



Щёчки на прогулке: как защитить нежную кожу малышей при атопическом дерматите?

Информационные материалы

Стратегия "слоеного пирога"

Интенсивное восстановление барьера дома вечером и утром за 30-60 минут до выхода:

1. Увлажнение снаружи и изнутри

Дайте ребёнку попить теплой воды

2. Нанесите базовый уход — ваш любимый эмомент (лучше в форме бальзама)

Он создаст гидролипидную плёнку и предотвратит потерю влаги.

Что искать в составе: Церамиды, холестерин, жирные кислоты, сквалан, пантенол (декспантенол), мочеви́на (в низкой концентрации для детей, обычно 3-5%), ниацинамид.

Примеры брендов: La Roche-Posay Lipikar Baume AP+, Avene XeraCalm, Uriage Ксемоз, Mustela Stelatopia, Липобейс бальзам, Локобейс рипеа

Как использовать: Наносить обильным слоем на чистую кожу после умывания

3. Специализированная защита перед выходом на улицу (за 15-20 минут)

Нужен крем, который создаст правильный барьер

против холода и ветра:

Кремы с физическими барьерами:

Выбирайте «колд-кремы» (cold cream) или ищите «кремы от непогоды» специально предназначенные для защиты от холода и ветра, которые создают защитную, но дышащую пленку, не позволяющую влаге испаряться, а холоду — раздражать кожу.

Ищите в составе: силиконы (диметикон, циклометикон) и плотные воски, пантенол (заживление), керамиды (восстановление барьера), масла (ши, какао)

Важно!

В этих кремах НЕ должно быть воды в начале состава.

Крем должен быть жирным и плотным.

Избегайте «зимних» кремов с ментолом и отдушками — они могут вызвать раздражение.

Примеры: "Морозко", "Румяные щечки", "Крем от непогоды», Bioderma Cold Cream, защитный стик-карандаш для детей и младенцев Мустела



Холод часто является триггером для обострения уже существующего Атопического дерматита:

Поэтому , если есть признаки именно **атопического дерматита** (покраснение, сухость, зуд, возможно шелушение и расчесы), а не просто реакция на холод врач может рекомендовать :

Противовоспалительные препараты (например пимекролимус)

Важные нюансы:

Это **рецептурный препарат**.

Его назначает **только врач** после очного осмотра.

Наносится на чистую сухую кожу 2 раза в день до исчезновения симптомов, но не для защиты перед выходом на улицу!

Общие советы:

- Перед выходом на улицу нельзя умывать ребенка с мылом (смывается защитный барьер).
- Следить, чтобы шарф и воротник у куртки, свитера не были колючими (лучше хлопок, байка)
- После возвращения с холода не мыть лицо с пенкой мылом, а просто теплой водой и нанести эмолиент

ПРАВИЛО «ТРЕХ НЕТ» НА УЛИЦЕ:

- Не облизывать губы и щёки (слюна разъедает кожу)
- Не тереть щёчки варежкой
- Не целовать щёчки на морозе (контакт с влагой).