

Ami jó a
BABÁNAK
boldogság a
MAMÁNAK

A születés felér egy csodával. Ezt érzem minden egyes alkalommal, amikor orvosi vizsgálatkor kezembe veszek egy kisbabát – immár negyven éve. A „semmitől” életre kel, beragyogja életünket, büszkék vagyunk rá. Egy művész számára az alkotás lehet lebilincselő dolog, de életet adni és segíteni felnevelni valakit: egyszerűen csodálatos.



DR. KÉSMÁRKI ILDIKÓ
 Manager,
 csecsemő és gyermek
 szakorvos



Ezért gondolok oly nagy tisztelettel, megbecsüléssel minden újszülöttre és édesanyjára. Megtiszteltetés számomra, hogy lehetőségem nyílt életemben arra, hogy az emberiség legféltettebb kincsére vigyázzak. Te is szeretnél a lehető legjobban vigyázni rá, ez természetes.

Egy egészséges újszülött békés, nyugodt, selymes a tapintása, és bőrének kellemes az illata. Ezt nem szabad mindenféle illatosított kozmetikummal elnyomni. Sajnos manapság illatománia van, ami nagyon káros lehet a picikre. Ez kétféleképpen nyilvánul meg: kontakt és inhaláció (belégzés) során jelentkezhet kipirosodás, irritáció, kiütések vagy akár súlyosabb tünetek, például allergiás reakciók.

Ha szereted, akkor azt kell tenned, ami neki a legjobb: gondozni, etetni és irritatív vegyszerektől mentes termékekkel gondozni.

Fontos a tudatos gondoskodás. De mit jelent ez? A baba számára a legfontosabb a megfelelő légzés, táplálék- és folyadékbevitel, valamint az alvás: ezek a baba ösztönös szükségletei.

A rosszul megválasztott, túl illatos készítmények asztmát okozhatnak, veszélyeztetve az egészséges légzésfunkciókat. A nem megfelelő táplálék és folyadék – akármilyen szeretettel adjuk – ártalmas is lehet, amit először csak hasfájás, megváltozott széklet, sírás jelez. Még egy dolog: az alvás ugyanolyan fontos a szülőknek, mint a babának, hogy mindenki feltöltődhessen másnapra. Az érzelmi biztonság a második legfontosabb. Egy nyugodt, boldog babával jobb kapcsolata alakul ki a szülőknek. Az, ha a szülők kimerültek, stresszesek a baba miatt, tudat alatt lecsapódhat a viselkedésükben, és ezt bizony a kicsi is megérezheti. Úgyszintén: ha a csecsemő gyakran panaszos, beteg, az jelentős hatással van a



szülőkre, akik a jövőben túlzott aggodalommal tekinthetnek gyermekükre. Azon kapják magukat, hogy mintha bérletük lenne, beköltöznek a gyermekorvosi rendelőbe folyamatos kivizsgálásokra a legkisebb tüszentes esetén is.

A baba bőrének kiemelt szerepe van a védelemben, illetve összekötő funkciót is ellát a külvilággal és az anyával egyaránt, rendkívül fontos tehát testünk legnagyobb érző-védő szervének óvása. Véd az ultraibolya sugárzás, a mechanikai hatások, a kórokozók ellen, és bőrünkön keresztül kismértékű gázcseré is lejátszódik. Az anyaméh által nyújtott biztonság után az anyai érintés nyújtja az egyik legerősebb biztonságérzetet a kisbabának; pozitív hatása az egész testre kiterjed. Bőrünknek hőszabályozó és méregtelenítő, kiválasztó funkciója is van. A csecsemők bőre érzékenyebb, és jobban ki van téve környezeti hatásoknak, mint a mienk, felnőtteké. Kis kapillárisokkal átszőtt, vékony bőrükön keresztül a krémekből felszívott vegyi anyagok szempillantás alatt eloszlanak akár az egész testükben.

ÉLETMÓDVÁLTÓ



lemosása után a felhám zsír- és nedvességtartalma csökken, a szarusejtek megduzzadnak, majd zsírszárjai kimosódnak, és a bőr kiszárad. Így átjárhatóvá válik idegen anyagok számára: kivörösödik, pikkelyes lesz vagy hólyagosodik. Ha nem teszünk ellene semmit, akkor a bőr tovább szárad, repedezik, begyullad. Egy kisbabás családban a nap fénypontja a fürdetés. Az eddigiekből következik viszont, hogy nem mindegy, mit használunk a baba bőrének ápolására, hiszen bőrén keresztül villámgyorsan felszívódnak a káros anyagok. Óvni kell a káros kemikáliáktól.

A kőolaj-származékok nem bőrazonosak – bevonatot képeznek, és látszólagos hidratáltság-érzetet nyújtnak, de hosszú távon elvonják a vizet az irha-hámrétegből. Ezért fontos természetes, pH-semleges, illatanyag- és színezékmentes, biztos forrásból származó készítményeket alkalmazni.

Nyugodt szível, boldogan ajánlok kisbabák számára is minőségi higiéniai és bőrápoló készítményeket.

A bőr három rétegből áll: felhám, irha és bőralja. A felhám folyamatosan szarusejtek fejlődnek, ezek alkotják a szaruréteget, és mintegy harminc nap alatt megújulnak. Zsírszerű anyagok töltik ki a szarusejtek közötti réseket, ezzel gondoskodnak a sejtek stabil összekapcsolásáról és a bőr védőfunkciójáról (ennek a legfontosabb előfeltételét adva).

A szarurétegen egy vékony védőfilm létezik, ami a faggyúmirigyek faggyújából keletkezik, továbbá vizet és sókat tartalmaz. Ennek a pH értéke kb. 5.5, azaz enyhén savas. Ez a védőréteg természetes gátat képez a mikroorganizmusok és a környezeti behatások ellen.

A bőr érzékenyen reagál a túl sok folyadékra, nedvességre vagy agresszív tisztításra. A faggyúréteg



MIT TARTALMAZHAT EGY BABAVÁRÓ CSOMAG?

1. Fürdetőnek folyékony vagy hidratáló hatású (például avokádós) szappan ajánlható.
 2. Popsíkrémnek bőrpoló, hidratáló, megfelelő bőrbevonatot biztosító, nyugtató hatóanyagokat (propolis, fekete nadálytő, aloe vera, jojobaolaj...) tartalmazó kenőcs.
 3. Aloe spray a hajlatok, a fül tisztítására vagy kipirosodott területekre: bőrunyugtató, hidratáló.
 4. Aloe-, kollagén- és elasztintartalmú testápoló hidratálásra, bőrerősítésre, kondicionálásra, bőrpuhításra, a bőr pH-jának kiegyensúlyozására valamint kéz- és testápolásra. Szárazabb bőrre, fürdetés után.
 5. Aloe vera-zselé a bőr helyi hidratálására, puhítására és kondicionálására. A bőrt nem izgatja, ideális partner a bőrápolásban, nem hiányozhat a készletből.
 6. Az illatmentes hordozóolajat ajánlom fürdővízbe. Nemcsak illatmentes, de A- E- és C-vitaminokat, aloe verát is tartalmazó olaj. A nagyon aromás, erős illatú esszenciális olajok nem javasoltak kisbabák számára fürdővízbe.
 7. Az aloe-jojobás ajakápoló nemcsak ajkakra, hanem például kézfejen vagy orrcimpákra is alkalmazható - persze utána jelöljük meg, és ne alkalmazzuk másra higiéniai okokból!
 8. Kézfertőtlenítő rendszeres alkalmazása! Fontos tudni, hogy egyszerű szappanos kézmosás után is rengeteg kórokozó marad a kezünkön. Ezek közül persze nem mind veszélyes, de sosem tudhatjuk, hogy milyen baktériumokkal kerültünk kapcsolatba a mindennapjaink során.
 9. A bőrregeneráló olaj olyan bőrpuhító hatású készítmény, amely E-vitamint, A-vitamint, C-vitamint, aloe verát, borage-olajat, bisobololt és más védő hatású alkotórészeket tartalmaz, így optimális védelmet nyújt a környezet hatásainak kitett bőr részére. Akár Aloe Propolis krémmel ajánlom keverni.
 10. Környezetkímélő, foszfátmentes mosószer (mert nem mindegy, mivel mossuk a babaruhákat, és fontos, hogy ne használjunk öblítőt hozzájuk). Fantasztikus illatú ruhák, törölközők helyett a baba hálás lesz érte.
- 10+1** A babaápolás kapcsán nem lehet megfedkezni a természetes, cukrot, tartósítószerrel nem tartalmazó egészséges ivólevekről sem. A bennük lévő C-vitamin hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez és a fáradtság csökkentéséhez. Az apró rosttartalom az emésztési problémákon, görcsökön tud sokat segíteni, és mint említettem, ami jó a babának, az jó mindannyiunknak!

