



Zaparená pokožka



# NOVÁ KAPITOLA VÁŠHO ŽIVOTA SA ZAČÍNA NARODENÍM VÁŠHO VYTÚŽENÉHO DIEŤATKA



Príchod dieťatka na svet otvára novú kapitolu v živote plnú šťastia a radosti. Toto prvé obdobie môže byť spojené aj s neistotou, obavami a strachom, či budete vždy schopná rozpoznať všetky potreby a reakcie Vášho dieťatka.

Správne identifikovať detské prejavy je pre mladú mamičku častokrát náročné. Vtedy hľadá pomoc v príručkách, na internete, u skúsených kamarátok, u pôrodnej sestry a v konečnom dôsledku aj u lekára. Je to prirodzené. Dieťatko veľmi rýchlo rastie, každý deň sa učí niečo nové a jeho reakcie sa neustále menia.



Časom sa mladá mamička naučí porozumieť svojmu dieťatku, jeho potrebám a náladám. Dokáže ho upokojiť, rozosmiať, spoznáva, prečo plače, čo sa mu páči a čo nie, a tiež, čo ho trápi.

Pripravili sme Vám stručný návod, ako rozpoznať a správne identifikovať jeden z najčastejších problémov, ktorý malé bábätká dokáže pekne potrapiť – zaparenú pokožku.

Želáme Vám, aby ste takéto situácie zvládali úspešne, a aby ste prežívali so svojim dieťatkom len chvíle plné radosti, šťastia a lásky.





Jedným z najčastejších ochorení pokožky, s ktorým sa stretávajú mladé mamičky, je zaparená pokožka. Zaparená pokožka je podráždenie pokožky kdekoľvek pod plienkou a v miestach, kde plienka k pokožke prilieha.



Najčastejšie sa ZP vyskytuje medzi 9. – 12. mesiacom života.

Tieto ťažkosti prekoná v tomto veku takmer 50% všetkých bábätiok.



**Zaparenú pokožku môžete spoznať podľa nasledujúcich príznakov:**

- \* v miestach kontaktu plienky s kožou môže byť pokožka začervenaná alebo opuchnutá,
- \* pokožka, ktorá je v kontakte s plienkou, môže byť teplá na dotyk,
- \* pokožka je bolestivá a objavujú sa na nej škvrny,
- \* zadoček a vrchná časť stehien môžu byť začervenané a vlhké,
- \* pokožka sa môže nadmerne vysušovať a šúpať,
- \* v ťažších prípadoch sa môžu vyskytovať potničky, pluzgieriky a hnisavá vyrážka.



**Všeobecnou príčinou vzniku zaparenej pokožky je zvýšená teplota, zvýšené potenie a dlhší kontakt s močom pod málo priepustnými plienkami.** Vlhká, zaparená pokožka je potom náchylnejšia na poškodenie trením a oderom. K poškodeniu prispieva aj rast niektorých škodlivých mikroorganizmov a zhoršenie spôsobuje aj kontakt so stolicou.

Prakticky ide o dlhý kontakt mokrej alebo znečistenej plienky s pokožkou dieťaťa. Zaparená pokožka môže byť výsledkom trenia pokožky o plienku alebo sa môže objaviť pri hnačkách. Ak má Vaše dieťa veľmi citlivú pokožku, zaparená pokožka môže nastať aj napriek všetkej Vašej starostlivosti.

Príčinou zaparenej pokožky môže byť aj alergia vyvolaná alergénmi, ktoré sa nachádzajú v samotnej plienke alebo v prípravkoch používaných na ošetrovanie pokožky v oblasti pod plienkou (tzv. alergické plienkové vyrážky, ekzémy).

Najčastejšími komplikáciami zaparenej pokožky je druhotná infekcia kvasinkovými mikroorganizmami (kandidóza), pri ktorej sa môžu pridružiť aj ďalšie prejavy tohto ochorenia, ktoré vznikajú na ďalších miestach – pod pazuchami, v ústnej dutine, alebo dieťaťu popraskajú kútiky, ktoré majú bledý povlak. Ďalšou komplikáciou môže byť aj bakteriálna infekcia.

## Ako liečiť zaparenú pokožku

Základom sú preventívne a režimové opatrenia. Nevyhnutné je znížiť vlhkosť pokožky a zamedziť treniu pokožky o plienku tým, že zvolíte správnu veľkosť plienky a zabezpečíte jej častú výmenu.

Ako často je nutné vymieňať plienku, závisí od veku dieťaťa. Novorodenec močí viac ako 20× denne, preto je nevyhnutné prebaľovať dieťaťko približne 12× denne. Táto frekvencia sa s pribúdajúcim vekom znižuje – ročné bábätko močí približne 7× denne.

Hlavnou úlohou je predovšetkým zabrániť ďalšiemu kontaktu so stolicou. Je možné používať aj o jedno číslo väčšiu plienku (zabráňte tak treniu a väčšia plienka má väčšie savé jadro). Pokiaľ používate látkové plienky, je nutné ich po vypraní dokonale

vypláčať od zvyšku pracieho prostriedku, nepoužívať aviváže a plienku po vypraní prežehliť.

**\* V teplom prostredí nechávajte dieťaťko čo najčastejšie bez plienok.**

Nepoužívajte vlhčené obrúsky. Pokožku umývajte len vodou a detské mydlo používajte len po stolici. Po umytí je nevyhnutné pokožku dôkladne usušiť – netrieť, ale len prikladať.

Pri každom prebaľovaní použite vhodný krém na zaparenú pokožku.

Buďte pripravená na to, že prvé známky zlepšenia nevidíte skôr ako za týždeň a úplné zahojenie pokožky trvá až niekoľko týždňov aj pri dôkladnej starostlivosti.





Zaparenú pokožku zvládne vyliečiť väčšina mamičiek aj sama, pomocou voľnopredajných liekov a dodržiavaním režimových opatrení. Ak sa zaparená pokožka v priebehu jedného týždňa nezlepší, je potrebné navštíviť lekára – pediatra.



## Zhrnutie preventívnych a režimových opatrení

- \* Častá výmena plienok s dôrazom na používanie primeranej veľkosti.
- \* Nechávať dieťaťko čo najčastejšie bez plienky v teplom a suchom prostredí.
- \* Vyhnúť sa používaniu vlhčených obrúskov.
- \* Umývať len vodou, detské mydlo používať len po stolici.
- \* Pokožku je nevyhnutné vždy dôkladne vysušiť – prikladať, nešúčať.
- \* Pri každom prebaľovaní použiť vhodný krém na zaparenú pokožku.

# AKO POUŽÍVAŤ SUDOCREM



### SPÔSOB POUŽITIA KRÉMU

- \* Nanášajte tenkú vrstvu na čistú a suchú pokožku. Sudocrem môžete používať tak často, ako je to potrebné. Je vhodný pre bábätká, deti i dospelých.
- \* Nepoužívajte v prípade citlivosti na akúkoľvek zložku prípravku. Zabráňte kontaktu s očami a sliznicou.

Uchovávajú na suchom mieste do 25°C.



# Sudocrem®

## Upokojujúci dotyk Sudocremu pri zapareninách



- ♥ **UPOKOJUJE** začervenanú a podráždenú detskú pokožku.
- ♥ Podporuje jej **REGENERÁCIU** a prinavracia jej jemnosť.
- ♥ Vytvára na pokožke ochranný film, ktorý ju **CHRÁNI** pred dráždivými účinkami moču a stolice.

Viac ako 85 rokov skúseností v starostlivosti o citlivú detskú pokožku.

[www.sudocrem.sk](http://www.sudocrem.sk)

Distribútor pre SK: TEVA Pharmaceuticals Slovakia s.r.o.  
Teslova 26, 821 02 Bratislava, Slovenská republika  
[www.teva.sk](http://www.teva.sk), SK/SUD/17/0005

TEVA