



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

สถาบันโรคผิวหนัง

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



สถาบันโรคผิวหนัง
Institute of Dermatology

วิธีดูแลผิววัยทารก-วัยเด็ก

งานการพยาบาลผู้ป่วยผ่าตัด

ช่วงวัยแรกเกิดนั้น ผิวของคุณยังมีความอ่อนโยนและบอบบางอยู่มาก ทำให้เกิดการระคายเคืองหรือเป็นผดผื่นได้ง่าย วันนี้เรามีวิธีดูแลผิวทารก ตามสไตล์เด็กเมืองร้อนแบบบ้านเรามาฝาก

1. การอาบน้ำ ควรเลือกสบู่ แชมพู ที่เป็นแบบสำหรับเด็ก โดยเฉพาะ ไม่ควรใช้สบู่ หรือแชมพูมาเช็ดแบคทีเรียกับเด็กแรกเกิด เพราะมีฤทธิ์แรง และอาจทำร้ายผิวลูกน้อยได้
2. การทาแป้ง ควรเลือกแป้งเด็กที่ปราศจากสารเคมีและน้ำหอม เพราะแป้งเหล่านั้นจะทำให้ผิวของคุณแพ้ได้ ไม่ควรเลือกแป้งที่มีส่วนผสมของสุมุนไพร์ เพื่อป้องกันการแพ้ ความอับชื้น และการติดเชื้อให้กับทารก
3. ปัญหาจากผ้าอ้อม ควรเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ และเช็ดทำความสะอาดบริเวณนั้นให้สะอาด เพื่อให้ลูกน้อยบริเวณนั้นแห้งและสะอาดอยู่เสมอ
4. ผิวหนังแห้ง ควรใช้มอยซ์เจอร์ไรเซอร์ที่ผลิตจากส่วนผสมธรรมชาติ ताเพื่อให้ผิวของคุณชุ่มชื้นและอ่อนโยน พ่อแม่หลายคนนิยมใช้น้ำมันมะพร้าว ซึ่งผลิตจากธรรมชาติและปลอดภัยก็ได้เช่นกัน หากลูกมีผิวแห้ง ไม่ควรอาบน้ำอาบน้ำให้ลูกบ่อยเกินไป เพราะจะเป็นการชะล้างความชุ่มชื้นบนผิวออกไป ทำให้ผิวไม่สดใสและแห้งกร้าน
5. วิธีดูแลผิวทารกอื่นๆ ที่ต้องใส่ใจ
 - ผิวเด็กไม่ควรสัมผัสกับแสงแดดจัด หากต้องออกไปนอกร้าน และควรให้ลูกใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และหมวกเสมอ
 - ควรดูแลรักษาความสะอาดเสื้อผ้าของคุณให้สะอาดอยู่เสมอ
 - ลูกอาจจะรู้สึกอับชื้น จากเหงื่อไต่รักแร้ ข้อพับ คอ และบริเวณใต้ร่มผ้าอ้อม ควรให้ลูกใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย เพื่อให้ลูกรู้สึกเย็นสบายตัว
 - ผงซักฟอก หรือน้ำยาที่มีสารเคมี ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดการระคายเคือง และทำให้ผิวลูกแห้งได้ ดังนั้น ควรระมัดระวังในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดต่าง ๆ ด้วย

