



General | | Actualitzat el 03/12/2021 a les 07:58

No, no cal que les criatures es dutxin cada dia

En parlem amb la dermatòloga Dra. Ivana Corona

[inicicentrareport]**Cada quan s'han de dutxar les criatures?** És millor al matí o al vespre? Quins són els perills d'utilitzar sabons en criatures? Què cal tenir present si el nostre fill/a té la pell atòpica?

Totes aquestes preguntes (i més) són les que hem formulat a la Dra. Ivana Corona, **dermatòloga** integrativa especialista en pell, cabells i mucoses. Aquestes són algunes de les indicacions que ens ha donat.

"Si bé al segle passat s'ha caracteritzat per la higiene, asèpsia, ús d'antibiòtics, sabons i desinfectants, en l'actualitat coneixem científicament que **la microbiota** (gèrmens habituals del cos) **té un rol fonamental per la nostra salut**"; explica la doctora.

En aquest sentit s'ha demostrat que bebès que viuen en ciutats i es **crien en un ambient d'hiperhigiene tenen més riscos de patir al·lèrgies** i dermatitis atòpica que aquells que s'han criat al camp en contacte amb animals i amb la terra.

[GotaVerdaPle]La microbiota de la pell del bebè **comença a definir-se en passar pel canal de part de la seva mare** i es continua enriquint els següents anys de vida. Per això és tan important conèixer quan i com banyar el nostre nadó i quins elements podem utilitzar.

[GotaVerdaPle]**L'aigua és considerada un irritant dèbil**, és a dir, el seu ús repetitiu i perllongat actua irritant la pell, la qual cosa agreuja encara més la situació si la criatura té pell atòpica

[GotaVerdaPle]Molts pediatres recomanen el primer bany després de la caiguda del cordó umbilical, i la recomanació de la Dra. Ivana és que **en cap cas sigui una rutina de cada dia i que siguin molt breus i amb aigua tèbia**.

[GotaVerdaPle]Els nens i nenes més grans haurien de dutxar-se amb una freqüència determinada **per les activitats que hagin realitzat al dia i no per una rutina de dutxa diària**

[GotaVerdaPle]Per tal de protegir la microbiota cutània **no es recomana usar sabons**, perquè destrueixen els bacteris protectors i el mantell hidrolipídic que protegeix la pell

[GotaVerdaPle]En el cas de necessitar una higiene major en àrees específiques ens recomana **sabons sense sabó, també anomenats "Syndiet"**, sense perfums ni parabens i que respectin el PH de la pell (5-5,5).

[GotaVerdaPle]En cas de pells molt resseques es pot optar per **olis de dutxa** en lloc de sabó

Una vegada s'acaba la breu dutxa cal **assecar la seva pell fent petits tocs** i no per arrastrament i després cal aplicar una crema hidratant neutra sense colorants ni perfums (per exemple que continguin mantega de karité, urea, lactat, glicerina, ceramides, omegues...).

Si s'utilitzen tovallolletes humides per la higiene del bebè cal que **siguin a base d'aigua** (les podeu trobar com water wipes 99,9%).



La pell dels nadons i criatures és molt més fina que la de les persones adultes i per tant absorbeixen molt més qualsevol producte que se'ls posi a la pell o cuir cabellut. Intenta que les cremes, xampús, pastes dentals siguin **d'origen natural**, lliures de químics per evitar l'acumulació progressiva de tòxics.

[info]Segueix a la Dra. Ivana Corona a les seves xarxes[/info]

[ficentrareport]