна бути вироблена тільки з якісної сировини.

Усі інгредієнти засобів для догляду повинні бути дозволені для застосування у дітей грудного та раннього віку.

Косметичні вироби повинні пройти тести на безпеку і бути сертифіковані.

На упаковці засобів для догляду повинні бути зазначені їхні виробники, а також усі складові цього виду продукції, включаючи консерванти, ароматизатори, емульгатори і т. д. [3].

На сьогодні існує чимало засобів, призначених для догляду за шкірою дітей. Слід пам'ятати, що один засіб для догляду за шкірою не замінює іншого.

Умовно всі засоби для догляду за шкірою дітей можна розділити на чотири основні категорії:

- 1) лосьйон дитячий;
- 2) крем дитячий;
- 3) масло дитяче;
- 4) захисний (бар'єрний) крем.

Відмінністю дитячих лосьйонів є відсутність в їхньому складі спирту. Їхнє основне призначення – очищення і зволоження шкіри. Дитячий лосьйон зазвичай використовують вранці – під час проведення ранкового туалету дитини; він не залишає жирної плівки на шкірі.

Існують також спеціальні лосьйони для захисту дитячої шкіри від сонця (зазвичай з невисоким фактором захисту).

Дитячий крем є основним засобом догляду за шкірою дитини. Основа крему представлена емульсією, що складається з двох частин: водяної та масляної. Дитячий крем має зволожувальну і протизапальну дію, тому передбачено його неодноразове застосування протягом дня (від двох до п'яти разів) з нанесенням практично на всю поверхню шкірного покриву [5].

Дитяче масло утворює плівку, що захищає шкіру від вологи, пом'якшує її і дозволяє запобігти незначному подразненню і сухості. Дитяче масло сприяє поліпшенню еластичності шкіри дитини. Крім пом'якшувальної дії, масло має зігрівальний і заспокійливий ефект.

Традиції, що існують у низці країн (наприклад в Англії), передбачають додавання дитячого масла в ванночку під час купання дитини. Дитяче масло також може використовуватися під час проведення масажу дітям грудного і раннього віку.

Крім перерахованих вище лосьйонів, кремів і масла, слід згадати також бар'єрний крем і дитячу присипку. Призначення бар'єрного крему – профілактика і лікування пелюшкового дерматиту. Бар'єрний крем обов'язково повинен використовуватися не лише у разі застосування одноразових підгузків, але і матеріальних виробів аналогічного призначення.

Присипку дитячу (тальк, пудра) вважають дещо застарілим засобом догляду. Сьогодні її використовують рідко – переважно для видалення надлишків вологи з ділянок мокнення на шкірі. У педіатрів викликає певне занепокоєння можливість потрапляння дрібнодисперсних фрагментів дитячої присипки в дихальні шляхи дитини.

Водні процедури – найважливіший елемент повноцінного догляду за шкірою дитини. Під час купання дітей грудного та

раннього віку слід застосовувати тільки спеціальні засоби, призначені для даної вікової категорії.

Основною відмінністю дитячого мила від звичайного є мінімальний вміст лугу (нейтральність рН). У зв'язку з цим дитяче мило не викликає небажаної сухості і подразнення шкірного покриву.

Використання шампуню слід починати з 2–4-тижневого віку для догляду за волосяним покривом голови дитини. До складу багатьох дитячих шампунів входять лаурилсульфат (жорсткі тензиди). У ряді випадків лаурилсульфат може бути небезпечним для дітей грудного та раннього віку.

Засіб для купання («піна» для ванн) недоцільно використовувати при кожній процедурі купання. Достатньо застосовувати засіб для купання 1–2 рази на тиждень.

Не всі компоненти, що використовуються зарубіжними і вітчизняними виробниками засобів для догляду за дитячою шкірою, можуть вважатися безпечними. Зокрема, існує низка інгредієнтів дитячої косметики, які належать до потенційно токсичних і шкідливих не тільки для шкіри, але й для всього організму (подразнення, інтоксикація). Це: феноксиетанол (консервант/антисептик), гідроксид натрію (коректор кислотності), етиленоксид (стабілізатор), група парабенів (метил-, етил-, пропіл- і бутилпарабен) – консерванти, а також згаданий вище лаурилсульфат.

Деякі парфумерні добавки (ароматизатори) також несприятливо впливають на здоров'я дітей грудного та раннього віку.

*Підгузки (звичайні та одноразові).* Підгузки використовують протягом перших двох років життя дитини. Вибір традиційних матер'яних або одноразових підгузків зазвичай залишається за батьками. Обидва різновиди підгузків придатні до застосування за основним призначенням (забезпечення тепла, чистоти й сухості шкірних покривів). Тим не менш періодично продовжують обговорюватися такі неіснуючі ефекти одноразових підгузків, як «парниковий» ефект, шкідливий вплив на статеві функції у дітей чоловічої статі та ін. Ще 10 років тому в дослідженнях було доведено, що подібні уявлення про одноразові підгузки не мають підстав.

Крім того, слід зазначити такий компонент засобів для догляду за шкірою дітей, як вітамін В5. Вітамін В5 (пантотенова кислота) – популярний інгредієнт у цілому ряді сучасних косметичних засобів. В організмі вітамін В5 трансформується в пантетин, що входить до складу коензиму А, який виконує важливу роль в процесах окисдації та ацетилювання, а також бере участь у метаболізмі білків, жирів і вуглеводів. Пантотенова кислота має здатність до стимуляції вироблення глюкокортикоїдів (гормонів наднирників), що частково пояснює ефективність даного вітаміну в лікуванні алергії. Вітамін В5 також бере участь в синтезі нейротрансмітерів. Пантотенова кислота забезпечує збереження нормального стану шкірного покриву і слизових оболонок, що має велике значення для системи місцевого імунітету. Найважливішою властивістю вітаміну В5 (і препаратів на його основі) є його участь у регенерації тканин і загоєння пошкодженого шкірного покриву.

Догляд за чутливою шкірою дитини полягає в дбайливому очищенні, регулярному зволоженні і ретельному захисті.

*Очищення.* Дбайливе очищення за допомогою м'яких рідких очищувальних засобів, розроблених спеціально для дітей, допоможе зберегти захисний бар'єр шкіри дитини. Для щоденного купання необхідно використовувати засоби, що не містять мила і дужних компонентів, які сушать і без того чутливу й тонку шкіру малюка. Витираючи дитину після купання, ніжну шкіру малюка не слід терти, оскільки це може спричинити почервоніння. Її достатньо ніжно промокнути м'яким рушником, який повинен добре вбирати вологу.

*Зволоження.* Зволоження шкіри після купання є обов'язковим при догляді за чутливою шкірою. Для цього можна використовувати молочко або крем, розроблені для дитячої чут-

ливої шкіри. Локальні ділянки сухості можна зволожувати декілька разів на день. У разі відсутності спеціального зволожувального молочка під рукою не можна використовувати засоби для дорослих. Такі засоби, як правило, містять компоненти, які негативно впливають на шкіру дитини і можуть спровокувати алергійні реакції. Корисно наносити зволожувальні засоби на вологу шкіру, позаяк це сприяє утриманню в шкірі молекул води, що знаходяться на поверхні тіла дитини. Це забезпечує більш якісне зволоження і тривале збереження необхідної вологості.

*Захист.* Крім щоденного зволоження чутлива шкіра потребує додаткового захисту. Це особливо стосується догляду за шкірою під підгузком, оскільки саме там найчастіше бувають почервоніння і подразнення. Щоб захистити це чутливе місце, рекомендовано наносити крем на чисту шкіру малюка під час кожної зміни підгузка. Крем зволожує і заспокоює шкіру, а також утворює захисну плівку, яка не дає змоги шкірі малюка стикатися з калом і сечею, які провокують подразнення. Захищати шкіру малюка також потрібно від несприятливого впливу холоду, вітру та перепадів температури під час прогулянок. Для цього за 15–20 хв до виходу на вулицю на відкриті ділянки шкіри (як правило, ручки й обличчя) слід нанести спеціальний захисний крем для прогулянок.

У разі вибору косметики для чутливої шкіри перевага надається засобам, які містять натуральні компоненти, що мають заспокійливу дію. Дієвими є засоби, що містять екстракт листя оливи, алое, ромашки. Наприклад, екстракт листя оливи, який відомий ще з давніх часів своїми унікальними загоєвальними і зволожувальними властивостями, ідеально підходить для догляду за чутливою дитячою шкірою.

Вибираючи очищувальні і зволожувальні засоби, звертайте увагу на гіпоалергенність косметики. Особливо корисними є засоби, розроблені спільно дерматологами і педіатрами. У цьому випадку косметика не викликає алергійної реакції і, як правило, підходить для догляду за новонародженими. Також велике значення мають клінічні дослідження косметики. Якщо ефективність косметичних засобів доведена, Ви можете бути впевнені, що вони не зашкодять Вашій дитині, а нададуть шкірі м'якості і здоров'я. Надавайте перевагу косметичці відомих виробників, які добре себе зарекомендували.

Доцільно використовувати так зване правило дистальної фаланги, поширене серед алергологів і дерматологів. Відповідно до цього правила на кінчик пальця слід нанести незначну кількість певного засобу для догляду (крем, масло або лосьйон), після чого зазначений засіб наноситься на невелику ділянку шкіри з метою виявлення можливих небажаних реакцій. Зазвичай для цього використовують ділянку зап'ястя дитини.

Засоби для догляду за шкірою та одноразові підгузки вимагають дотримання правильних умов зберігання: їх слід тримати в закритих упаковках, переважно в сухому і темному місці.

На першому році життя купати дітей слід щодня в перші 6 міс і через день – у наступні 6 міс. Ця рекомендація не стосується дітей, у яких спостерігають atopічний дерматит, оскільки в останніх частоту водних процедур доцільно скоротити до мінімуму.

У зв'язку з тим, що дитяча шкіра дуже ніжна, тонка і вразлива, більш проникна для мікробів і токсичних речовин і схильна до порушень водного балансу, особливого значення набуває правильний щоденний догляд за шкірою з використанням спеціальних засобів дитячої гігієни.

До засобів для догляду за шкірою дитини пред'являються підвищені вимоги, і ставитися до їхнього вибору потрібно критично і з великою обережністю. Вони повинні бути протестовані дерматологами і рекомендовані для застосування з перших днів життя. Дуже важливо, щоб дитячі гігієнічні засоби були гіпоалергенні і були виготовлені з екологічно чистої сировини, не

мали подразнювальних або синтетичних речовин, проходили контроль і спеціальні клінічні дослідження.

Усім цим вимогам відповідає нова лінія косметики Topicrem Organic Baby Care, яка спеціально розроблена для ніжної дитячої шкіри з урахуванням усіх її особливостей.

Засоби Topicrem Organic Baby Care – це органічна косметика, яка пройшла сертифікацію за міжнародними стандартами. Усі препарати серії дитячого догляду протестовані ВІО Європейською організацією Ecocert і мають статус Cosmebio. Головна відмінність органічної косметики Topicrem у тому, що до її складу входить 95% природних рослинних компонентів. Допускається не більше 5% синтетичних інгредієнтів, але лише зі списку, регламентованого стандартом.

Органічний косметичний засіб не може містити продуктів нафтоперероблення, барвників, ароматизаторів, штучних добавок, консервантів. До складу цих засобів входять натуральні консерванти: ефірні олії, сім'я і органічні кислоти, що містяться в рослинах. Лінія Topicrem Organic Baby Care не містить парабенів, феноксіетанолу, спирту, мінеральних масел, синтетичних барвників та ароматизаторів. Ароматична добавка, введена до складу засобів, 100% натурального походження. Гіпоалергенні формули Topicrem протестовані під контролем дерматологів і педіатрів. Таким чином, Topicrem Organic Baby Care відповідає всім вимогам безпеки професійної Асоціації екологічної косметики, створеної на основі органічних інгредієнтів.

Серія Topicrem Organic Baby Care створена для новонароджених дітей, малюків та дітей молодшого віку. Вона також підходить для мам. До складу включені натуральні компоненти. Уся серія виготовлена на основі води флердоранжу ВІО (вода квітів апельсинового дерева). Крім цього, до складу входять гель алое вера, масло соняшнику, масло насіння Камеліна і масло жожоба, які мають зволожувальну, пом'якшувальну, освіжаючу і заспокійливу дію на ніжну шкіру малюка.

Лінія органічної косметики Topicrem розроблена відповідно до основних правил догляду за дитиною: зміна підгузника, купання і очищення, зволоження, масаж.

Усі етапи догляду за шкірою однаково важливі, тому створені:

Очищувальний гель 2 в 1.

Очищувальне молочко, яке не потребує змивання.

Очищувальна вода, яка не потребує змивання.

Масажне масло «Мама і Малюк» серії Topicrem Organic Baby Care.

Купання – важливий засіб гігієни. Якщо немає протипоказань, дитину купають щодня, перед одним з вечірніх годувань.

Topicrem Очищувальний гель 2 в 1 не містить мила і призначений для купання новонароджених, немовлят і маленьких дітей. Гель застосовують для миття тіла і волосся малюка, він не викликає печіння у разі попадання в очі і не сушить шкіру.

Слід постійно підтримувати шкіру в сухому стані, неприпустимо залишати малюка в мокрих пелюшках, необхідно регулярно і досить часто міняти підгузки. Обов'язково під час кожної зміни пелюшок і підгузків важливо добре промити шкіру малюка теплою проточною водою або очистити водою Topicrem, що не вимагає змивання. Особливо ретельно необхідно вимити

сідничні і пахові складки. Очищувальна вода Topicrem особливо незамінна, коли під час зміни підгузка немає доступу до теплої чистої води. Засіб м'яко очистити і освіжить шкіру.

У разі сухості шкіри дитини в лінії Topicrem Organic Baby Care передбачене Очищувальне молочко, яке не вимагає змивання. Засіб не тільки ніжно очищає всі забруднення, але й зволожує, усуває відчуття подразнення і дискомфорту. Очищувальні засоби (вода і молочко) серії Topicrem можна використовувати для сідниць, усього тіла та обличчя.

Для дітей до року масаж і гімнастика є основними формами фізичних вправ. Виконувати масаж слід щодня не раніше ніж за 40 хв після годування, краще в ранкові години. Проводять масаж м'якими і ніжними рухами. Під час масажу не рекомендується використовувати косметичні креми і присипки. Найкраще застосовувати масажне масло, наприклад Масажне масло «Мама і Малюк» з серії Topicrem Organic Baby Care. Воно ідеально підходить для масажу тіла і волосистої частини голови малюка. Рослинні олії, які входять до його складу, пом'якшують, живлять і заспокоюють шкіру. Масажне масло Topicrem зручне в застосуванні, воно не жирне і не липке, приємне у використанні як для молоді мами, так і дитини.

Ретельний і раціональний догляд за дитиною дозволяє зберегти її шкіру здоровою. Для досягнення хороших результатів у догляді за малюком важливо використовувати засоби однієї лінії дитячої косметики, оскільки вони доповнюють і підсилюють дію один одного. Засоби органічної косметики для дітей Topicrem Organic Baby Care відмінно доповнюють один одного і забезпечують правильний, дбайливий догляд за дитиною.

### Особенности правильного ухода за чувствительной кожей детей

**С.А. Галныкина**

Тщательный и рациональный уход за ребенком позволяет сохранить его кожу здоровой. Для достижения хороших результатов в уходе за младенцем важно применять средства одной линии детской косметики, так как они дополняют и усиливают действие друг друга.

Средства органической косметики для детей Topicrem Organic Baby Care отлично дополняют друг друга и обеспечивают правильный и бережный уход за ребенком.

**Ключевые слова:** кожа, ребенок, уход, детская косметика Topicrem Organic Baby Care.

### Essentials of correct skin care for babies and children

**S.A. Galnykina**

Cautious and careful baby treatment allows you to keep its skin healthy. To achieve good results it is necessary to use single line of children's cosmetics only because each product of the line complements each other and enhances final effect.

Organic components of the cosmetics line named 'Topicrem Organic Baby Care' complement each other well and provide correct and gentle baby treatment.

**Key words:** leather, child care, children's cosmetics Topicrem Organic Baby Care.

### Сведения об авторе

**Галныкина Светлана Александровна** – Тернопольский государственный медицинский университет им. И.Я. Горбачевского, 46001, г. Тернополь, площадь Воли, 1; тел.: (0352) 52-44-92.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Иванов О.Л., Львов А.Н. Краткий очерк истории психодерматологии // Психиатр. психофармакотер. – 2004. – Т. 6, № 6. – С. 1–3.
2. Лобзин Ю.В., Марьянович А.Т., Цыган В.Н. Терморегуляция и лихорадка. – М.: Вузовская книга, 1998. – 62 с.
3. Современная детская косметика (рекомендации для врачей). – М., 2006. – 20 с.
4. Современная наружная терапия дерматозов (с элементами физиотерапии) /

- Под ред. Н.Г. Короткого. – Тверь, 2001.
5. Студеникин В.М. Уход за детской кожей: нежнее, еще нежнее // Фармацевтический вестник. – 2007. – № 40. – С. 16–17.
6. Whitlock F. A. Psychophysiological

aspects of skin disease. – London. – Saunders, 1980.

7. Yogman M.W., Zeisel S.H. Nutrients, neurotransmitters and infant behavior // Am. J. Clin. Nutr. – 1985. – Vol. 42. – P. 352–360.

Статья поступила в редакцию 11.07.2013