

العناية بالجلد عند الرضع والأطفال الصغار



نقاط هامة

- إن الإغتسال بالماء الفاتر هو كل المطلوب
- لا داعٍ لإستعمال مستحضرات مكافحة البكتيريا والصابون المعطّر
- إن إستعمال قدر بسيط من مستحضرات الترطيب كالسوربولين أو الكريم المائي يعتبر جيداً لجلد الطفل
- قد يُصبح الجلد أكثر جفافاً أثناء الطقس البارد ويمكن إستعمال مواد الترطيب مرتين أو ثلاث في اليوم
- خلال الطقس المُشمس، إستعمل الملابس، القبعات، الواقيات من أشعة الشمس على عربة الطفل والبقاء في الظل لحماية الطفل من الشمس
- يمتص جلد الأطفال الرضع والصغار قدراً أكبر من المواد الكيميائية عليه من الكبار البالغين
- إستعمل أقل عدد ممكن من المُستحضرات على جلد الطفل الصغير
- يجب إستبدال حفاضة الطفل باستمرار
- إستعمل الحفاضات جيدة النوعية المصنوعة من مواد ماصّة
- يمكن غسل منطقة الحفاضات بالماء الفاتر وإستعمال قليل من الصابون، السوربولين أو الكريم المائي

ما هو الأمر المميز لجلد المولود الجديد والأطفال الصغار؟

يتطلب جلد الطفل بعض الوقت للتأقلم مع العالم الجديد بعد الولادة. وتوجد أشياء كثيرة في البيئة قد يكون جلد المولود الجديد قابل للتحمس منها في هذه المرحلة من العمر. إلا إن إتباع بعض التدابير البسيطة في البيت هو كل ما يترتب القيام به حرصاً على قدرة جلد الطفل للتأقلم مع البيئة.

غسل جلد الطفل؟

إن غسل جلد طفلك بالماء الفاتر هو كل ما يتطلب فعله معظم الوقت. إذ قد يؤدي إستعمال الصابون إلى تجفيف البشرة.

إن إضافة كمية بسيطة من زيت الإستحمام غير المعطّر لماء الإستحمام سيساعد في الحفاظ على طراوة الجلد.

تجنّب إستعمال مُستحضرات الإغتسال بفقائيع صابون الإستحمام لأنها تُزيل الزيوت الطبيعية من الجلد. ولا داعٍ لإستعمال المواد المقاومة للبكتيريا أو الصابون المعطّر بل يجب تجنب إستعمالها. ومن الأهمية بمكان التنشيف بالتربيت اللطيف على طيات الجلد بما في ذلك تحت الإبطين، مُلتقى الفخذين، العنق وخلف الأذنين بعد الإستحمام.

يمكن إستعمال كمية بسيطة من مواد الترطيب كالسوربولين أو الكريم المائي لتنظيف منطقة إستعمال الحفاضة. ويمكن إستعمالها كمرطبات بعد الإستحمام. وإذا كانت بشرة طفلك جافة أو تعاني من الأكزما الطفولية، فسيكون من الأهمية بمكان تجنّب إستعمال الصابون كلياً وإستعمال المرطبات في مياه الإستحمام وإضافتها أيضاً إلى البشرة بانتظام.

وفي فصل الشتاء، يجب التخفيف من غسل جلد الطفل حيث أن الطقس البارد يجعل الجلد أكثر جفافاً. وإذا كان جلد الطفل جاف عادة، قد يتطلب الأمر إستعمال مادة ترطيب عدة مرات في اليوم خصوصاً بعد الإستحمام.

كيف يتأقلم جلد طفلي مع التقلبات في الحرارة؟

يساعد الجلد في السيطرة على حرارة الجسم، أما بالنسبة للأطفال الصغار فسيكون التحكم أقل قدرة على التأقلم مع الحر أو البرد الشديدين. ويُفضّل خلال الطقس الدافئ إستعمال الملابس الخفيفة الفضفاضة المصنوعة من القطن أو من مزيج القطن

Arabic - Skin Care in Babies and Young Children

والخيوط الصناعية. حاول تجنب استعمال لحاف (الدونا - Doona) خاصة خلال الطقس الحار لأنه قد يؤدي إلى ارتفاع حرارة الطفل بشكل فائق.

ويمكن استعمال الملابس المصنوعة من القطن أو من مزيج القطن والخيوط الصناعية خلال الطقس البارد. كما وأن الملابس الصوفية فوق الملابس القطنية جيدة لكن يجب تجنب إحتكاكها بشكل مباشر مع الجلد إذ قد تسبب الحكّة. وقد يكون لون اليدين والقدمين عند الأطفال الصغار جداً أزرق جداً ومبرقش خلال الطقس البارد. إن هذا ليس بمشكلة رئيسية لكن تغطية القدمين واليدين خلال الطقس البارد سيؤدي إلى تجنب حدوث ذلك.

ولا يوجد النمش عادة عند المولودين الجدد وهو عبارة عن زيادة في اللون الذي تنتجه خلايا الصبغيات (خلايا سُحامية). يظهر النمش في مرحلة مبكرة من الطفولة جراء التعرّض لأشعة الشمس بكميات كبيرة أو معتدلة على الجلد المكشوف كالخدين، خلف اليدين أو الساعدين. ويمكن تجنب النمش عبر استعمال مادة واقية جيداً من أشعة الشمس. وفي الطقس المشمس، إن استعمال الملابس الخفيفة والقبعات والواقيات الشمسية على عربات الأطفال والبقاء في الظل أثناء التواجد في الخارج تعتبر الوقاية المثلى من أشعة الشمس فوق البنفسجية. وإذا دعت الضرورة، يمكن استعمال مادة واقية من أشعة الشمس شاملة الطيف بعيار SPF 15 أو أكثر وتليها على المناطق الصغيرة من الوجه وخلف اليدين أو القدمين التي لا تحظى بوقاية الملابس. أما بالنسبة للأطفال الصغار جداً فإن استعمال لوشن خفيف أفضل من المرهم الثقيل. وإذا كان جلد الطفل جاف جداً، فإن استعمال مرهم/كريم سيكون أفضل عليه من اللوشن.

ماذا عن منطقة الحفاضة؟

يجب تغيير الحفاضة بشكل مستمر وتجنب استعمال السراويل التحتية البلاستيكية إذا تدرّ تغيير حفاضة الطفل باستمرار. واستعمل الحفاضات التي تحتوي على مادة ماصة جيدة النوعية. لا داع لإضافة أي مواد كيميائية إلى الدورة النهائية لشطف الحفاضات في الغسالة الكهربائية.

يتمص جلد الأطفال والرُضّع كمية أكبر من المواد الكيميائية عليه من غيرهم، لذا يجب استعمال أقل قدر ممكن من المستحضرات التي تستعمل على الجلد.

يمكن استعمال الكريمات المائية أو السوربولين لتنظيف منطقة الحفاضة أو يمكن غسل هذه المنطقة بالماء الفاتر فقط.

ماذا عن الشعر والأظافر؟

يولد بعض الأطفال وعلى رؤوسهم الكثير من الشعر والذي قد يتساقط خلال بضعة الأشهر الأولى قبل نمو الشعر الجديد الناعم. إن الشعر الناعم عند الأطفال الصغار يختلف عن شعر الكبار الذي يكون أشد قوة وأطول وأعرض.

يولد بعض الأطفال وعلى رؤوسهم كمية قليلة جداً من الشعر والذي ينمو بشكل تدريجي نحو نمط نمو عادي ليتساقط خلال سنة أو سنتين من الولادة. وبالنسبة للأطفال الصغار والرُضّع، لا داع لقص الشعر. إن إستلقاء الأطفال على الظهر والتحرك قد يؤدي بهم إلى تساقط وفقدان الشعر ووبروز نقع على الرأس خالية من الشعر وذلك جراء إحتكاك فروة الرأس مع ملابس النوم في السرير. إن غالبية الشعر عند الأطفال الصغار لا يحتاج لإستعمال الشامبو وإذا كنت ستستعمله فيجب إختيار شامبو معتدل جداً والإقلال من إستعماله قدر الإمكان. كما وإن ظهور قبة المهدي (قشرة الرأس) شائع جداً وتختفي مع نمو الطفل. ويمكن إزالتها بتدليك زيت الزيتون أو مادة مرطبة على فروة الرأس. يجب غسل رأس الطفل دون الجسم قبل الإستحمام وإلا فأن الطفل سيجلس في المغطس الذي يحتوي على مادة الشامبو التي قد تؤدي إلى جفاف بشرة الطفل.

إن لون شعر الأطفال متنوع كثيراً، فبعضهم يولد بشعر داكن اللون يُستبدل بشعر خفيف اللون مع نمو الشعر الجديد. أما العكس فنادر الحدوث. إن الشعر الأحمر في فروة الرأس قد لا يكون واضحاً لحين بداية الشعر بدخول مرحلة نمط النمو العادي مع قدوم الشهر السادس أو التاسع من العمر. وقد يتحول لون شعر الطفل مع تقدمه في العمر حيث أنه شائع جداً للأطفال الشقر أن يصبح لون شعرهم داكن اللون مع بلوغ الثامنة من العمر.

إن الأظافر عند الأطفال الرُضّع غالباً ما تكون ناعمة جداً وقد لا تحتاج إلى التقليم خلال بضعة الأشهر الأولى من حياتهم. وقد يكون أكثر لطفاً عليهم تقشير أطراف الأظافر المتنامية إذا دعت الحاجة إلى ذلك. ويمكن للأظافر أن تتخذ شكلاً منبسطة جداً أو بيضاًواياً عند المولودين الجدد وهذا أمر طبيعي حيث أنها تنزع إلى التغيير نحو الشكل المنحني الطبيعي للظفر في مرحلة الطفولة مع بلوغ الطفل ما بين 3 - 4 سنوات من العمر.

Arabic - Skin Care in Babies and Young Children

قد يكون الجلد الذي يجلس عليه الظفر أحياناً غير مُنْبَسَط بشكل كافٍ لنمو الأظافر الأولى. وقد يدفع الظفر حينئذٍ إلى داخل الجلد مما ينجم عنه تورُّم أو إحمرار أعلى الأصبع أو أصبع القدم. وستنخفض هذه مع مرور الرقت ولا داعٍ لأي علاج حيث أن الظفر سينمو بشكل عادي.

المزيد من المعلومات

ممرضة مركز صحة الطفل والأمومة في منطقتك

الصيدلاني المحلي

طبيب عائلتك

أخصائي أمراض جلدية