

# Kā saudzēt zīdaiņa maigo ādu

**Latvijai ziema ar auksto vēju un reģionam raksturīgo mitro gaisu ir īsts pārbaudījums zīdaiņa maigajai un plānajai ādai. Kad mazuli vest ārā? Cik ilgi drīkst pastāgāties un vai bērna āda ir jāzieziež ar to sargājošajiem krēmiem, skaidro pediatrs homeopāts Edgars Mednis un dermatoloģe Kristīne Cīrule.**

Par jaundzimušo bērnu uzskata pirmās 28 dzīves dienas. Sajā laikā mazuļa organismus vēl tikai pielāgojas ārējās pasaules dzīvei un ķermenis nav spējīgs pats regulēt siltumu. Tāpēc pirmajā dzīves mēnesī vēsā gadalaikā pastaigas ārā jāsāk pamazām, pie temperatūras svārstībām bērnu pieradinot pakāpeniski. Sākumā tās ir 20 minūtes dienā, ja gaisa temperatūra nav zemāka par mīnus 10 grādiem. Pirmās piecas dzīves dienas ziemas laikā ārā var arī neiet. Mēnesi vecs mazulis arvien labāk sāk regulēt siltumu, tāpēc pastaigu laiku pamazām pagarina. Pusgadu vecu bērnu droši var vizināt ārā tik ilgi, cik ir pacietība un spēks to darīt. Arī gaisa temperatūra drīkst būt zema, jo ar siltu elpu mazulis gaisu kubā piesildīs pavismērīgi. Ja ārā ir līdz mīnus 20 grādiem vai ir spēcīgs vējš, ratu kulbai priekšā var aizklāt sedziņu, jo svarīgakais,



Autore: Līga Brūvere  
Foto: Shutterstock

pastaigājoties ziemā, ir sargāt bērna sejas ādu no vēja un sala.

## Mitrs, vējains, auksts un sauss laiks

Ja ārā ir mitrs un vējains laiks, vecākiem būtu jāpievērš uzmanība ne tikai grādiem, ko rāda termometrs aiz loga, bet gan tā sauktajai komforta temperatūrai. Šādu mērījumu tagad piedāvā meteoroloģiskie dienesti. Piemēram, vējainā un mitrā laikā sajūtas ir tādas, it kā ārā ir aukstāks, nekā rāda termometrs. Ja laiks ir auksts, bet gaiss nav mitrs un ir bezvējš, sajūtas būs patīkamākas.

Pie mīnus 5 grādiem vējainā laikā ir daudz aukstāks nekā tad, kad ārā ir saulaina diena un mīnus 15 grādi. Turklāt, ja ārā ir saulains laiks, saule arī ziemas aukstumā kulbu uzsildīs un iekšā būs pietiekami silti.

Bērna seju var piesegt arī ar mīkstas sedziņas stūri, kas veidos siltāku gaisu zem tās. Vienīgi tādā gadījumā gan jāseko, lai segas stūris nekļūtu mitrs un neapsaldētu mazuļa vaigu ādu.

## Uzmanību – apsaldējumi!

Mitros un vējainos laikapstākļos apsaldējumus ir vieglāk

dabūt nekā tad, ja ir auksts un sauss laiks. Tāpēc rūpīgi jāseko, vai bērnam nav auksti vai karsti. To, vai mazulim nav karsti, pārbauda, ar roku pataustot skaustu – aizbāžot pirkstu aiz krādziņas, pārliecinās, vai pakausis vai kakls nav sasvīdis. To darot, tavām rokām ir jābūt siltām! Lai pārliecinātos, vai bērnam nav auksti, jāpatausta viņa vaidziņi (nevis deguns). Tiem jābūt siltiem.

Ja, ienākot telpās, vaigi kļūst koši sarkani, tas var liecināt, ka ir bijis neliels apsaldējums. Asinsvadi aukstumā sašaurinās, bet, ienākot siltumā, paplašinās, tajos pieplūst asinis un vaigi kļūst sārti. Jo stiprāk vaigi ir nosaluši, jo košāk tie „zied” siltumā. Tādā gadījumā ir jāseko, vai uz apsārtušājiem laukumiem neparādās asinsizplūdumi vai vēlāk – balti laukumi. Tas var liecināt par nopietnāku apsaldējumu, un tad ir nepieciešama ārsta konsultācija. Dažkārt vecāki apsaldētuši vaigus jauc ar alergijas izpausmēm. Alerģijas pazīme ir asi, sarkani vaidziņi, kas tādi saglabājas ilgstoši. Apsaldējuma sārtums siltā telpā ātri pāriet.

## Krēms – lietot vai nelietot?

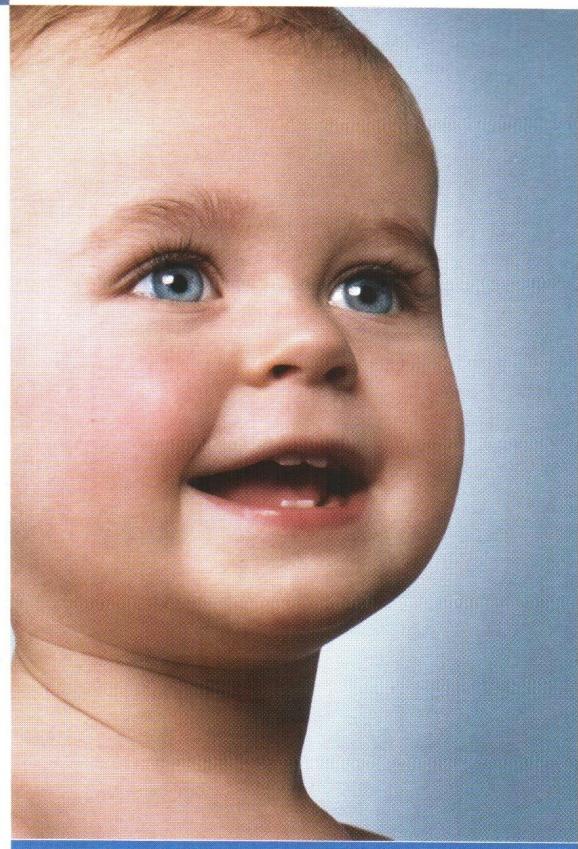
Edgars Mednis iesaka kritiski izvērtēt, kad krēmus lietot un kad tie var kaitēt. „Krēms, no vienas puses, ir ļoti laba lieta, bet jāpatur prātā, ka jebkurš krēms ir veidots uz šķidruma bāzes. Arī tauki un ēļļa rada papildu mitrumu uz ādas. Tas nozīmē, ka krēms var „pievilkta” aukstumu un palielināt apsaldēšanās risku.

Tāpēc ieteikums ir izmantot tikai ļoti taukainus krēmus, kurus uz ādas ziež, ja temperatūra nav pārāk zema. Bet, ja ārā ir mīnus 10–15 grādu, labāk uz ādas nesmērēt neko, jo pretējā gadījumā palielinās apsaldējuma risks. Mitrinošie krēmi ātri uzsūcas un mazāk aizsargā ādu, treknie krēmi aukstā laikā ādu pasargā labāk.”

Savukārt dermatoloģe Kristīne Cīrule iesaka izvēlēties laikapstākliem atbilstīgus krēmus. Aptiekās var prasīt ziedes, kas ir biezākas konsistences un atgādina roņu taukus. Ziedes uz ādas uzziežamas 20 minūtes pirms iešanas ārā. Nekādā gadījumā nedrīkst iet ārā uzreiz, jo tad krēmā esošais mitrums ādu saldēs un efekts būs tieši pretējs.

Vienlaikus ārste uzsver, ka ļoti svarīgi ir pareizi kopt ādu, ne tikai ejot ārā, bet arī vannojot mazuli. Tā kā bērna āda ir ļoti jutīga un maiga, ārste iesaka jaundzimušā mazgāšanai izmantot tīru ūdeni un nepārsātināt to ar ādas kopšanas līdzekļiem bez īpašas vajadzības. **M**

**BIODERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



## Atoderm Préventive

Barojošs un ādu nostiprinošs  
krēms sausai zīdaiņu ādai

**Skin Barrier Therapy®**

INOVĀCIJA



lvija 26.11.2014.

**Bioloģiski un noturīgi  
atjauno veselai ādai  
raksturīgo  
barjerfunkciju**

Atjauno ādas aizsargslāni un  
mitruma līdzsvaru. Ierobežo  
baktēriju vairošanos.  
Hipoalerģisks, bez  
parabēniem.

Pieejams aptiekās.

Izplatītājs Latvijā:  
SIA Remedica

Kleistu 24, Riga LV-1067  
Tālr.: 22075272, E-pasts: info@remedica.lv  
www.bioderma.lv