

Tình trạng ở trẻ em



Chăm Sóc Da của Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em Nhỏ

Những điểm quan trọng

- Chỉ cần tắm rửa em bé bằng nước ấm
- Không cần thiết dùng dung dịch diệt trùng và xà bông thơm
- Thoa một ít kem làm mềm da như sorbolene hay kem bào chế với nước sẽ tốt cho da của em bé
- Vào mùa lạnh da có thể trở nên khô hơn và có thể dùng kem làm mềm da thoa hai hoặc ba lần một ngày
- Khi trời nắng nên mặc quần áo, đội mũ, kéo vành chống nắng của xe đẩy em bé và che ánh nắng để bảo vệ em bé không bị nắng chiếu
- Trẻ sơ sinh và em bé hấp thụ hóa chất qua da nhiều hơn người lớn
- Hạn chế các loại sản phẩm thoa lên da của trẻ sơ sinh đến mức tối thiểu
- Thay tã thường xuyên
- Dùng loại tã tốt để thấm nước
- Nơi mang tã có thể rửa bằng nước ấm với một ít xà bông, thoa kem sorbolene hay kem bào chế với nước

Da của trẻ sơ sinh và trẻ em nhỏ có gì đặc biệt?

Sau khi chào đời, da của trẻ sơ sinh cần một thời gian để quen dần với thế giới mới. Có nhiều sự việc trong môi trường sống mà da của trẻ sơ sinh có thể nhạy cảm hơn khi lớn lên. Tuy nhiên, chỉ cần một vài sắp xếp đơn giản trong gia đình để bảo đảm da của trẻ em nhỏ có thể chịu đựng được với môi trường bên ngoài.

Tắm rửa trẻ sơ sinh

Chỉ cần tắm rửa em bé bằng nước ấm trong hầu hết mọi trường hợp. Xà bông có thể làm khô da.

Cho thêm một ít dầu tắm không thơm vào bồn tắm sẽ giúp cho da em bé mềm mại.

Tránh tắm em bé trong bồn có xà bông nổi bọt bong bóng vì chất liệu này làm trôi đi chất dầu tự nhiên trên da. Xà bông diệt trùng hay xà bông thơm không cần thiết và cũng nên tránh dùng cho em bé. Điều quan trọng là cẩn thận chạm da cho khô ở những vùng da xếp lại như ở nách, háng, cổ và phía sau tai sau khi tắm.

Có thể dùng một ít chất làm mềm da như kem sorbolene hay kem bào chế với nước để lau sạch nơi mang tã. Những kem này cũng có thể thoa cho em bé sau khi tắm để giúp cho da được mềm. Nếu em bé của quý vị có làn da khô hay dị ứng da eczema ở trẻ sơ sinh, điều quan trọng là hoàn toàn tránh dùng xà bông nhưng cho

Vietnamese - Skin Care in Babies and Young Children

thêm kem làm mềm da vào nước khi tắm và thoa kem lên da thường xuyên .

Vào mùa đông, đừng tắm em bé thường xuyên vì thời tiết lạnh sẽ làm cho da khô hơn. Nếu da của em bé thường bị khô thì nên thoa kem làm mềm da nhiều lần trong ngày, nhất là sau khi tắm.

Da của con tôi ứng phó với nhiệt độ khác nhau như thế nào?

Da giúp điều hòa nhiệt độ của cơ thể. Ở trẻ nhỏ, khả năng điều hòa nhiệt độ của cơ thể khó ứng phó với nhiệt độ quá nóng hay quá lạnh. Khi thời tiết ấm, nên cho em bé mặc quần áo mỏng, rộng bằng vải hay vải/tổng hợp là tốt nhất. Tránh đắp mền doonas cho trẻ nhỏ, nhất là khi trời nóng vì có thể làm cho đứa trẻ bị quá nóng.

Vào mùa lạnh, có thể mặc quần áo bằng vải hay vải/tổng hợp. Mặc quần áo len bên ngoài lớp quần áo vải cũng tốt, nhưng tránh dùng để len chạm vào da vì có thể làm cho da bị ngứa. Tay chân của em bé có thể trông như màu xanh đậm và lốm đốm khi trời lạnh. Sự việc này không gây trở ngại gì lắm nhưng nên bao phủ chân tay của em bé khi trời lạnh sẽ tránh được tình trạng này.

Tàn nhang thường không nổi lên trên da khi em bé chào đời. Tàn nhang là do tế bào sắc tố (melanocytes) gia tăng. Tàn nhang nổi lên trong thời kỳ thơ ấu ở những nơi tiếp xúc khá nhiều hay quá nhiều với ánh nắng mặt trời như gò má, lưng bàn tay hay phía ngoài của cánh tay. Áp dụng phương cách hữu hiệu để chống nắng có thể tránh được tàn nhang. Khi trời nắng, cách bảo vệ chống tia hồng ngoại (UV) tốt nhất là mặc quần áo mỏng, đội mũ, kéo rèm che nắng của xe đẩy em bé và ở trong bóng mát khi đi ra ngoài. Khi cần thiết, nên thoa kem chống nắng loại SPF 15 hay cao hơn ở mặt, phía ngoài cánh tay hay chân nơi không có quần áo che đậy. Đối với em bé, thoa kem lỏng tốt hơn kem đặc. Nếu da của em bé quá khô thì kem đặc tốt hơn kem lỏng.

Nên làm gì ở nơi mang tã?

Thay tã thường xuyên. Tránh mặc thêm quần nylon nếu không thể thay tã thường xuyên. Dùng loại tã tốt để thấm nước. Không cần phải thêm bất kỳ hóa chất nào khi xả quần áo giặt bằng máy.

Trẻ sơ sinh và em bé hấp thụ hóa chất qua da nhiều hơn người lớn vì thế nên hạn chế các loại sản phẩm thoa lên da của trẻ sơ sinh đến mức tối thiểu.

Có thể dùng kem bào chế với nước hay kem sorbolene để lau sạch nơi mang tã. Bằng không chỉ cần rửa sạch nơi mang tã bằng nước ấm.

Tóc và móng tay của em bé thì sao?

Một số em bé khi sanh ra có rất nhiều tóc. Tóc này có thể rụng bớt trong vài tháng đầu trước khi tóc mới mềm, mịn bắt đầu mọc. Tóc mềm ở trẻ sơ sinh khác với tóc của người lớn cứng hơn, dài hơn và to sợi hơn.

Vietnamese - Skin Care in Babies and Young Children

Một số em bé sinh ra chỉ có ít tóc rồi từ từ mọc dần theo bình thường và rụng dần trong một vài năm đầu. Không cần cắt tóc cho trẻ sơ sinh và em bé. Em bé nằm ngửa và cựa quậy có thể làm cho đám tóc rụng thưa nơi da đầu của xương sọ chà xát với tấm trải giường. Hầu hết trẻ sơ sinh không cần dùng xà bông gội đầu. Nếu dùng xà bông gội đầu thì tốt nhất nên dùng loại rất nhẹ, dùng càng ít và không thường xuyên càng tốt. Em bé rất thường bị đóng vảy trên đầu và đa số các em sẽ khỏi hẳn không còn bị đóng vảy nữa. Quý vị có thể thoa dầu ô liu hay kem làm mềm da lên đầu em bé để gỡ cho lớp vảy tróc ra. Gội đầu cho em bé bằng vòi nước trong bồn rửa mặt trước khi tắm, nếu không em bé sẽ tắm lâu trong thau nước có xà bông gội đầu có thể làm cho da em bé bị khô.

Màu tóc của trẻ sơ sinh khác nhau nhiều. Một số sinh ra có màu tóc đậm sau đó khi tóc mới mọc lên sẽ có màu nhạt hơn. Những trường hợp ngược lại ít khi xảy ra. Chúng ta có thể không để ý thấy tóc đỏ ở da đầu cho đến khi tóc bắt đầu mọc theo chu kỳ bình thường khi em bé được sáu đến chín tháng. Ngay cả khi trẻ em đã lớn lên, màu tóc cũng có thể đổi, đối với những trẻ em có tóc vàng thường trở thành màu đậm khi trẻ em vào khoảng tám tuổi.

Móng tay của trẻ sơ sinh thường rất mềm và có thể không cần cắt trong vòng vài tháng đầu. Ngay cả trong thời gian này, nếu cần chỉ nên cạo nhẹ phần cạnh của móng tay. Hình dạng móng tay của trẻ sơ sinh có thể phẳng hay cong lên như hình muống. Sự việc này bình thường và móng tay, móng chân sẽ có dạng cong bình thường khi trẻ em lên ba đến bốn tuổi.

Đôi khi phần da dưới móng tay không được phẳng lúc móng tay bắt đầu mọc ra. Nên móng tay có thể mọc đâm vào da làm cho đầu ngón tay hay ngón chân bị sưng đỏ. Nhưng dần dần khi móng tay mọc ra thì sẽ khỏi mà không cần phải trị liệu.

Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc

Y tá Bảo trợ Mẫu Nhi.

Dược sĩ.

Bác sĩ Gia đình.

Bác sĩ Chuyên khoa về Da.