



Opružená pokožka



# NOVÁ KAPITOLA VAŠEHO ŽIVOTA ZAČÍNÁ PŘÍCHODEM VAŠEHO VYTOUŽENÉHO MIMINKA.



Narozením dítěte se Vám otevírá nové období života plné štěstí a radosti. Toto období ale může být spojeno i s nejistotou, obavou a strachem, zda budete vždy schopni rozpoznat všechny potřeby a reakce svého miminka.

Správně identifikovat dětské projevy je pro mladou maminku častokrát náročné. Obrací se na kamarádky, internet, porodní asistentky a nakonec hledá pomoc u pediatra. Je to přirozené. Dítě velmi rychle roste, každý den se naučí něco nového a jeho reakce se neustále mění a vyvíjí.

Časem se mladá maminka naučí rozumět svému děťátku, jeho potřebám a náladám. Dokáže ho uklidnit, rozesmát, pozná proč pláče, co se mu líbí a co ne, co ho trápí.

Připravili jsme Vám stručný návod, jak rozpoznat a správně se vypořádat s jedním z nejčastějších problémů, který malá miminka dokáže pěkně potrápít – opružená pokožka.

Zároveň Vám přejeme, abyste podobné situace zvládali úspěšně a prožívali jen okamžiky radosti, štěstí a lásky se svým děťátkem.



Jedním z nejčastějších kožních onemocnění, se kterým se mladé maminky setkávají, jsou plenkové opruzeniny. Plenková opruzenina je podráždění pokožky kdekoli pod plenkou a v místech, kde plenka k pokožce přiléhá.



Nejčastěji se plenkové opruzeniny objevují mezi 9. – 12. měsícem života.

Tyto potíže prodělá v tomto věku téměř 50% všech miminek.



### **Plenkové opruzeniny můžete poznat podle následujících příznaků:**

- \* v oblasti plenky se může objevit mírné zarůžovění, začervenání nebo otok,
- \* pokožka, která je v kontaktu s plenkou, může být na dotek velmi teplá,
- \* pokožka je bolavá a pokrytá skvrnami,
- \* zadeček a horní část stehen mohou být červené a vlhké,
- \* pokožka se může nadměrně vysušovat a loupat,
- \* v závažnějších případech se mohou objevit hrudky, puchýřky a hnisavé pupínky.



### **Obecně je příčinou vzniku opruzenin zvýšení teploty, zapocení a zvýšený kontakt s močí pod málo propustnými plenkami.**

Vlhká, zapařená pokožka je pak náchylná k poškození třením a oděrem. K poškození navíc přispívá i růst některých mikroorganismů a výrazně ho zhoršuje i kontakt se stolicí.

Prakticky je to příliš dlouhý kontakt mokré nebo znečištěné plenky s pokožkou dítěte. Plenkové opruzeniny mohou být výsledkem tření plenky o pokožku nebo se mohou objevit při průjmu. Nicméně pokud má vaše dítě obzvlášť citlivou pokožku, může ke vzniku opruzenin dojít i přes veškerou vaši péči.

Příčinou plenkových opruzenin může být také alergie způsobená alergeny obsaženými přímo v plence nebo v přípravcích používaných k péči o pokožku v oblasti pod plenkou (tzv. alergické plenkové pupínky – ekzém).

Nejčastější komplikací plenkové dermatitidy je pak druhotná infekce kvasinkovými mikroorganismy (kandidóza), ke které se mohou přidružit i další projevy tohoto onemocnění na dalších místech – v podpaží, v dutině ústní nebo popraskané koutky s bělavými povlaky. Další komplikací může být bakteriální infekce.



## Jak na plenkové opruzeniny

Základem jsou preventivní a režimová opatření. Je nutné snížit vlhkost kůže a zamezit třením volbou správné velikosti pleny a její častou výměnou.

Častost výměny plenky je závislá na věku dítěte. Novorozenec močí více než 20× za den a přebalovat je nutno přibližně 12× denně. Tato frekvence se věkem snižuje – roční kojeneček močí asi 7× denně.

Hlavním úkolem je především zabránit delšímu kontaktu se stolicí. Je možné použít i o jedno číslo větší velikost pleny (zabráníme tření, větší pleny mají větší savé jádro). Pokud používáte látkové pleny, je nutno je po vyprání dokonale vymáchat od zbytků saponátů, nepoužívat aviváže a plenu po vyprání přežehlit.

**\* V teplém prostředí ponechávejte dítě co nejčastěji rozbalené volně bez pleny.**

Nepoužívejte vlhčené ubrousky. Pokožku omývejte jen vodou a dětské mýdlo používejte jen po stoličce. Po omytí je nutné pokožku důkladně osušit – netřít, ale pouze přikládat.

Při každém přebalení použijte vhodný krém na opruzeniny.

Musíte být připravena na to, že první známky zlepšení nevidíte dříve než za týden a úplné vyhojení trvá několik týdnů i při pečlivém dodržení všech opatření.





Většinu plenkových opruzenin dokážete vyléčit sami za pomoci režimových opatření a volně prodejných léků. Pokud se plenková dermatitida nezlepší během týdne, je vždy vhodné navštívit pediatra.



## Shrnutí preventivních a režimových opatření

- \* Častá výměna plen s důrazem na jejich přiměřenou velikost.
- \* Nechávat dítě co nejvíce bez plen v teplém a suchém prostředí.
- \* Vyhnout se používání vlhčených ubrousků.
- \* Omývat jen vodou, dětským mýdlem jen po stoličce.
- \* Pokožku vždy důkladně osušit – přikládat, netřít.
- \* Při každém přebalení použít vhodný krém na opruzeniny.

# JAK POUŽÍVAT SUDOCREM



### ZPŮSOB POUŽITÍ KRÉMU

- \* Nanášejte tenkou vrstvu na čistou a suchou pokožku. Sudocrem je možné používat tak často, jak je potřeba. Vhodný pro miminka, děti i dospělé.
- \* Nepoužívejte v případě přecitlivělosti na jakoukoli složku přípravku. Vyhňte se kontaktu s očima a sliznicemi.

Uchovávejte na suchém místě do 25 °C.



# Sudocrem®

## Uklidňující dotek Sudocremu při opruzeninách



- ♥ **ZKLIDŇUJE** začervenatou a podrážděnou dětskou pokožku.
- ♥ Podporuje její **REGENERACI** a navrácí jí jemnost.
- ♥ Vytváří na pokožce ochranný film, který ji **CHRÁNÍ** před dráždivými účinky moči a stolice.

Více než 85 let zkušeností v péči o citlivou dětskou pokožku.

[www.Sudocrem.cz](http://www.Sudocrem.cz)