Pět nejčastějších mýtů v péči o dětskou pokožku: Co radí zkušená pediatrička?

9.9.2025 - Komerční sdělení | ČTK

1. mýtus: Dětská pokožka se musí mýt každý den mýdlem.

Fakt: U dospělých může být každodenní mytí zcela běžné, ale u dětí – zejména kojenců a batolat – může být příliš časté používání mýdla naopak nevhodné. Dětská pokožka má přirozený ochranný film tvořený lipidy a mikrobiomem, který pomáhá udržovat správné pH a chrání ji před vnějšími vlivy. Příliš časté mytí může tento film narušit, což vede k vysušení, podráždění, nebo dokonce k rozvoji ekzému.

MUDr. Lenka Chudomelová říká: *„U novorozenců doporučuji mytí pouze čistou vodou. Pokud používáte mýdlo nebo mycí gel, zvolte přípravek, který je jemný a určený přímo pro dětskou pokožku. Doporučuje se také zkrátit dobu koupání na 5–10 minut a používat vlažnou, nikoli horkou vodu. Po koupeli pokožku jemně osušte a do tří minut aplikujte hydratační krém nebo tělové mléko, čímž zajistíte, že vlhkost opravdu pronikne až do hlubších vrstev kůže.“*

2. mýtus: Přírodní produkty jsou vždy bezpečnější. Olivový olej je nejlepší na suchou dětskou kůži

Fakt: I přírodní složky mohou být alergenní. Například esenciální oleje nebo výtažky z bylin mohou u dětí vyvolat podráždění. Důležitější než „přírodní původ“ je dermatologické testování a vhodnost pro dětskou pokožku.

Olivový olej je sice přírodní, ale obsahuje vysoký podíl kyseliny olejové, která může narušovat kožní bariéru. Pro citlivou nebo suchou pokožku je vhodnější například olej s vyšším obsahem kyseliny linolové.

MUDr. Lenka Chudomelová říká: *„Při výběru přípravků na dětskou pokožku je důležité sledovat složení. Ne každý přírodní produkt je automaticky vhodný. Vybírejte pouze produkty, které podporují přirozenou ochrannou funkci pokožky.“*

3. mýtus: Dětská pokožka je přirozeně odolná a nepotřebuje zvláštní péči

Fakt: Ve skutečnosti je dětská pokožka velmi jemná, lehce se podráždí a je až třikrát citlivější a pětkrát tenčí než pokožka dospělých. Ochranná kožní bariéra, která zamezuje podráždění pokožky a vzniku nepříjemných projevů, jako je citlivost, vyrážka, alergická reakce a ekzém, se totiž začíná vytvářet postupně až po narození a dozrává ve věku šesti let. Kůži je proto potřeba věnovat speciální a pravidelnou péči. Můžete tak předejít řadě kožních problémů nebo je alespoň zmírnit.

MUDr. Lenka Chudomelová říká: *„Rodiče často podceňují, jak citlivá dětská pokožka skutečně je. Díky dosud nevyzrálé bariérové funkci je přitom mnohem náchylnější ke vstřebávání škodlivých látek a následnému podráždění. Pro přímý styk s pokožkou volte vždy pouze produkty dermatologicky testované, bez parfemace a alkoholu.“*

4. mýtus: Děti nepotřebují opalovací krém, pokud nejsou na přímém slunci

Fakt: I ve stínu nebo při zatažené obloze může UV záření narušit dětskou pokožku. Používání opalovacích krémů s SPF a širokospektrální ochranou je nezbytné.

MUDr. Lenka Chudomelová říká: *„Současná nabídka opalovacích krémů je velmi široká. Při výběru není až tak nutné řídit se značkou, důležité je volit hypoalergenní produkty bez parfemace, s minerálními filtry a s vysokým SPF, ideálně 50+. Důležité je také správné chování na slunci – vyhýbat se polednímu slunci, nosit pokrývku hlavy a chránit oči.“*

5. mýtus: Na dětské prádlo stačí běžný prací prostředek – vždyť se to stejně vypere

Fakt: Běžné prací prostředky často obsahují parfemaci, enzymy a další látky, které mohou na oblečení zůstat i po vyprání. U dětí, které mají pokožku mnohem citlivější a náchylnější k podráždění, to může způsobit nemalé kožní problémy. Zodpovědným přístupem si můžete ušetřit spoustu starostí v budoucnu.

MUDr. Lenka Chudomelová říká: *„Dětská pokožka je velmi citlivá na zbytky chemických látek, které ulpívají na prádle. Proto na praní používejte přípravky dermatologicky testované, hypoalergenní. Vyhněte se rozjasňovačům, enzymům a umělým barvivům. Nevhodně zvolené přípravky totiž mohou odstartovat dlouhodobé potíže nebo alergie.“*

Mezi hypoalergenní produkty bez parfemace, barviv a navíc dermatologicky testované patří například produkty Lovela Baby. Jsou vhodné pro děti od prvního dne života a děti s atopickým ekzémem.

Zdroj: Havas

https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pet-nejcastejsich-mytu-v-peci-o-detskou-pokozku-co-radi-zkusena-pediatricka/2718676