



ΟΔΗΓΟΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ &
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Ο φαρμακοποιός σας συμβουλεύει...

ΒΡΕΦΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”



ΒΡΕΦΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σε όλη τη διάρκεια της βρεφικής και πρώτης νηπιακής ηλικίας τίθενται οι βάσεις για τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Συνεπώς, η σωστή διατροφή αποτελεί σημαντικότατο παράγοντα για την υγεία του παιδιού.

Στη βρεφική ηλικία οι διατροφικές ανάγκες είναι καθορισμένες και έχουν ως στόχο την σωματική ανάπτυξη και αύξηση του βρέφους, την ανάπτυξη της ικανότητας μάσησης και κατάποσης, τον εντοπισμό πιθανών διαιτητικών αναγκών καθώς και την εδραίωση της υγιεινής διατροφής.

ΘΗΛΑΣΜΟΣ



Το μητρικό γάλα αποτελεί την ιδανική τροφή για τα βρέφη. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας συνιστάται τα βρέφη να θηλάζουν αποκλειστικά κατά το πρώτο εξάμηνο της ζωής τους.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- ✓ Το μητρικό γάλα έχει υψηλή διατροφική αξία ενώ περιέχει τη σωστή αναλογία όλων των απαραίτητων ουσιών που χρειάζονται, προσαρμοσμένη στην κάλυψη των αναγκών του βρέφους που θηλάζει.
- ✓ Μετά τη γέννηση, το στήθος παράγει το πρωτόγαλα, ένα παχύ και κιτρινωπό υγρό που είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, μέταλλα, και αντισώματα τα οποία προστατεύουν το βρέφος από ιώσεις και λοιμώξεις του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος.

- ✓ Περίπου στην τέταρτη μέρα, το στήθος αρχίζει και παράγει κανονικό γάλα το οποίο σταδιακά εμπλουτίζεται με λίπος και θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του βρέφους.
- ✓ Το μητρικό γάλα περιέχει ένζυμα που κάνουν ευκολότερη την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών.
- ✓ Το μητρικό γάλα παρέχεται στο βρέφος στη σωστή θερμοκρασία (καθώς παράγεται κατευθείαν από το σώμα της μητέρας).
- ✓ Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διάρροιες. Τα κόπρανά τους έχουν λιγότερα ένζυμα άρα υπάρχει μικρότερη τάση να εμφανίζουν σύγκαμα.
- ✓ Ο θηλασμός προφυλάσσει και από αλλεργίες που μπορεί να παρουσιαστούν με την εισαγωγή άλλης τροφής.
- ✓ Σύμφωνα με έρευνες τα βρέφη που θηλάζουν παρουσιάζουν καλύτερη σωματική ανάπτυξη.
- ✓ Ο θηλασμός είναι ευεργετικός και για την ίδια τη μητέρα. Όσες γυναίκες θηλάζουν χάνουν πολύ πιο εύκολα τα κιλά της εγκυμοσύνης. Επίσης, έρευνες δίνουν στο θηλασμό προστατευτικό ρόλο ως προς την ανάπτυξη ασθενειών.



ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ ΓΑΛΑ

Όταν ο θηλασμός είναι ανεπαρκής (πχ. το βρέφος δεν χορταίνει μόνο με το μητρικό γάλα γιατί είναι λίγο ή πολύ εύπεπτο) ή όταν συντρέχουν λόγοι για τους οποίους ο θηλασμός αντενδείκνυται ή πρέπει να διακοπεί, τότε, με την συμβολή του παιδιάτρου, γίνεται η εισαγωγή του κατάλληλου βρεφικού γάλακτος στη διατροφή του μωρού (είτε συμπληρωματικά είτε εξ' ολοκλήρου).

- ✓ Το κοντινότερο γάλα στο μητρικό είναι το αγελαδινό. Τα περισσότερα βρεφικά γάλατα στην αγορά περιέχουν τροποποιημένο γάλα αγελάδας σε μορφή σκόνης.
- ✓ Ο λόγος που τροποποιείται η σύστασή του είναι διότι το αγελαδινό γάλα αυτούσιο είναι βαρύ για το πεπτικό σύστημα του βρέφους και μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα.
- ✓ Τα βρεφικά γάλατα τείνουν να είναι εμπλουτισμένα με σίδηρο, βιταμίνες, καλά λιπαρά, πρεβιοτικά, προβιοτικά με απώτερο στόχο την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του βρέφους μέχρι τη σταδιακή έναρξη των στερεών τροφών.
- ✓ Ανάλογα με την ηλικία του βρέφους και τις ανάγκες του, μεταβάλλεται η ποσότητα των συστατικών του γάλακτος της αγελάδας και έτσι έχουμε γάλατα 1ης βρεφικής ηλικίας (γέννηση μέχρι 6 μηνών), 2ης βρεφικής ηλικίας (6 μηνών μέχρι 1ος έτους) και 3ης βρεφικής ηλικίας (1ο έτος και μέχρι περίπου τριών ετών).
- ✓ Τα τυποποιημένα σκευάσματα βρεφικού γάλατος πρέπει να συμμορφώνονται ως προς τη σύστασή τους με τις αντίστοιχες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ΕΙΔΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ

Πρόκειται για διαιτητικά γάλατα ειδικής επεξεργασίας ή σύνθεσης που προορίζονται για ειδική διαιτητική αγωγή των βρεφών. Τα γάλατα αυτά πρέπει να παρασκευάζονται σύμφωνα με οδηγίες της ESPGHAN (Ευρωπαϊκή Εταιρεία Παιδικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής) και η έναρξή τους πρέπει να γίνεται υπό ιατρική επίβλεψη.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΣΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ ΕΙΝΑΙ:

- ✓ χωρίς λακτόζη
- ✓ σόγιας
- ✓ αντιαναγωγικά γάλατα
- ✓ υποαλλεργικά γάλατα μερικής υδρόλυσης HA
- ✓ υποαλλεργικά γάλατα με πρωτεΐνη εκτεταμένης υδρόλυσης



Ανεξάρτητα από το είδος του γάλακτος, είναι απαραίτητο να ακολουθούνται οι οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία του προϊόντος για την προετοιμασία, τη σωστή χρήση και την αποθήκευση του γάλακτος.

Σημαντικός παράγοντας που δεν πρέπει να παραλείπεται, είναι η σωστή και επιμελής αποστείρωση των μπιμπερό ώστε να εξουδετερώνονται όσο το δυνατόν περισσότερα μικρόβια, εφόσον ακόμη το μωρό δεν έχει αντισώματα για να προφυλαχτεί από παθογόνους μικροοργανισμούς.

ΕΝΑΡΞΗ ΤΡΟΦΩΝ

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Μετά τους πρώτους 6 μήνες, η διατροφή του μωρού θα πρέπει να εμπλουτιστεί και με άλλες τροφές για να καλυφθούν οι αυξημένες ανάγκες που παρουσιάζονται. Σταδιακά λοιπόν πρέπει να γίνεται η παράλληλη εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιο τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 2 ετών (ή τουλάχιστον μέχρι το πρώτο έτος σύμφωνα με τη Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής).

Σύμφωνα με την ESPGHAN, οι στερεές τροφές δεν πρέπει να εισάγονται νωρίτερα από τον 4ο μήνα και όχι αργότερα από τον 7ο μήνα.

Βέβαια, η εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιο πρέπει να συμβαδίζει και με την ωρίμανση του πεπτικού συστήματος και την αναπτυξιακή εξέλιξη του βρέφους.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- ✓ Δίνουμε μικρές ποσότητες και σταδιακά.
- ✓ Δεν πιέζουμε ιδιαίτερα το παιδί, ώστε να αρχίζει να συννηθίζει και να μην αντιπαθήσει κάποια τροφή.
- ✓ Η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις βασικές ομάδες σε επαρκείς για την ηλικία και το φύλο ποσότητες: δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, γαλακτοκομικά και καλής ποιότητας λιπαρά.
- ✓ Αρχίζουμε με ενισχυμένο σε σίδηρο ριζάλευρο και στη συνέχεια ακολουθούν πολτοποιημένα δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, κρέας, ψάρι, κρόκος αυγού, ασπράδι αυγού.
- ✓ Προτιμούμε τη φυσική μορφή των τροφών σε σχέση με τα τυποποιημένα προϊόντα.
- ✓ Κάθε νέα τροφή πρέπει να τη δοκιμάζουμε για μερικές μέρες πριν θεωρήσουμε ότι δεν προκαλεί κάποιο πρόβλημα στο παιδί. Η συνήθης πρακτική είναι να εισάγουμε μια νέα τροφή ανά 3-5 ημέρες και όχι πολλές νέες τροφές μαζί.
- ✓ Οι τροφές καλό είναι να μην έχουν έντονη γεύση ή οσμή, να είναι εύπεπτες και καλά μαγειρεμένες.
- ✓ Σύνθετες τροφές δεν πρέπει να δίνονται πριν επιτευχθεί η ανοχή σε κάθε συστατικό.
- ✓ Ο παιδίατρος μπορεί να κρίνει αναγκαία τη χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής στο μωρό όπως σίδηρο, βιταμίνη Α και βιταμίνη D.

Σημείωση! Ζητούμε περισσότερες οδηγίες για τις τροφές από τον παιδίατρο!

Μετά τον 1ο χρόνο, δεν υπάρχουν συγκεκριμένες διαιτητικές οδηγίες. Στόχοι της διατροφής πρέπει να είναι: η κάλυψη των αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για την σωστή ανάπτυξη, η προσφορά ποικιλίας τροφών από όλες τις ομάδες, η ανάπτυξη της αναγνώρισης και αποδοχής της τροφής όπως και η υιοθέτηση μιας σωστής διατροφικής συμπεριφοράς.

ΒΡΕΦΙΚΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Το δέρμα καλύπτεται από ένα λιπαρό φιλμ, τον επιδερμικό φραγμό, ο οποίος το προστατεύει από το εξωτερικό περιβάλλον.

Μολονότι, λοιπόν, έχει την ίδια δομή με το δέρμα των ενηλίκων, το βρεφικό δέρμα είναι πιο ευάλωτο και ευαίσθητο.

Κυρίως κατά τον πρώτο χρόνο ζωής, η βρεφική επιδερμίδα:

- ✓ είναι περίπου 20-30% πιο λεπτή από των ενηλίκων
- ✓ έχει μεγάλη απορροφητικότητα
- ✓ αφυδατώνεται πιο γρήγορα και ανταποκρίνεται πιο δύσκολα στις εναλλαγές της θερμοκρασίας
- ✓ είναι πιο ευάλωτη σε αλλεργίες, ερεθισμούς, μολύνσεις
- ✓ είναι υπερευαίσθητη στην ηλιακή ακτινοβολία



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ:

- ✓ Τα προϊόντα περιποίησης στοχεύουν στην ενίσχυση του επιδερμικού φραγμού, τη διατήρηση της ενυδάτωσης, τη μείωση της υγρασίας στις πτυχές του δέρματος, τη μείωση των τριβών και την προστασία από εξωτερικούς παράγοντες (ρύποι, ήλιος, κρύο, μικρόβια).
- ✓ Τα βρεφικά και παιδικά προϊόντα πρέπει να είναι: ήπια, δερματολογικά ελεγμένα, υποαλλεργικά, χωρίς αρώματα, χωρίς αλκοόλη, χωρίς ερεθιστικούς παράγοντες, χωρίς χρώματα, χωρίς σαπούνια, χωρίς χημικά και με pH κατά προτίμηση ουδέτερο (κοντά στο pH του δέρματος ή των δακρύων αν πρόκειται για σαμπουάν).
- ✓ Στην αγορά υπάρχει πλήθος προϊόντων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς, θα πρέπει όμως να προσέχουν τις ενδείξεις, τον τρόπο και τη συχνότητα χρήσης.

ΣΥΧΝΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



ΝΙΝΙΔΑ (σμηγματοροϊκή δερματίτιδα)

- ✓ Πρόκειται για τον πιο συχνό τύπο δερματίτιδας της βρεφικής ηλικίας.
Η νινίδα μπορεί να διαρκέσει κάποιους μήνες αλλά τείνει να υποχωρεί πλήρως από μόνη της (μεταξύ 6-8 μηνών).
- ✓ Εκδηλώνεται με τη μορφή μεγάλων, λιπαρών, υπόλευκων/κίτρινων ή καφέ φολίδων (πλάκες). Οι πλάκες αυτές, που θυμίζουν ξηροδερμία ή πιτυρίδα, εντοπίζονται κυρίως στο τριχωτό της κεφαλής. Δεν υπάρχει παρά ελάχιστος κνησμός.
- ✓ Το μωρό μπορεί να εμφανίσει, επίσης, ήπια απολέπιση ανάμεσα στα φρύδια, γύρω από τη μύτη και τα αυτιά, ακόμη και στις μασχάλες, στην εσωτερική επιφάνεια των χεριών και στην περιοχή της πάνας.

- ✓ Προκαλείται κυρίως από την υπερέκκριση σμήγματος λόγω της έντονης δραστηριότητας των σμηγματογόνων αδένων. Ταυτόχρονα, ευνοείται η ανάπτυξη και ο πολλαπλασιασμός του μύκητα *Malassezia furfur* στην επιφάνεια του δέρματος.
- ✓ Για την αντιμετώπιση, χρησιμοποιούμε ένα απαλό βρεφικό σαμπουάν και καθαρίζουμε με κυκλικές κινήσεις (χωρίς πίεση) το κεφάλι του μωρού.
- ✓ Επιπλέον, η επάλειψη με μαλακτικό ενυδατικό λάδι βοηθά σταδιακά στην απομάκρυνση των πιο μεγάλων και σκληρών φολιδών. Κάνουμε ελαφρύ μασάζ στο κεφάλι του μωρού και αφήνουμε το λάδι να μαλακώσει τις φολίδες ώστε να μπορούν να αφαιρεθούν πιο εύκολα (συνήθως πριν το καθημερινό λούσιμο/μπάνιο).
- ✓ Σε κάθε περίπτωση, χτενίζουμε προσεκτικά το κεφάλι του μωρού με μαλακή τρίχνη βούρτσα. Αποφεύγουμε άλλου είδους χτενάκια γιατί μπορεί να γδαρθεί το δέρμα στο κεφάλι του μωρού, αυξάνοντας την πιθανότητα μόλυνσης. Επιπλέον, δεν προσπαθούμε να αφαιρέσουμε τις φολίδες με τα νύχια.
- ✓ Αν, παρά τα παραπάνω μέτρα, η νινίδα επιμένει, τότε ο παιδίατρος μπορεί να συστήσει φαρμακευτική θεραπεία πχ. αλοιφή ή σαμπουάν.



ΑΤΟΠΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ

(βρεφικό έκζεμα)

- ✓ Η ατοπική δερματίτιδα είναι μια χρόνια νόσος του δέρματος, με εξάρσεις και υφέσεις, που εμφανίζεται κυρίως στην παιδική ηλικία, με το 15-20% των παιδιών να παρουσιάζουν συμπτώματα.
- ✓ Στο 65% των περιπτώσεων, η ατοπία εμφανίζεται στη διάρκεια του πρώτου χρόνου ζωής. Οι ήπιες μορφές υποχωρούν στα πρώτα χρόνια ή μέχρι την εφηβεία.
- ✓ Η ατοπική δερματίτιδα εκδηλώνεται ως αντίδραση του οργανισμού σε κάποια ερεθίσματα όπως περιβαλλοντικές ή τροφικές αλλεργίες. Επιπλέον, σχετίζεται και με το οικογενειακό ιστορικό άσθματος, αλλεργιών ή ατοπίας.
- ✓ Στην ατοπική δερματίτιδα ο επιδερμικός φραγμός δυσλειτουργεί. Υπάρχει έντονη ξηροδερμία είτε τοπικά είτε σε όλο το σώμα. Το δέρμα είναι ευαίσθητο, με φολίδες (ερυθρά και ξηρά σημάδια) ενώ υπάρχει και κνησμός.
- ✓ Τα σημάδια εμφανίζονται συνήθως στο πρόσωπο του παιδιού (μάγουλα και μέτωπο) αλλά και στο εσωτερικό των αγκώνων και των γονάτων, πίσω από τα αυτιά, στο δέρμα στο λαιμό, στους καρπούς και στους αστραγάλους, και στο στήθος.
- ✓ Ο κνησμός μπορεί να είναι έντονος σε βαθμό που να προκαλεί ανησυχία και να επηρεάζει τον ύπνο του παιδιού. Επίσης, το παρατεταμένο ξύσιμο του δέρματος κάνει το δέρμα πιο παχύ και τραχύ ενώ οι εκδορές μπορεί να οδηγήσουν σε μόλυνση.
- ✓ Παράγοντες που επιδεινώνουν την ατοπική δερματίτιδα του παιδιού: η εφίδρωση, η τριβή, τα συνθετικά και μάλλινα ρούχα, το πολύ κρύο ή η πολλή ζέστη και υγρασία, το πολύ ζεστό μπάνιο, τα συστατικά σε ορισμένα καλλυντικά όπως αφρόλουτρα και σαπούνια, τα απορρυπαντικά, η παρατεταμένη έκθεση στο κλώριο της πισίνας, το στρες, ο καπνός του τσιγάρου, η σκόνη, άλλες αλλεργίες και τρόφιμα όπως αυγά, γάλα, ψάρι, γλουτένη.
- ✓ Το μπάνιο πρέπει να γίνεται καθημερινά (1 το πολύ 2 φορές την ημέρα), να είναι σύντομο (10-15 λεπτά), με χλιαρό νερό, και με καθαριστικά προϊόντα ειδικά σχεδιασμένα για το ατοπικό δέρμα. Αποφεύγουμε τα σφουγγάρια ή τα γάντια μπάνιου.

- ✓ Σκουπίζουμε το δέρμα του παιδιού ταμponαριστά και όχι με τριβή της πετσέτας.
- ✓ Συνεχίζουμε με την ενυδάτωση του δέρματος με ειδικά προϊόντα (πχ. κρέμα, αλοιφή, λάδι ανάλογα την ανάγκη ενυδάτωσης και την ταυτόχρονη ύπαρξη εξάρσεων ή όχι). Η ενυδάτωση πρέπει να γίνεται όχι μόνο μετά το μπάνιο, αλλά και μέσα στην ημέρα.
- ✓ Προσοχή! Για ορισμένα παιδιά τα συχνά μπάνια επιδεινώνουν τη φαγούρα και τα εξανθήματά τους. Σε αυτή την περίπτωση, περιορίζουμε τη συχνότητα του μπάνιου (πχ. δύο μπάνια την εβδομάδα) και πολλαπλασιάζουμε τις εφαρμογές ενυδατικών προϊόντων.
- ✓ Στις εξάρσεις της δερματίτιδας, συνίσταται η χρήση αντιφλεγμονώδους θεραπείας με τοπικά κορτιζονούχα σκευάσματα όπως κρέμες και αλοιφές (για μικρά χρονικά διαστήματα).
- ✓ Σε πιο δύσκολες περιπτώσεις, ο γιατρός μπορεί να συστήσει αντιισταμινικά (για τον περιορισμό του κνησμού), αντιβιοτικές κρέμες αν τα σημεία της έξαρσης έχουν μολυνθεί καθώς και άλλα φαρμακευτικά σκευάσματα ανάλογα τη βαρύτητα της ατοπίας.



ΕΞΑΝΘΗΜΑ

ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΑΣ

- ✓ Πρόκειται για μια μορφή δερματίτιδας στην περιοχή της πάνας. Το 50-60% των μωρών θα εμφανίσει κάποια στιγμή εξάνθημα της πάνας, με τα συμπτώματα να ποικίλουν ανάλογα τον τύπο της δερματίτιδας και από παιδί σε παιδί.
- ✓ Ο πιο συνήθης τύπος είναι το παράτριμμα, το γνωστό και ως σύγκαμα. Εμφανίζεται κυρίως στις περιοχές που έρχονται σε άμεση επαφή με την πάνα πχ. στη γεννητική περιοχή και τις δύο πλευρές των γλουτών.
- Το δέρμα έχει την εικόνα της φλεγμονής, με έντονη ερυθρότητα και μερική απολέπιση, που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε διάρρηξη του δέρματος και κατ' επέκταση σε σοβαρότερες δερματικές βλάβες.
- ✓ Αιτίες που οδηγούν στο σύγκαμα : η υγρασία και η θερμότητα που εγκλωβίζονται στην πάνα, η παρατεταμένη έκθεση του ευαίσθητου δέρματος στα οξέα των ούρων και των κοπράνων, η τριβή (πχ. κατά το καθάρισμα του δέρματος ή κατά το μπουσούλημα ή περπάτημα), η ανεπαρκής φροντίδα και καθαρισμός του δέρματος στην περιοχή της πάνας, εν δυνάμει ερεθιστικά προϊόντα που τοποθετούνται στην περιοχή (πχ. αλοιφές, σαπούνια, καθαριστικά), το ίδιο το υλικό κατασκευής της πάνας.



- ✓ Ένας δεύτερος τύπος δερματίτιδας στην περιοχή της πάνας είναι η δερματίτιδα από τον μύκητα *Candida*.
- ✓ Στην περίπτωση αυτή το εξάνθημα είναι ερυθρό, βαθύ και στιλπνό, με αρκετά λευκωπά στρογγυλά σπυράκια. Τείνει να εντοπίζεται αρχικά στις πτυχές του δέρματος στους μηρούς και στην περιοχή της πάνας ενώ μπορεί να εξαπλωθεί.



ΕΞΑΝΘΗΜΑ

ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΑΣ



- ✓ Η πάνα πρέπει να είναι εφαρμοστή αλλά ποτέ σφιχτή. Πρέπει να έχει μεγάλη απορροφητικότητα, να είναι φτιαγμένη από υποαλλεργικά υλικά και να είναι στο σωστό μέγεθος για το μωρό.
- ✓ Προστατευτικές απλές κρέμες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν προληπτικά μετά από την αλλαγή πάνας, κυρίως αν το δέρμα του μωρού, είναι επιρρεπές στο να δημιουργήσει σύγκαμα.
- ✓ Οι πιο κοινές κρέμες φραγμού για το σύγκαμα περιέχουν δραστικά συστατικά, όπως το οξείδιο του ψευδαργύρου, που λειτουργούν προστατευτικά δημιουργώντας ένα φιλμ μεταξύ του δέρματος και της πάνας. Έχουν λιπαρή υφή, και βοηθούν στην απομάκρυνση της υγρασίας, στην επούλωση και στη διατήρηση της υγείας του δέρματος. Η χρήση κρέμας φραγμού θα πρέπει να είναι περισσότερο θεραπευτική παρά προληπτική και να αποφεύγεται η τακτική εφαρμογή της σε κάθε αλλαγή πάνας.
- ✓ Ένα ήπιο σύγκαμα μπορεί να υποχωρήσει με τα παραπάνω μέτρα χωρίς την εφαρμογή φαρμακευτικής αλοιφής ή κρέμας. Ωστόσο, αν το σύγκαμα έχει προκληθεί από το μύκητα *Candida*, ο γιατρός θα συστήσει μια αντιμυκητιασική αλοιφή ή αν υπάρχει μόλυνση μπορεί να χρειαστεί επάλειψη με αντιμικροβιακές/αντιβιοτικές κρέμες ή αλοιφές.



ΑΛΛΕΣ ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΕΣ

& ΚΝΙΔΩΣΗ

Πολλά μωρά εμφανίζουν ερεθισμούς και αθώα εξανθήματα που συνήθως εξαφανίζονται χωρίς θεραπεία. Μπορεί να προκύπτουν αμέσως μετά τη γέννηση αλλά μπορεί να οφείλονται και σε άλλους παράγοντες όπως πχ. η ζέστη, το κρύο ή το βαρύ ντύσιμο του μωρού.

Σε άλλες περιπτώσεις, τα εξανθήματα είναι αποτέλεσμα αντίδρασης του οργανισμού σε κάποιο αλλεργικό παράγοντα ή στην παρατεταμένη και επαναλαμβανόμενη έκθεση του δέρματος σε κάποιο ερεθιστικό παράγοντα. Συνήθως τα εξανθήματα είναι ερυθρά, με φυσαλίδες ή σπυράκια και κνησμό.

- ✓ Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η δερματίτιδα σε σαπούνια, απορρυπαντικά και προϊόντα περιποίησης, στις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου, σε τροφές, σε φάρμακα, σε αλλεργιογόνα (πχ. γύρη, σκόνη), σε τσιμπήματα, ακόμα και στις εκκρίσεις του οργανισμού όπως το σάλιο (πχ. εξάνθημα γύρω από την πιπίλα).

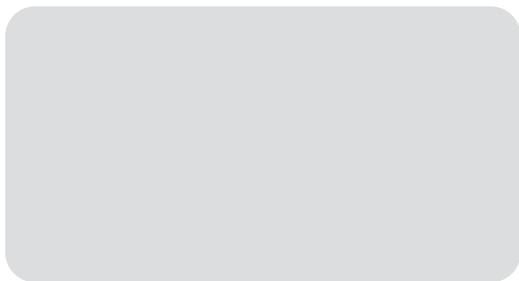
Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι σημαντικό να γίνει διερεύνηση από τον παιδίατρο (κυρίως αν τα συμπτώματα τείνουν να χρονίσουν) και να δοθεί η κατάλληλη θεραπεία.

- ✓ Συνηθίζεται η αποφυγή του παράγοντα που προκαλεί την αντίδραση (αν αυτός έχει εντοπιστεί).
- ✓ Επιπλέον, χορηγούνται αντιισταμινικά φάρμακα (για να υποχωρήσουν τα συμπτώματα της αλλεργικής αντίδρασης και του κνησμού αλλά και για να βοηθήσουν στον ύπνο).
- ✓ Κατά περίπτωση, η χρήση κορτιζονούχων σκευασμάτων μπορεί να κριθεί αναγκαία από το γιατρό (τοπική ή ακόμη και από το στόμα).
- ✓ Τέλος, φροντίζουμε το ερεθισμένο δέρμα του παιδιού με ενυδατικά καταπραυντικά προϊόντα.

Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι
επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας.

Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας
συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν
για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση
των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν
και για την ορθή και ασφαλή χρήση των
κατάλληλων σκευασμάτων.

Απευθυνθείτε στο φαρμακοποιό σας



“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”

www.enimerothiteypefthina.gr
mail: contact@greenpharmacies.gr