Cambodian - Skin Care in Babies and Young Children

ជម្ងឺកើតមាននៅក្នុងចំណោមកុមារ

ការថែរក្សាស្បែកទារក និងកុមារតូចៗ

ចំណុចសំខាន់ៗ

- ការលាងសំអាតនៅក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ គឺជាការចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់ហើយ
- មិនចាំបាច់ប្រើសាប៊ូប្រឆាំងបាក់តេរី ហើយមានក្លិនក្រអូបទេ
- ការប្រើក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួត ដូចជាក្រែម sorbolene ឬ aqueous គឺល្អសំរាប់ស្បែករបស់ទារក
- នៅក្នុងធាតុអាកាសត្រជាក់ ស្បែកអាចទៅជាស្ងួត ហើយត្រូវប្រើក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតចំនួនពីរ ឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ
- នៅពេលមានថ្ងៃល្អ ត្រូវប្រើសម្លៀកបំពាក់ មួក គំរបការពារពន្លឺថ្ងៃលើរទេះកូនក្មេង និងម្ញប់ដើម្បីការពារកូនក្មេងផុតពីពន្លឺថ្ងៃ
- កូនក្មេង និងទារកតូចខ្ចីអាចស្រូបយកជាតិគីមីតាមស្បែករបស់វា ច្រើនជាងមនុស្សធំទង់
- ត្រូវកំណត់ចំនួនថ្នាំ ឬក្រែមលាបលើស្បែករបស់ទារក
- ផ្លាស់ប្តូរកន្ទបឲ្យបានញឹកញាប់
- ប្រើកន្ទបជប់ទឹកដែលមានគុណភាពល្អ
- លាងសំអាតកន្លែងពាក់កន្ទបជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ដោយប្រើសាប៊ូ ក្រែម Sorbolene ឬ aqueous cream បន្តិចបន្តួច

តើមានអ្វីដែលពិសេសអំពីស្បែករបស់ទារកដែលទើបកើត និងកុមារតូចៗ?

បន្ទាប់ពីបានកើតមក ស្បែករបស់ទារកត្រូវប្រើពេលមួយរយៈ ដើម្បីឲ្យស៊ាំទៅនឹងពិភពថ្មី។ មានអ្វីៗជាច្រើននៅក្នុងបរិយាការដែលស្បែកទារកទើបនឹងកើត អាចមានប្រតិកម្មជាងនៅក្នុងការរស់សំរាប់ពេលខាងមុខ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក្តី វិធានការមួយចំនួនតូចនៅផ្ទះគឺជាការចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឲ្យស្បែករបស់ទារកអាចទ្រាំទ្រនឹងបរិយាការ។

ការលាងសំអាតស្បែកទារក

ការលាងសំអាតស្បែកទារករបស់លោកអ្នកជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ គឺជាការចាំបាច់គ្រប់គ្រាន់បានស្ទើរតែគ្រប់ពេលវេលា។ ការដាក់ចំនួនបន្តិចនៃប្រេងត្រាំទឹកដែលឥតខ្លិនក្រអូបចូលទៅក្នុងអាងទឹក នឹងជួយធ្វើឲ្យស្បែកទន់។

ត្រូវជៀសវាងកុំឲ្យមានពពុះទឹកក្នុងអាង ដ្បិតអីវាអាចស្រូបយកជាតិប្រេងធម្មជាតិចេញពីស្បែក។ សាប៊ូប្រឆាំងបាក់តេរី ហើយមានក្លិនក្រអូបមិនជាការចាំបាច់ទេ ហើយក៏ត្រូវជៀសវាងផងដែរ។ នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវជូតសម្ងួតផ្នត់ស្បែកដូចជាក្លៀក គ្រលៀន ក និងផ្នែកក្រោយត្រចៀកដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បន្ទាប់ពីបានងូតទឹកហើយ។

អាចប្រើក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួត ដូចជាក្រែម sorbolene ឬ aqueous ដើម្បីជូតសំអាតកន្លែងពាក់កន្ទប។ ប្រេងទាំងនេះក៏អាចប្រើសំរាប់ជាក្រែមប្រើការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតផងដែរ បន្ទាប់ពីបានងូតទឹកហើយ។ ប្រសិនបើទាររបស់លោកអ្នកមានស្បែកស្ងួត ឬមានជម្ងឺត្រអកកុមារ នេះគឺជាការសំខាន់ដែលត្រូវជៀសវាងប្រើសាប៊ូទាំងស្រុង ហើយត្រូវប្រើក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតនៅពេលងូតទឹក ហើយត្រូវលាបពីលើស្បែកឲ្យបានទៀងទាត់។

នៅរដូវត្រជាក់ កុំលាងសំអាតស្បែកកូនរបស់លោកអ្នកញឹកញាប់ពេក ដោយព្រោះថាធាតុអាកាសត្រជាក់អាចធ្វើឲ្យស្បែកកាន់តែស្ងួតឡើង។ ប្រសិនបើស្បែកចេះតែស្ងួត នោះត្រូវលាបក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតឲ្យបានពីរ ឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ជាពិសេសបន្ទាប់ពីបានងូតទឹកហើយ។

តើស្បែកកូនរបស់ខ្ញុំ ទប់ទល់នឹងសីតុណ្ហភាពខុសៗគ្នាយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

ស្បែកជួយការពារទប់ទល់សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួន។ នៅក្នុងចំណោមកុមារតូចៗ ការពារទប់ទល់សីតុណ្ហភាពក្នុងខ្លួននៃស្បែក ដូចជាមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងកំដៅ ឬត្រជាក់ខ្លាំងឡើយ។ នៅក្នុងធាតុអាកាសក្តៅ ការស្លៀកសំលៀកបំពាក់ស្រាលរលុងធ្វើពីសំឡីគឺជាការល្អបំផុត។ ត្រូវជៀសវាងភួយក្រាស់ ជាពិសេសនៅពេលមានធាតុអាកាសក្តៅ ដ្បិតអីវាធ្វើឲ្យកូនក្មេងក្តៅហួស។

Cambodian - Skin Care in Babies and Young Children

នៅក្នុងធាតុអាកាសត្រជាក់ ត្រូវស្មៀកសំលៀកបំពាក់ធ្វើពីសំឡី។ សំលៀកបំពាក់ធ្វើពីរោមចៀម ពាក់ពីលើសំលៀកបំពាក់ធ្វើពីសំឡី អាចប្រើបាន ក៏ប៉ុន្តែមិនត្រូវឲ្យវាប៉ះផ្ទាល់នឹងសាច់ទេ ដ្បិតអីវានាំឲ្យរមាស់។ ដៃជើងរបស់ទារកអាចមើលទៅដូចជាខៀវ ហើយពណ៌ក្រឡេក្រឡានៅពេលត្រជាក់។ វាមិនជាបញ្ហាអ្វីទេ ក៏ប៉ុន្តែការគ្របបាំងលើដៃជើងនៅពេលត្រជាក់ នឹងជួយការពារកុំឲ្យវាកើតមានឡើង។

ធម្មតាអាចម៍រុយមិនមាននៅពេលទារកកើតមកទេ។ វាកើនចមនួនឡើងនៅក្នុងពណ៌ដែលបង្កើតដោយកោសិកាពណ៌។ វាកើតមាននៅក្នុងវ័យកុមារភាពដំបូងដែលត្រូវពន្លឺថ្ងៃចាប់ពីល្មម ទៅចំនួនច្រើន នៅកន្លែងដែលឥតមានអ្វីគ្របបាំង ឧទាហរណ៍ ថ្ពាល់ ខ្នងដៃ ឬក្រោយកំភួនដៃ ។ គេអាចការពារកុំឲ្យកើតអាចម៍រុយ ដោយការពារផុតពីពន្លឺថ្ងៃឲ្យបានល្អ។ នៅពេលថ្ងៃល្អ សំលៀកបំពាក់ស្រាល។ មួក គំរបលើរទេះកូនក្មេង និងម្លប់នៅពេលចេញក្រៅផ្ទះ គឺជាវិធីការពារទប់ទល់ពន្លឺថ្ងៃដ៏ល្អ។ ពេលណាចាំបាច់ ត្រូវប្រើម្សៅក្រែមលាបការពារពន្លឺថ្ងៃ SPF 15 ឬច្រើនជាងនេះនៅកន្លែងតូចៗនៃមុខ ខ្នងដៃ ឬជើងដែលឥតមានសំលៀកបំពាក់គ្របបាំងការពារ។ ចំពោះកុមារតូចៗ ថ្នាំលាបការពារស្បែកធុនស្រាល នោះប្រសើរជាងក្រែមដែលខ្លាំងជាង។ ប្រសិនបើស្បែកកូនក្មេងវាស្ងួតពេក ក្រែមគឺល្អសមស្របជាងថ្នាំលាបការពារស្បែក។

ចុះចំណែកកន្ទែងពាក់កន្ទប?

ត្រូវផ្លាស់ប្តូរកន្ទបឲ្យបានញឹកញាប់។ ត្រូវជៀសវាងខោកៅស៊ូស្រោបពីលើ ប្រសិនបើមិនអាចផ្លាស់ប្តូរកន្ទប ឲ្យបានញឹកញាប់ទេ។ ត្រូវប្រើកន្ទបជប់ទឹកដែលមានគុណភាពល្អ។ នេះមិនជាចាំបាច់ឡើយដែលត្រូវដាក់បន្ថែមជាតិគីមី ចូលទៅក្នុងការលាងជំរះនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកសម្លៀកបំពាក់។

កូនក្មេង នឹងទារកតូចខ្ចីស្រូបយកជាតិគីមីច្រើនតាមរយ:ស្បែក ដូច្នេះត្រូវកំណត់ចំនួនប្រេង ឬថ្នាំដែលប្រើលើស្បែកឲ្យបានតិចបំផុត។

ក្រែម aqueous ឬ sorbolene អាចប្រើបានសំរាប់សំអាតកន្ទែងពាក់កន្ទប។ បើពុំដូច្នោះទេ អាចលាងសំអាតកន្ទែងពាក់កន្ទប ជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗក៏បានដែរ។

ចុះចំណែកសក់ និងក្រចក?

ទារកខ្លះកើតមកដោយមានសក់យ៉ាងច្រើន។ ការនេះអាចជ្រុះអស់ទៅវិញនៅក្នុងរយ:ពេលពីរ ឬបីខែដំបូង មុននឹងសក់ថ្មីទន់ចាប់ផ្តើមដុះម្តងទៀត។ សក់ទន់របស់កូនក្មេង វាខុសពីសក់មនុស្សជំទង់ដែលរឹងជាង វែងជាង ហើយក្រាសជាង ។

ទារកខ្លះកើតមកមានចំនួនសក់តែបន្តិចបន្តួច ដែលចេះតែពង្រីក លំនាំដុះធម្មតារបស់វាបន្តិចម្តងៗ ហើយក៏ជ្រុះទៅវិញក្នុងរយ:ពេលមួយឆ្នាំ ឬពីរឆ្នាំដំបូង។ ចំពោះកូនក្មេង និងទារកខ្ចី ការកាត់សក់មិនជាចាំបាច់ឡើយ។ ទារកដេកលើខ្នងរបស់វា ហើយចេះតែប្រែចុះឡើងដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានស្នាមសក់ស្តើង កាលណាលលាដ៍ក្បាលរបស់វាត្រដុះនឹងក្រណាត់កម្រាលគ្រែ។ សក់របស់ទារកខ្ចីភាគច្រើនមិនត្រូវការលាងជាមួយសាប៊ូកក់សក់ទេ។ ប្រសិនបើត្រូវការប្រើសាប៊ូកក់សក់ នោះត្រូវប្រើសាប៊ូកក់សក់ដែលមិនសូវខ្លាំងគឺជាការល្អបំផុត ហើយត្រូវប្រើឲ្យបានតិចបំផុត ហើយកុំឲ្យញឹកញាប់ដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ជម្ងឺកមក្បាលតែងកើតមានជាទូទៅ ហើយកុមារភាគច្រើននឹងជាបាត់ទៅវិញ។ គេអាចយកវាចេញដោយដុសលាបជាមួយប្រេងអូលីវ ឬក្រែមការពារកុំឲ្យស្បែកស្ងួតនៅលើស្បែកលលាដ៍ក្បាល។ ត្រូវលាងជំរះសំអាតសក់ជាមុន មុននឹងដាក់វាឲ្យងូតនៅក្នុងអាងទឹក បើពុំដូច្នេះទេទារកនឹងអង្គុយនៅក្នុងអាងទឹកដែលមានសាប៊ូកក់សក់ ដែលអាចនាំឲ្យស្ងួតស្បែក។

ពណ៌សក់របស់ទារកវាប្រែប្រួលណាស់។ ទារកខ្លះកើតមកមានសក់ពណ៌ក្រមៅ ដែលត្រូវប្តូរជាមួយសក់មិនសូវក្រមៅវិញ កាលណាសក់ថ្មីដុះមក។ ភាពផ្ទុយពីនេះមិនសូវជាកើតមានទេ។ សក់ក្រហមនៅលើលលាដ៏ក្បាលមិនសូវជាមើលឃើញច្បាស់ទេ រហូតទាល់តែសក់ចាប់ផ្តើមដុះជាលំនាំធម្មតា នៅក្នុងអាយុប្រហែលជា៦-៩ខែ។ ទោះបីជាទារកចូលវ័យធំជាងក៏ដោយ សក់អាចផ្លាស់ប្តូរពណ៌របស់វា ហើយកុមារដែលមានសក់ពណ៌ទង់ដែង ជាទូទៅតែងមានសក់ឡើងក្រមៅ នៅពេលចូលអាយុប្រហែលជា៨ឆ្នាំ។

ក្រចកទារកទើបនឹងកើតមានភាពទន់ណាស់ ហើយមិនត្រូវកាត់វាចេញទេនៅក្នុងអម្លុងពេលពីរ ឬបីខែដំបូង។ ទោះបីជាយ៉ាងនោះក្តី យកល្អត្រូវយកដៃហែកចុងក្រចកចេញ ប្រសិនបើត្រូវការ។ ក្រចកអាចមានរាបសំប៉ែត ឬរាងស្លាបព្រា ក្នុងចំណោមទារកទើបនឹងកើត។ នេះគឺជាការធម្មតាទេ ហើយវានឹងផ្លាស់ប្តូរទៅជារាងកោងវិញនៅក្នុងកុមារភា ដែលមានអាយុបី ទៅបួនឆ្នាំ។

ជួនកាលស្បែកដែលក្រចកដុះនៅពីលើ មិនបានរៀបស្មើគ្រប់គ្រាន់ទេនៅពេលក្រចកដុះលើកដំបូង។ ក្រចកអាចដុះចូលក្នុងសាច់ស្បែកហើយបង្កើតជាការហើម ឬពណ៌ក្រហមនៅចុងម្រាមដៃ និងជើង។ ការនេះនឹងបាត់ដោយខ្លួនឯង ដោយមិនចាំបាច់ព្យាបាលឡើយកាលណាក្រចកវាដុះផុត។

ពត៌មានបន្ថែមទៀត

- គិលានុបដ្ឋាយិកាមើលថែទាំសុខភាពមាតា និងកុមារ
- ឱសថការីរបស់លោកអ្នក
- វេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសាររបស់លោកអ្នក
- វេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសជម្ងឺសើរស្បែក

© 2002, Department of Dermatology, St. Vincent’s Hospital Melbourne, Victoria Parade, Fitzroy, Victoria 3065 Australia.