

## Как ухаживать за детскими волосами

<p>Как мыть голову</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Выбирайте шампуни, в которых нет лаурета натрия сульфат и лаурила, с нейтральным рН.</li><li>■ Сначала вылейте немного шампуня себе на ладонь, а потом наносите его на голову ребенка.</li><li>■ После мытья ополосните голову травяными отварами или подкисленными жидкостями.</li><li>■ Не мойте голову ребенка мылом</li></ul>
<p>Как сушить волосы</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Сушите волосы не феном, а теплым полотенцем.</li><li>■ Тщательно высушивайте волосы перед сном</li></ul>
<p>Как расчесывать и заплетать</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Не расчесывайте мокрые волосы.</li><li>■ Не заплетайте волосы в тугие косички и не стягивайте их в тугий хвост</li></ul>
<p>Как удалить липкие элементы</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Если в волосы попали краска, клей, пластилин, жевательная резинка, смажьте расческу растительным маслом и аккуратно счешите их</li></ul>
<p>Как защитить и укрепить волосы</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>■ В сухие и безветренные дни надевайте на голову ребенка панамку или кепку</li><li>■ После мытья используйте ополаскиватели, приготовленные в домашних условиях</li></ul>

## Как мыть, расчесывать и заплетать волосы детям. Новые рекомендации педиатра

Педиатр ответила на самые частые ваши вопросы об уходе за детскими волосами и какие факторы влияют на здоровье волос. Посмотрите в памятке, как мыть, расчесывать и заплетать волосы ребенка, чтобы не повредить волосяные луковицы.

Волосяные луковицы окончательно формируются к 10–15 годам, поэтому детские волосы тонкие, мягкие, редкие. За волосами дошкольников нужно правильно ухаживать, иначе они начнут выпадать и расслаиваться. Это скажется на их здоровье и последующем росте. Какие факторы влияют на состояние волос, как мыть, расчесывать волосы, какие прически не причинят вреда здоровью, рассказала педиатр.

### Как мыть, ополаскивать и сушить волосы

#### Внимание

Медсестра должна один раз в неделю осматривать всех детей на педикулез. Ребенка, у которого обнаружены вши, нужно отстранить от посещения детского сада. У детей более чувствительная, чем у взрослых, кожа головы, а мыть ее нужно не реже чем раз в два дня. В основе детского шампуня должно быть мягкое, не раздражающее кожу средство с нейтральным рН. Во взрослых шампунях высокая концентрация лаурета натрия сульфат и лаурила. Иногда их добавляют в детские шампуни. Эти вещества особенно опасны детям от трех лет, так как могут вызвать сильную аллергию на коже ребенка.

Шампунь наливайте сначала в ладонь, а затем равномерно распределяйте по всей голове. Если наносить шампунь сразу на голову, создаются высокие концентрации химических веществ в одном месте. Это может нарушить салоотделение. Подушечками пальцев аккуратно помассируйте кожу головы ребенка, а затем хорошо смойте шампунь. Если моющее средство долго остается на волосах, оно их сушит.

Нельзя мыть голову ребенка мылом. Вступая в соединение с солями воды и кожным салом, оно образует нерастворимые частички, оседающие на коже. Кроме того, мыло усиливает салоотделение, нарушает дыхание

и кровоснабжение кожи головы. Не мойте волосы горячей водой, она их пересушивает и делает ломкими.

После мытья волосы ополосните подкисленными жидкостями. Для этого в 0,5 л теплой кипяченой воды разведите две столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока или слабого раствора лимонной кислоты. Кислая среда, которая образуется на коже головы после такого ополаскивания, мешает развиваться микробам и создает хороший фон для быстрого роста волос.

Маски, ополаскиватели, спреи педиатры не рекомендуют дошкольникам. Лучше промывать детские волосы отварами трав. Ополаскивания из отваров ромашки, липы, корня аира, шалфея, эвкалипта, крапивы делают волосы пушистыми, блестящими. А ромашка придает светлым волосам красивый золотистый оттенок. Если волосы ребенка сухие и непослушные, то с 5–7 лет для облегчения ухода за ними можно использовать промышленные бальзамы или кондиционеры, соответствующие возрасту и структуре волос.

Для сушки не используйте фен. Он пересушивает детские волосы. Теплые полотенца помогают высушить волосы быстрее и не вредят им. Несколько сухих полотенец можно нагреть утюгом и в виде компресса положить на голову ребенка. Предупредите родителей, что ребенку нельзя ложиться спать с мокрыми волосами. Это может привести к отиту или воспалению тройничного нерва.

### Отвечаем на вопросы родителей

#### **В каком возрасте нужно начинать учить ребенка мыть голову самому?**

С 2 лет дети активно имитируют действия окружающих, например, могут толкать коляску или игрушечную машинку, подносить к уху телефонную трубку, нажимать на кнопки дистанционных пультов, пытаться причесаться расческой. В этот период можно уже вводить навыки личной гигиены, хотя это еще имитация действий. Ребенок с 4–5 лет под контролем родителей может сам дозировать шампунь, пользоваться мочалкой, чувствовать ответственность за чистоту своего тела. Мыть голову самостоятельно дети обычно начинают к концу дошкольного возраста.

### Отвечаем на вопросы родителей

#### **Чем ополаскивать голову ребенка?**

Бальзамы, спреи, кондиционеры для ополаскивания в дошкольном возрасте использовать нельзя. Лучше приготовить отвары из трав. Например, отвар из корня аира и лопуха. Аир – высокое болотное растение. Его целебные свойства и дезинфицирующий эффект использовали еще древнеримские воины. Но в нашей стране корень аира официально внесен в список растений со средней степенью токсичности, поэтому, употребляя его, строго следуйте дозировке. Измельчите корень аира и лопух в равном количестве. Сырье проварите пять минут в кипятке, снимите с огня и накройте крышкой. Спустя полчаса средство отфильтруйте и ополаскивайте им волосы ребенка каждый раз после мытья головы, но не более трех раз в неделю.

### Отвечаем на вопросы родителей

#### **Как часто мыть голову, если ребенок регулярно ходит в бассейн?**

Если ребенок посещает бассейн, его кожа и волосы нуждаются в дополнительной защите. Для этого:

- подберите шапочку, которая не стягивает волосы, но по краям плотно прилегает к голове, защищая волосы от контакта с водой;
- после душа тщательно просушивайте волосы ребенка сухим полотенцем, по возможности не пользуйтесь феном;
- мойте голову с шампунем в обычном порядке: 1–2 раза в неделю;
- вечером после бассейна дополнительно ополосните голову отваром трав.

## **Какие прически делать дошкольникам**

При выборе прически для малыша учитывайте гигиенические требования.

Детям, которые ходят в детский сад, лучше сделать короткую стрижку.

Но многие родители хотят сохранить длинные волосы у своих девочек.

Предупредите их, что заплетать волосы в тугие косички и конские хвосты нельзя. Сильное натяжение волос нарушает их питание, из-за чего волосы выпадают. Особенно уязвима краевая зона волос. Такое облысение называют коронарным, оно может остаться на всю жизнь.

Чтобы сделать прическу, соберите несколько прядей заколками и только потом завязывайте хвост или заплетайте косичку. Когда прическа зафиксирована в нескольких местах, натяжение волос от корня слабее. Лучше использовать заколки небольшого размера, из пластмассы. Поверхности заколки, прилегающие к волосам, должны быть гладкими, иначе волосы будут сечься. Заколки не должны слишком крепко держаться на волосах. Воспитатели должны следить, чтобы элементы заколок не попадали в рот, ухо или нос. Предупредите родителей, чтоб они не использовали в детских прическах много мелких элементов. Кроме того, заколки и резинки должны быть прочными.

## **Как выбрать расческу**

Массаж головы при расчесывании волос стимулирует их рост и питание, усиливает кровообращение. Расческу следует подбирать в зависимости от густоты волос. Чем они реже, тем более частым должен быть гребень. Травмы острыми зубцами расчески могут спровоцировать гнойничковое поражение кожи.

Если у ребенка короткая стрижка, ему достаточно двух расчесок: массажной щетки и гребня с редкими зубчиками и тупыми кончиками. Лучше использовать деревянный гребень, а не пластмассовый, например, из можжевельника или сибирского кедра. Для расчесывания длинных волос в течение дня используйте также волосяную щетку с натуральным ворсом. Она не портит и не рвет волосы, не нарушает их структуру. Натуральная щетина не электризует волосы, а аккуратно их приглаживает.

## Какие заболевания волос бывают у детей

### Интересно

Трихолог – это врач-дерматолог, который занимается диагностикой, профилактикой и лечением заболеваний волос и кожи головы

Заболевания волос у детей провоцируют многие факторы. Главный – наследственность. Если у родителей плохие волосы, то, скорее всего, и у ребенка они станут такими же. Но с помощью правильного ухода можно сделать волосы крепкими и здоровыми. На состояние волос ребенка влияет питание и образ жизни. Какие симптомы указывают на серьезные заболевания и как их избежать, смотрите в таблице.

### Нарушения в состоянии волос у детей: что их вызывает и как их устранить

Симптомы нарушения	Что его вызывает	Как устранить
Перхоть, себорейный дерматит	Не хватает витаминов группы В. Нарушена работа ЖКТ. Аллергические заболевания. Грибковые поражения кожи	Включить в меню рыбу, курицу, яйца и молочные продукты, овсяную кашу, бобовые культуры, орехи, шпинат, бананы. Проконсультироваться у дерматолога, какой лечебный или лечебно-профилактический шампунь использовать
Расслаивание кончиков волос	Мытье головы горячей водой. «Вредный» шампунь. Регулярная сушка феном. Дисбактериоз. Нарушения в работе внутренних органов	Правильно ухаживать за волосами. Проконсультироваться с педиатром, как нормализовать работу ЖКТ
Выпадение волос: более 50 волос в день	Грибковая инфекция	Обратиться к дерматологу

### Себорейный дерматит

Это хроническое воспаление, поражающее участки кожи, где сосредоточены сальные железы. Симптом заболевания – перхоть. Полностью вылечить заболевание нельзя, но можно свести к минимуму, подобрав подходящие средства против перхоти.

### Трихоптилоз

Это расслаивание кончиков волос. Причина – неправильный уход за волосами. Спросите родителей, как они моют голову ребенку. Возможно, слишком горячей водой, или неудачно выбрали шампунь, или часто используют фен для

сушки волос. Кроме того, расслаивание кончиков волос вызывают неправильное питание, дисбактериоз и другие нарушения в работе внутренних органов.

### **Патологическое выпадение волос**

Облысение может быть проявлением грибковой инфекции волосистой части головы. Оно возникает также при нарушении работы внутренних органов.

У детей волосы выпадают чаще лишь на отдельно взятом участке головы – это очаговое облысение. Патологическим можно назвать выпадение более 50 волос в день. В этом случае нужна помощь трихолога