

Hygienická péče u dětí

Mgr. Štěpánka Vybíralová



Hygiena

= soubor postupů a pravidel, které vedou k podpoře a ochraně zdraví

= udržování osobní čistoty

- základní biologickou potřebou, která se vyvíjí, a uspokojujeme ji od narození
- novorozenec a kojenec je zcela závislý na dospělé osobě, v tomto věkovém období se začínají vytvářet návyky hygienické

Hygiena

- nejdůležitějším vývojovým obdobím pro vytváření hygienických návyků je období batolecí a předškolní
- dítě by mělo začít provádět hygienu v rámci svých možností za dohledu a spolupráce rodičů
- školáci a dospívající děti již mají určité vyšší požadavky
- nároky na vyšší hygienu se výrazně mění díky fyziologickým změnám v pubertě, které je často doprovázeno tvorbou akné, zvýšeným pocením, první menstruací

Péče o kůži

Základní odlišnosti mezi kůží dítěte a dospělého

- dětská kůže je méně odolná vůči nepříznivým fyzikálním, chemickým, mechanickým a biologickým vlivům
- je tenčí než u dospělých a na povrchu není vyvinutý kyselý ochranný plášť
- škára dítěte ztrácí i váže velké množství vody
- obsah lipidů je u dětí vyšší než u dospělých, proto dochází ke snadnějšímu vstřebávání chemických látek a lokálně aplikovaných léčiv

Koupání dítěte

- ve starších zdrojích se uvádí dítě koupat denně, v současné době nový pohled na věc (časté koupání a mytí dětí s používáním kosmetických přípravků, pěn do koupele a nevhodných pracích prostředků vede k narušení přirozeného ochranného filmu kůže)
- stačí umývat obličej a místa vlhké zapáčky a hýždě
- k umývání je nejvhodnější použití dětského mýdla s glycerinem a celé tělo mýdlo aplikujeme jen jedenkrát týdně

Koupání a sprchování

- sprchujeme obvykle novorozence po úplném zhojení pupku
- sprchování preferujeme také u větších dětí před koupelí
- dětem předškolního a školního věku při sprchování pomáháme, starší děti se již sprchují samy, dle své potřeby a zvyklostí
- ve sprše můžeme použít protiskluzové podložky, abychom předešli úrazu
- koupel v nemocničním prostředí provádíme převážně u novorozenců po zhojení pupku, u kojenců a batolat
- koupeme buď ve vaničce, nebo ve speciálním koupacím kbelíku
- teplota vody by neměla být vyšší než 38°C, voda musí být příjemná



Koupání

- před koupelí je třeba všechno připravit, abychom během koupele nemuseli nikam odbíhat
- při přenášení dítě pevně držíme, aby nám nevyklouzlo z ruky
- po koupeli jej pečlivě osušíme, dle potřeby ošetříme kůži a dítě oblečeme
- po koupeli je nutné provést dezinfekci vaničky a přebalovacího stolu, abychom předešli šíření nozokomiální nákazy
- zdravou kůži nemusíme ničím ošetřovat
- suchou kůži promašťujeme olejem

Koupání

- u větších dětí, které jsou upoutány na lůžku, provádíme částečnou nebo celkovou koupel
- po koupeli dítě řádně osušíme, věnujeme pozornost místům vlhké zapáčky
- u větších dětí je důležité zajistit dostatek soukromí

Přebalování dítěte

Přebalování dítěte

- u každého novorozence, kojence nebo batolete, musíme věnovat velkou pozornost kůži v oblasti zadečku, protože je vystavena nepříznivým vlivům, které mohou vést k opruzení nebo plenkové dermatitidě
- používáme výlučně jednorázové absorpční pleny

Výměna plen

- novorozenec močí asi 20x za den, s věkem frekvence močení klesá
- plenu u dětí měníme 7 až 8x denně, pokud má dítě polyurii nebo průjem, měníme pleny častěji
- po prvním roce života dítěte začínáme s vysazováním na nočník - individuální
- pleny vybíráme přiměřeně věku a velikosti dítěte, všímáme si značí plen
- malé pleny dítě škrtí a neabsorbují moč., ve velkých plenách se dítě necítí dobře

Ošetření kůže zadečku

- při přebalování dítěte je nezbytné nejprve očistit kůži od zbytků stolice
- nejlépe je použít vodu a dětské mýdlo, můžeme také použít vlhčené ubrousky, mléka, pěny, které umí odstranit i tukové složky stolice
- u holčiček ošetřujeme genitál zepředu dozadu, u chlapců ošetřujeme pečlivě také místa pod šourkem a kůži pod penisem
- po omytí zadečku ošetříme kůži krémem nebo mastí k tomu určenou (Rybilka, Sudocrem, měsíčkový krém)
- pokud používáme krém z kelímku, nabíráme jej špátlí a teprve potom nanášíme na kůži

Péče o vlásky

Péče o vlasy

- během vývoje se setkáváme s různými typy vlasů
- novorozenci mají velusové vlasy, které jsou velmi jemné, bez dřeně, příležitostně mohou obsahovat pigment a nejsou delší než 2 cm, současně se objevují vlasy intermediální, které představují mezistádium před vlasem dospělých
- vlivem hormonálních změn se v pubertě vlasy mění na vlasy terminální, tedy vlasy dospělých
- u malých dětí moc neužíváme šampóny, postačí i jen opláchnutí čistou vodou, mýt vlasy stačí jedenkrát za týden
- u malých dětí není potřeba užívat jiné přípravky na vlasy než šampón a nedoporučuje se fénování vlasů
- péče o vlasy dorostenců je již stejná jako u dospělých

**Péče o oči, uši,
nos**

Péče o oči

- dětské oči pravidelně neošetřovatřujeme žádnými kapkami, podáváme je jen při sekreci z očí
- u novorozenců se může vyskytnout zánět spojivek nebo zúžení slzných kanálků - problém řešíme s dětským oftalmologem, který často ordinuje masáže slzných kanálků, při neúspěchu se provádí proplach
- <https://www.youtube.com/watch?v=z4QEAeWXJ9c>

Péče o uši

- dříve se doporučovalo čištění uší denně, dnes již toto pravidlo neplatí
- uši se čistí samy, protože maz spolu s odumřelými šupinkami kůže postupuje směrem z ucha ven
- časté čištění uší vede k tomu, že kůže ve zvukovodu vysychá, reaguje svěděním a vytvářením více mazu než je nutné
- krouživé pohyby při čištění a posunování mazu k bubínku je nefyziologické
- u dětí čistíme jen výjimečně a velmi šetrně
- uši je vhodné chránit před vodou, mýdlem a vatovými tampóny

Péče o nos

- čistíme jen podle potřeby
- čistíme na sucho štětičkou
- při zvýšené sekreci u novorozenců, je někdy nutné hleny z nosu odsát
- na děti předškolního věku a mladšího školního věku se musí při smrkání na děti dohlížet

Péče o chrup

Dětský chrup

- okolo pátého měsíce nitroděložního života, se vyvíjí 20 mléčných zubů
- prořezávání prvních zubů, začíná mezi 6. – 7. měsícem života, existují však značné individuální rozdíly
- jednorocní dítě má přibližně 6 zubů
- okolo 3 roku věku má dítě kompletní mléčný chrup
- kolem 6 roku věku začínají mléčné zuby postupně vypadávat a nahrazují je zuby trvalé

Péče o prořezávající se zuby

- prořezávání bývá velmi bolestivé, a proto jsou děti velmi neklidné a plačtivé, někdy se může objevit také zvýšená teplota, nebo řídká stolice
- můžeme podat studené kousátko k masáži dásní
- existují i lokální anestetika pro bezbolestné prořezávání zubů - při užívání těchto látek musíme myslet na to, že může dojít ke znecitlivění zadního farynxu a následné aspiraci, pokud podáváme, tak pod trvalým dohledem dospělých

Prevence zubního kazu

- nejdůležitější je správná výživa, hygiena dutiny ústní, pravidelné preventivní prohlídky u stomatologa a podpora zubní skloviny, dodávkou fluoru
- děti, které jsou kojené, mají nižší kazivost zubů, než děti krmené umělou formulí
- nejškodlivější pro chrup jsou cukry - při požití cukru se dostaví demineralizační účinek kyselin na zubní sklovinu, čím déle se cukr v dutině ústní rozkládá, tím více kazů vzniká

Hygiena dutiny ústní

- s čistěním zoubků bychom měli začít hned, jak dítěti vyroste první zoubek - používáme navlhčený kousek gázy
- okolo jednoho roku přecházíme na klasický kartáček
- zuby čistíme minimálně dvakrát denně
- se samotným nácvikem čistění zubů začínáme okolo druhého roku věku
- nejprve učíme vyplachování a potom pomalé čištění - pozor na polykání pasty!
- dětem do mladších školních let je třeba zuby dočišťovat
- zubní pasty používáme dětské s nižším obsahem fluoru, až u dětí školního věku volíme pasty s vyšším obsahem fluoru
- od školního věku se doporučuje používání kartáčeků na mezizubní prostor

Hygiena dutiny ústní

- hygienu dutiny ústní bychom měli zajistit i v nemocnici, pokud je dítě hospitalizováno
- sestra musí na děti při čištění dohlížet, pokud je přítomna matka, péči zajišťuje ona
- úkolem sestry je edukace rodičů o správné hygieně dutiny ústní
- jedním, zcela nevhodným z hygienického hlediska zlovykem matek, je olizování lžiček a dudlíků (zanášení do dutiny ústní streptococcus mutans, které hrají významnou roli ve tvorbě zubního kazu) - upozornit na nevhodnosti tohoto zlovyku a vysvětlit jim, proč je to pro chrup dítěte škodlivé

Pravidelné preventivní prohlídky u stomatologa

- rodiče by měli s dítětem navštívit stomatologa po prořezání prvního zoubku a dále dvakrát ročně
- stomatolog, poskytne matce informace, jak o chrup dítěte pečovat, dítě se bude postupně seznamovat s chodem stomatologické ambulance a nebude se bát následných preventivních kontrol
- sestra by měla edukovat o nutnosti pravidelných kontrol již v porodnici

Péče o nehty

Péče o nehty

- nehty stříháme nakrátko, na rukou do obloučku, na nohou zastříhujeme rovně
- u větších dětí můžeme srovnat pilníčkem
- novorozenců nehty stříháme co nejpozději a velmi opatrně, může vzniknout zánět
- stříhání nehtů je vhodné ve spánku nůžkami, které nemají ostré špičky, pokud dítě poraníme, musíme řádně vydezinfikovat
- pokud se novorozenec škrábe, můžeme ruce schovat do rukávů, nebo rukaviček a stříhání můžeme o pár dní odložit
- starší děti při stříhání posadíme na klín a ošetřovanou končetinu pevně přidržíme
- děti okolo desátého roku věku jsou většinou schopné ostříhat si nehty samy

Péče o genitál

Péče o genitál dívek

- odmalička je třeba vést dívky k dostatečné a správné intimní hygieně, musí vědět, že zevní pohlavní orgány je třeba udržovat v čistotě, často umývat, vždy zepředu směrem ke konečníku
- než sedací koupele je vždy lepší sprchování
- je vhodné užívání prostředků pro intimní hygienu, které mají pH 5,5
- dívky by také měly vědět, že nejvhodnější je používání bavlněného prádla (dobře saje, dá se prát na vysokou teplotu a může se žehlit)
- u mladších dívek je důležité kontrolovat výměnu spodního prádla

Menstruace

- menstrující dívku je důležité poučit o správné hygieně
- poučit dívku by měla matka - v mnoha rodinách je toto téma stále tabuizováno, často se podrobnějších informací a poučení dostává od zdravotníků či vychovatelů
- edukace o vhodných menstruačních pomůckách

Péče o genitál chlapců

- pečovat o genitál chlapců je nutné denně
- chlapci musejí být vedeni ke správné péči o genitál od malička
- různé názory na to, kdy začít přetahovat předkožku
- uvádí se, že 90 % chlapců má fyziologickou fimózu - pokusy o přetáhnutí předkožky často vedou k poranění a zjizvení ranky a vzniku fimózy, kterou musíme řešit operativně
- z tohoto důvodu, se často doporučuje stahování předkožky až kolem prvního roku věku a to velmi nenásilně, pozvolně a nejlépe při koupání ve vaně
- pokud má dítě problémy s močením, opakované záněty močových cest, nebo předkožky, nebo se předkožka neuvolní, je nutné navštívit dětského urologa

Oblékání dítěte

Oblékání

- novorozence oblékáme do bavlněného oblečení, výborně saje a dobře se udržuje
- matkám doporučujeme praní prádla při teplotě 80-90 °C
- doporučujeme praní prádla v dětských pracích práscích
- velmi důležité je dostatečné vymáchání prádla od pracího prášku
- doporučte nepoužívat aviváž
- látkové pleny je dobré v prvních týdnech žehlit z obou stran
- důležité je dítě oblékat přiměřeně okolnímu prostředí - o jednu vrstvu oblečení více než dospělý
- důležité je pokud, jdete s novorozencem ven, aby měl čepičku v každém ročním období (chrání před mrazem, větrem, slunečním svitem)

Oblékání

- kolem druhého roku věku dítě začíná projevovat zájem o oblékání a svlékání
- dobře se rozvíjí samostatnost a podporujeme jeho sebevědomí a sebedůvěru, volíme pro děti oblečení, které se snadno obléká a zapíná
- v mladším školním věku již děti zvládají oblékání a svlékání včetně obouvání a zavazování tkaniček od bot
- pokud je dítě v nemocnici je dobré když může chodit ve svém oblečení a do pyžama se obléká jen na spaní
- obuv doporučujeme rodičům zdravotní, je důležité, aby mělo dítě dost prostoru na volný růst nohy

Ochrana proti venkovním vlivům

Vycházky

- na vycházky můžeme s dítětem chodit hned krátce po příchodu z porodnice
- vycházky se nedoporučují pouze u dětí, které mají akutní onemocnění
- novorozence bychom neměli vystavovat teplotám pod -5°C a nad 35°C a silnému větru
- po půl roce již venkovní vlivy nemají takový vliv, hlavní je dítě vhodně obléci
- se zdravým dítětem se doporučují vycházky každý den
- v zimním období je nutné chránit také obličej dítěte proti mrazu, proto aplikujte krémy a masti určené k tomuto účelu
- nevolíme hydratační krémy, ani krémy z vysokým obsahem vody

Vycházky v létě

- nutné myslet na ochranu před slunečním zářením a přehřátím
- matky informujte o tom, aby děti nevystavovaly slunečnímu záření a nechodily na vycházky během poledne
- sluneční paprsky se odrážejí od okolních předmětů a mohou dítě oslňovat i ve stínu
- do 6 měsíců chráníme kůži oblečením a od 6 měsíců aplikujeme ochranné krémy

Otázky

- Jak provedete celkovou koupel u dvanáctileté dívky, která je upoutána na lůžko?
- Jaké zásady budeme dodržovat při přebalování dítěte?
- Co poradíte matce v péči o uši?
- Jak poučíte matku o hygieně penisu u jejího ročního dítěte?
- Jak budete edukovat matku ohledně hygieny dutiny ústní a ošetřování chrupu u dětí?
- Co poradíte matce, která bude chtít jít ven se svým týdenním dítětem narozeným v zimě, co mu má obléci a kdy mohou jít ven?