

# EAU THERMALE Avène

Moja je koža suha i svrbi me.  
A tebe? Svrbi li i tebe tvoja koža?



*Dodi  
i poigraj se  
s nama i  
otkrij naše  
savjete!*

Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS

  
Pierre Fabre

Čest u dojenčadi i male djece, **atopijski dermatitis** je bolest čiji je najneugodniji simptom svrbež: on svakodnevni život djeteta i remeti njihov san te san njihovih roditelja. Za smanjenje svrbeža potrebni su lokalni protuupalni lijekovi, svakodnevna uporaba posebnih dermokozmetičkih proizvoda te usvajanje navika drugačijih od češanja. Važno je zapamtiti da atopijski dermatitis nije zarazna bolest!



# Koža sklona atopiji

## Osobine

Koža sklona atopiji je suha, svrbi i na njoj su vidljivi **ekcemi** različitih veličina. Ekcem se očituje pojavom crvenila ili mjehurića na koži te većih ili manjih plakova, koji svrbe, a čiji je izgled za liječnika dobar pokazatelj u kojoj se fazi bolest nalazi: crveni, mekani i vlažni su u početku, a kasnije zadebljani i osušeni.

## *Svrbež*

Ometa djetetov život tijekom dana, a ponekad je tako izražen da zbog njega ne može spavati niti dijete, niti roditelji.

## *Koža*

Uvijek je suha, blijeda, bez sjaja i hrapava.

## *Zahvaćena područja*

Ako se bolest javlja prije prve godine života, najčešće zahvaćena područja su čelo, obrazi, gornji dio tijela te vanjske strane ruku i nogu. Poslije se javljaju karakteristični plakovi na pregibnim jamama koljena i lakata.



# Naši savjeti za kožu koja **svrbi** **i izaziva češanje**

Kako bih očistila kožu, umjesto kupanja u kadi, radije se tuširam. Koristim proizvode koji su prilagođeni mojoj osjetljivoj koži.



U kupaonici



Male točkice kreme nanese  
po cijelom tijelu, a zatim ih  
razmažem. Izgledam kao  
bijela bubamara!

Čak i ako me koža svrbi, trudim se ne češati se. Umjesto sebe, mogu počešati svoju macu ili svoga medu.

Kod kuće

Nosim odjeću od mekog pamuka koju moja koža voli! Znam to, jer kad ju nosim, koža me manje svrbi.

Moja krema mi je uvijek pri ruci tako da je mogu odmah nanijeti na kožu kad me koža svrbi.





Igram se, vježbam, plivam, jer tada ne mislim na kožu koja me svrbi. U džepu uvijek imam kamenčiće i njima zaposlim ruke kad me koža svrbi.

S prijateljima



Nakon plivanja, uvijek se tuširam, a zatim namažem kremom koja moju kožu čini mekom.

# Mali savjeti za roditelje

## **Štiti li dojenje moje dijete od razvoja ekcema?**

Štiti, iako nije pravilo. Općenito majkama s povijesti atopijskog dermatitisa u obitelji savjetujemo da doje što je dulje moguće, kako bi se odgodio kontakt s alergenima iz hrane. Dohranu bi trebalo uvesti tek nakon što dijete napuni 6 mjeseci života. Iako ove mjere opreza smanjuju rizik od atopijskog dermatitisa, ne isključuju ga u potpunosti.

## **Je li pojava ekcema povezana s prehranom?**

Uglavnom nije, no ako je dijete alergično na određenu hranu, može doći do pogoršanja bolesti. Vaš liječnik će Vam preporučiti odgovarajući plan prehrane kako bi se izbjegli alergeni u hrani.

## **Kako trebam odjenuti svoje dijete ako ima ekcem?**

Izbjegavajte vunenu i sintetičku odjeću jer iritiraju kožu i izazivaju svrbež. Dijete odijevajte u pamučnu odjeću. Perite rublje blagim sredstvima za pranje, dobro ga isperite nakon pranja i izbjegavajte upotrebu omekšivača rublja.

## **Mogu li kupati svoje dijete ako ima ekcem?**

Naravno. Mnogo je prednosti kupanja: ono čisti, umiruje i priprema kožu za nanošenje emolijentne kreme. No, kupanje ne smije trajati dulje od 10 minuta kako se koža ne bi isušila. Također, temperatura vode treba biti od 30 do 32°C jer toplija voda izaziva svrbež. Za pranje kože koristite proizvode bez sapuna. Ne zaboravite, vrijeme kupanja iskoristite za trenutke opuštanja sa svojim djetetom, što je za dijete od neprocjenjive važnosti.

## **Što još može pogodovati pogoršanju bolesti?**

Osim iritansa i alergena, stres, klimatski uvjeti te kožne infekcije mogu pojačati simptome bolesti.

### ***Hoće li moje dijete imati astmu?***

Budući da je atopijski dermatitis rezultat međusobnog djelovanja nasljednih i okolišnih čimbenika, postoji mogućnost da dijete razvije neki oblik atopijskog stanja (bronhalna astma, alergijski rinitis, alergijski konjunktivitis).

### ***Možemo li imati kućnog ljubimca?***

Krznno i perje mogu uzrokovati alergije dišnog sustava, no ako vaše dijete ima životinju koju voli i koja mu ne uzrokuje poteškoće, možete je zadržati. Ako su prisutni kihanje ili konjunktivitis, bolje je da dijete nije u kontaktu s životinjom. Ako još nemate kućnog ljubimca, pri nabavci je potrebno razmotriti moguć rizik od alergija.

### ***Postoje li higijenska pravila koja treba slijediti u kući?***

Izbjegavajte prašinu, tepihe, prostirke i tapiserije, a umjesto metenja radije usisavajte. Odaberite pamučnu posteljinu i zastore perive u perilici rublja. Izbjegavajte jastuke punjene perjem i vunene madrace. Redovito čistite posteljinu kako bi se broj grinja sveo na minimum. Izbjegavajte sredstva za čišćenje kućanstva koja sadrže agresivne kemikalije. Odaberite hipoalergena blaga sredstva za pranje rublja i izbjegavajte omekšivače rublja. Svakodnevno pro- vjetravajte prostorije. Temperatura spavaće sobe neka bude 19°C.

### ***Smijem li dijete izlagati suncu?***

Atopijski dermatitis često se poboljša dolaskom toplijeg vremena. Međutim, izbjegavajte svako izravno izlaganje suncu djece mlađe od 3 godine i uvijek zaštitite kožu djeteta proizvodom za zaštitu od sunca s vrlo visokim zaštitnim faktorom i mineralnim zaštitnim filtrima.



# Emolijentna masaža, poseban trenutak u danu

Dva puta dnevno, masažom nanosite emolijentnu kremu.

Masaža emolijentnom kremom poseban je trenutak u danu djeteta koje boluje od atopijskog dermatitisa.

To je trenutak nježnosti i smirenja.

To je također trenutak dodira, blagosti i vrijeme provedeno s mamom ili tatam.

Polegnite dijete na leđa i masirajte ga emolijentnom kremom, prethodno zagrijanom između dlanova.

## 1 Noge

Masažu započnite od gležnja i laganim kliznim pokretima masirajte prema butinama. Počnite od stražnjeg dijela i završite na prednjem.

## 2 Ruke

Masirajte od ručnog zgloba lagano povlačeći ruke prema pazuhu.





### 3 Trup

Položite dlanove na djetetov donji dio trbuha. Lagano, velikim kružnim pokretima dlanovima klizite prema vratu, pazeći da su Vam ruke paralelne. Nakon vrata spustite se na ramena.

### 4 Leđa

Posjednite dijete. Postavite ruke na donji dio leđa. Koristeći se palčevima velikim kružni pokretima krećite se prema stražnjoj strani vrata.



### 5 Stražnja strana vrata

Kružnim pokretima, masirajte vrhovima prstiju prema ušima. Masirajte uši, uključujući i spoj između ušne resice i obraza.

## 6 Lice

Masirajte vrhovima prstiju, simetričnim pokretima obje ruke. Postavite svoje prste ravno na vrh čela i spuštajte se prema vrhu sljepoočnica. Masirajte nos. Kliznim pokretima prema vratu masirajte obraze i bradu. Po potrebi, vrhovima prstiju, nanesite emolijentnu kremu na očne kapke, usne i kutove usana.



## 7 Šake

Položite djetetovu šaku na svoje prste i masirajte ju naizmjeničnim pokretima palčeva. Masirajte stražnji dio šake od vrha svakog prsta, prema zglobu.



## 8 Stopala

Položite djetetovo stopalo u svoje krilo i masirajte ga naizmjeničnim pokretima palčeva. Masirajte donji dio stopala te svaki prst svojim palčevima, a zatim masirajte gornji dio stopala, klizeći prema gležnju.

Sada je tvoj red za igru!  
Oboji svoje nove prijatelje!



# U kupaonici



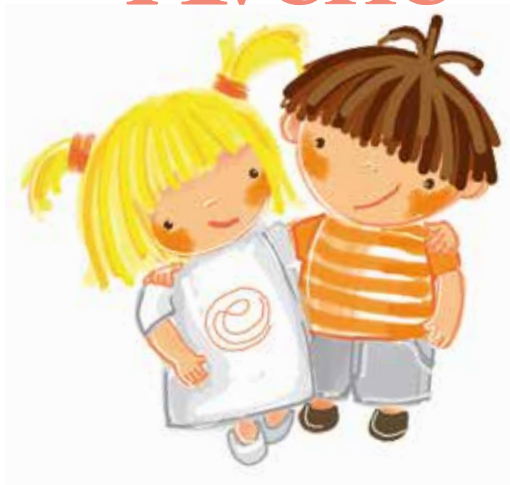
# Kod kuće



Pomozi svojim novim  
prijateljima da pronađu  
svoju kremu!



# EAU THERMALE Avène



## AVENE HYDROTHERAPY CENTER

34260 AVENE-LES-BAINS - FRANCE

Tel. : +33 (0)4 67 23 41 87

Fax. : +33 (0)4 67 23 44 71

**N° Green Center 0 800 24 87 47**

[www.avenecenter.com](http://www.avenecenter.com)  
[www.eau-thermale-avene.com](http://www.eau-thermale-avene.com)

