

## Ciemieniucha u noworodka – jak sobie z nią poradzić?

Ciemieniucha to typowa przypadłość okresu niemowlęcego, która może rozwinąć się nawet przy zachowaniu najwyższego reżimu pielęgnacyjnego. Jeżeli zauważysz żółte łuski na twarzy i głowie dziecka, nie panikuj. Sprawdź, jakie są domowe sposoby radzenia sobie z tą dolegliwością, oraz kiedy należy zgłosić się do lekarza.

### Z tego artykułu dowiesz się:

Ciemieniucha – kiedy występuje i jakie są jej objawy?

Ciemieniucha na czole – jak się pozbyć i kiedy zgłosić się do lekarza?

Co na ciemieniuchę u dziecka – domowe sposoby czy leki?

## Ciemieniucha u noworodka – co to jest?

Ciemieniucha to łagodna postać łojotokowego zapalenia skóry, która występuje najczęściej w wieku niemowlęcym. Pierwsze objawy pojawiają się ok. 2-3 miesiąca życia. W większości przypadków pojawia się jednorazowo, ale zdarza się, że przybiera postać nawrotową. Warto zaznaczyć, że u większości dzieci ciemieniucha mija samoistnie po ukończeniu pierwszego roku życia. Aby złagodzić objawy, można stosować domowe sposoby bądź zaopatrzyć się w oliwkę lub inne preparaty apteczne. Pamiętaj, że e-recepta może być zrealizowana bez wychodzenia z domu.

### Ciemieniucha – co to i dlaczego się pojawia?

Jeżeli uważasz, że ciemieniucha u niemowlaka stanowi wynikową błędów pielęgnacyjnych bądź niedostatecznej higieny, jesteś w błędzie! Przyczyną tej dolegliwości jest nadmierna produkcja sebum przez gruczoły łojowe, które są w fazie aktywnego rozwoju. Nasilenie symptomów jest zazwyczaj obserwowane w miesiącach letnich, kiedy gruczoły są zmuszone do bardziej intensywnej pracy. Pojawienie się zmian skórnych jest niemożliwe do przewidzenia, dlatego opiekunowie nie powinni sądzić, że stan malucha wynika z ich niedopatrzenia.

## Ciemieniucha u noworodka – przyczyny

Przyczyny rozwoju ciemieniuchy nie są do końca znane. W dawnych czasach niesłusznie twierdzono, że zmiany skórne pojawiają się wskutek niewłaściwego karmienia. Najnowsze badania wskazują jednak, że rozwój przypadłości nie ma związku z zakażeniami, uczuleniami czy niedostateczną higieną. Co więcej, zmiany skórne nie są w żadnym stopniu zaraźliwe. Część pediatrów wiąże problem nadmiernego wydzielania sebum z miesiącem, w którym dziecko przyszło na świat. W okresie wiosenno-letnim gruczoły łojowe są zmuszone do najintensywniejszej pracy. Biorąc pod uwagę, że nie są do końca rozwinięte, mogą działać w niekontrolowany sposób i zbyt mocno natłuszczać skórę dziecka. Warto przy tym zaznaczyć, że dzieci z atopowym zapaleniem skóry częściej przejawiają skłonność do pojawiania się zmian na skórze, dlatego też istnieje zwiększone ryzyko rozwoju zapalenia.

## Jak powstaje ciemieniucha u noworodka?

Ciemieniucha na głowie u niemowlaka ma postać grubych, żółtych bądź żółto-szarych łusek, które ściśle przylegają do skóry dziecka. Zdarza się, że skóra w okolicy strupów bywa lekko zaczerwieniona i

sprawia wrażenie wilgotnej. Zmiany zapalne pojawiają się zwykle na szczycie główki, ale mogą wystąpić także przy brwiach, za uszami, na szyi czy w okolicach narządów intymnych (we wszystkich naturalnych załamaniach ciała). Rodzice często mylą tę przypadłość z innymi schorzeniami skórnymi, takimi jak atopowe zapalenie skóry lub łupież. Samodzielna diagnostyka jest tym bardziej zdradliwa, że AZS pojawia się w podobnym czasie, czyli ok. 3 miesiąca życia dziecka. W odróżnieniu od ciemieniuchy atopowe zapalenie skóry daje bardziej uciążliwe objawy, czyli swędzenie i pieczenie. Co więcej, zmiany skórne spowodowane AZS są rozsiane na całym ciele – na policzkach, nogach i rączkach. Na skórze pojawiają się charakterystyczne plamy – czerwone i suche.

### Ciemieniucha u niemowlaka – jak wygląda i jak odróżnić ją od łupieżu?

Podstawową różnicą między ciemieniuchą a łupieżem jest kolor zmian. Łupież jest zdecydowanie jaśniejszy, bardziej się łuszczy i nie przywiera tak mocno do skóry. Co więcej, etiologia przypadłości jest całkowicie odmienna. Pojawienie się łupieżu wynika najczęściej z infekcji grzybiczej, niewłaściwej pielęgnacji dziecka bądź stosowania kosmetyków o działaniu alergizującym.

Ciemieniucha, mimo że prezentuje się nieestetycznie, nie jest bolesna dla dziecka. Zmiany nie swędzą, nie pogarszają jakości życia dziecka, ani nie zostawiają po sobie śladów i blizn. Aby pozbyć się żółtawych łusek, wystarczy stosować preparaty przepisane przez lekarza. W lżejszych stanach można wykorzystać domowe sposoby, niemniej lepiej skonsultować się ze specjalistą, który wykluczy inne przyczyny dolegliwości.

### **Domowe sposoby na ciemieniuchę u noworodka**

Jednym z czynników zwiększających ryzyko powstawania zmian skórnych jest przegrzewanie dziecka. Wybierając czapkę dla malucha, zwracaj uwagę, czy została wykonana z naturalnych tkanin. Unikaj także ekspozycji skóry na promieniowanie słoneczne. Kosmetyki do codziennej pielęgnacji powinny być dostosowane do wieku dziecka i wolne od mocnych detergentów.

### Ciemieniucha – leczenie naturalne

Domowe sposoby walki z ciemieniuchą mogą okazać się bardzo skuteczne, o ile zmiany zostaną wcześniej wykryte, a Ty zachowasz regularność w wykonywaniu czynności pielęgnacyjnych. Dużą skuteczność w niwelowaniu zmian skórnych wykazują płatki owsiane. Wystarczy namoczyć je w wodzie aż do napęcznienia, a potem delikatnie wetrzeć w skórę głowy. Powtarzanie zabiegów kilka razy w tygodniu sprawi, że skóra stanie się delikatnie zmiękczone i złuszczone. Pamiętaj jednak, że woda nie powinna być zbyt ciepła.

### **Na co uważać przy usuwaniu ciemieniuchy u noworodka**

Największym błędem pielęgnacyjnym, jaki mogą popełnić rodzice, jest usuwanie ciemieniuchy na siłę. Pod żadnym pozorem nie zeskrobuj zmian, ponieważ możesz doprowadzić do rozwoju stanu zapalnego. Skóra niemowlaka jest bardzo delikatna i podatna na zranienie, dlatego należy unikać wszelkich działań, które mogą ją naruszyć.

### Ciemieniucha u noworodka – jak się pozbyć?

Najskuteczniejszym sposobem na pozbycie się ciemieniuchy jest nawilżanie skóry zwykłą oliwką dla dzieci. Przed kąpielą wetrzyj natłuszczającą substancję w skórę dziecka. Po ok. 30 minutach wyczesz główkę miękką szczotką oraz umyj włosy delikatnym szamponem nawilżającym. W łagodnych

postaciach zapalenia skórno-śluzowego wystarczy zrównoważona pielęgnacja, aby pozbyć się problemu. Jeżeli problem jest poważniejszy, a zmiany obejmują większe obszary skóry, warto udać się do specjalisty. Lekarz przepisze najprawdopodobniej łagodne olejki, szampony i płyny, które pomogą w pozbyciu się dolegliwości i łagodnie zmiękczą łuski. Najlepsze efekty przynosi aplikacja preparatów wzbogaconych o olej z ogórecznika oraz oliwę z oliwek.

### **Ciemieniucha u noworodka – kiedy należy udać się do lekarza?**

Jeżeli zmiany utrzymują się przez dłuższy okres, bądź gdy problem dotyczy starszych dzieci (powyżej trzeciego miesiąca życia), najlepiej skonsultować się ze specjalistą. U starszaków zmiany skórne mogą świadczyć o rozwoju łojotokowego zapalenia skóry. W takim przypadku zmiany mogą obejmować także inne obszary ciała. Czerwone łuszczące się plamy mogą natomiast świadczyć o rozwoju atopowego zapalenia skóry. W każdym przypadku należy przeprowadzić wywiad rodzinny i ustalić możliwe przyczyny przypadłości.

### **Ciemieniucha u noworodka – czy można jej zapobiec?**

Ciemieniucha na głowie może rozwinąć się niezależnie od podejmowanych działań profilaktycznych. Ważne jednak, aby rodzice dbali o wysoką jakość kosmetyków pielęgnacyjnych oraz nie zapominali o ochronie przeciwsłonecznej. Najlepszym wyborem są bawełniane przewiewne czapeczki, które zapewniają optymalny komfort termiczny i odprowadzają wilgoć. Jeżeli zaś chodzi o kosmetyki, warto postawić na produkty przeznaczone dla najmłodszych dzieci. Niestety, nawet przy zachowaniu największej staranności pielęgnacyjnej może okazać się, że skóra malucha zostanie zajęta przez drobne zmiany.

### Ciemieniucha – pierwsze objawy

Zastanawiasz się, jakie objawy daje ciemieniucha? Czerwone plamy czy łuszcząca się skóra są typowe dla tej przypadłości, ale mogą mieć związek także z innymi schorzeniami, takimi jak atopowe zapalenie skóry czy łupież.

### **Ciemieniucha nie tylko u noworodka**

Ciemieniucha to przypadłość, która kojarzy się z wiekiem niemowlęcym, ale może wystąpić także u starszych dzieci.

### Ciemieniucha u niemowląt – kiedy się pojawia?

Zmiany skórne pojawiają się zazwyczaj przed trzecim miesiącem życia. U niektórych dzieci dolegliwość mija samoistnie, ale może się też zdarzyć, że będzie systematycznie nawracała. Objawy u starszych dzieci są identyczne jak u niemowlaków, niemniej przyczyny występowania zmian są zgoła inne. Przypomnijmy, że za rozwój przypadłości odpowiadają gruczoły łojowe, których praca reguluje się do drugiego roku życia. Jeżeli ciemieniucha pojawia się u kilkulatek, jej przyczyny mogą leżeć po stronie alergii, infekcji grzybiczych bądź uczulenia na konkretny kosmetyk. Jeżeli zaobserwujesz, że zmiany skórne pojawiają się w mniej standardowych miejscach, istnieje ryzyko, że dziecko choruje na atopowe zapalenie skóry.

### Ciemieniucha – pielęgnacja u starszego dziecka

Sposoby radzenia

W przypadku wystąpienia ciemieniuchy u kilkulatek początkowo należy zastosować taki sam schemat pielęgnacji jak w przypadku niemowlaka. Jeśli stan skóry nie zacznie się poprawiać, warto udać się do lekarza, który przeprowadzi szerszą diagnostykę.