



המלצות למריחת ובחירת תכשיר לחות

מריחת תכשיר לחות על העור היא פעולה אקטיבית ומשמעותית מאוד בהגנה על העור

ולכן, את פעולת מריחת קרם הלחות של הילדים יש להטמיע כחלק משגרת היום היום על מנת לסייע לעור בתהליך השיקום ועל מנת לשמור עליו לאורך זמן. לעיתים קרובות אנו נתקלים בקושי טבעי הנובע מכך שלא תמיד זה נעים, לפעמים כבר נמאס, מתיש ואפילו מעצבן.

יש חשיבות גדולה לכמויות אותן אנו מורחים- כמות נדיבה!! המשמעות היא שהעור שלנו יהיה לבן, אחרי מריחה כמו גלידת וניל קרירה ביום קיץ חם.

לפני כל מריחת קרם לחות חדש שלא מרחתם קודם, חשוב למרוח מעט על שטח עור קטן ולהמתין כשלוש שעות לתגובת העור

במידה ואין תגובה גירוי- ניתן למרוח על כל עור

מה עוד?

בכמה פעולות פשוטות ניתן להפוך את "טקס" המריחה לזמן איכות מהנה.

1. לוודא שהחדר נעים (חם/קריר – בהתאם לעונה)
2. "העמדה" צריכה להיות נוחה בהתאם למי שמורח ולילד (שידת החתלה, על השטיח, על המיטה, כל אחד בהתאם למה שנוח לו).
3. להתחיל את אמבטיה/מריחה בשעה מוקדמת. כשאנחנו והילדים עדיין ברוגע ושקט ולפני שלב המשבר של העייפות שהופך את כולנו לחסרי סבלנות, לעיתים הילד בוכה וקשה לייצר שיתוף פעולה זמן של נחת.
4. להכין עבור הילד/ה "הסחות דעת" בהתאם למה שאוהב: זה יכול להיות תוך כדי צפייה בתכנית טלביזיה אהובה. שימוש בבובות, בהן הילד/ה מטפל בבובה כפי שמטפלים בו. הדבקות מדבקות וצביעה של מיכלי הקרם ועוד.
5. לחמם את התכשיר בידיים או ע"י הנחה בתוך קערית מים חמים. כשהקרם חמים הוא נעים יותר למגע ונמרח טוב יותר.
6. להשתמש באריזת משאבה. במידה ולא, להוציא את התכשיר מהקופסא בכפית חד פעמית ולא עם היד על מנת לא לזהם את התכשיר.
7. פעולה המריחה הינה איטית ובכיוון אחד- מהכתף לכף היד, מהירך לקרסול, מלמעלה למטה (עם כיוון צמיחת השיער).
8. חשוב לדבר עם הילד תוך כדי, להסביר לו מה עושים, להסביר לו את החשיבות והתועלת, לשבח את שיתוף הפעולה.

*****מריחת תכשיר לחות נעשית בניפרד ממריחת תכשיר סטרואידי.
המפגש של תכשיר סטרואידי עם לחות על עור מייצר תחושת צריבה.**

לאחר מריחת תכשיר סטרואידי (על הנגעים, בהתאם להמלצת הרופא) ממתנים כשעתיים ואז מורחים את כל הגוף בתכשיר לחות בכמות נדיבה. (כחצי ליטר לילד, בשבוע)

חשוב לייצר חווית הנאה וזמן איכות



איך בוחרים תכשיר לחות מתאים ????

קדם הלחות הנו המרכיב הראשון בחשיבותו להגנה על העור מפני מגע עם גורמים מגרים במהלך היום והלילה

1. תכשיר לחות צריך למרוח באופן קבוע ויומיומי על כל העור (גם בתקופות שאין התפרצות)

2. המריחה תמיד על עור נקי

3. הכמות המומלצת לילד בגיל 3 היא כחצי ק"ג בשבוע !!!! (ככל שהגיל עולה, הכמות עולה)

4. המשמעות היא שכשמורחים את העור, הוא נראה בעין-לבן מהתכשיר.

5. הילד שותף מלא בבחירת התכשיר- לא כל תכשיר נעים לכל אחד.

כשהתכשיר אינו נעים לילד- הוא לא יסכים למרוח אותו. ולכן, חשוב לבחור תכשיר שנעים לילד.

6. לפעמים התנגדות הילד היא על בסיס רגשי. מומלץ לנסות למרוח את אותו התכשיר מתוך אריזות

שונות. יש פעמים שמתוך אריזה אחרת הילד מגיב בחיוב.

7. כל תכשיר עשיר בלחות שנמרח על העור, נעים לילד ואינו מגרה את העור – מתאים !!!

8. בשל הכמויות הגדולות שמומלץ למרוח, אין משמעות למותגים וחשוב למצוא את התכשיר הזול שנעים על העור ולא מגרה אותו

ההתמודדות עם אטופיק היא משולבת רפואה/סביבה. כניסה לתהליך עם ליווי והדרכה שלנו ובעיקר התמדה, מובילים לשיפור משמעותי באיכות היום יום ושנת הלילה.

בברכת בריאות טובה

צוות אטופיק קום

מומחים בהגנה על העור מגורמים מגרים מהסביבה

www.atopicom.com