Ciemieniucha: plan pielęgnacji i lista sygnałów alarmowych

Pięć kroków łagodnej pielęgnacji, lista preparatów oraz tabela do notowania zabiegów przez 4 tygodnie.

Jak pielęgnować główkę z ciemieniuchą

1	**Zmiękcz łuski.** Wmasuj w skórę głowy niewielką ilość emolientu dla niemowląt albo bezzapachowego oleju i zostaw na kilkanaście minut; przy grubych łuskach można nałożyć preparat wieczorem i umyć głowę rano.
2	**Wyczesz delikatnie.** Miękką szczotką z naturalnego włosia albo gęstym grzebykiem dla niemowląt przeczesz włosy okrężnymi ruchami, bez nacisku; zbieraj tylko te łuski, które same odchodzą.
3	**Umyj głowę.** Zmyj preparat letnią wodą z łagodnym, bezzapachowym szamponem dla niemowląt i dokładnie spłucz, żeby na skórze nie został tłusty film.
4	**Osusz i przeczesz jeszcze raz.** Osusz główkę miękkim ręcznikiem przez przykładanie, a po wyschnięciu włosów przeczesz je suchą miękką szczotką.
5	**Powtarzaj co kilka dni.** Powtarzaj zabieg co kilka dni, a nie codziennie; łuski schodzą stopniowo, po kolejnych myciach, i mogą wracać przez kilka miesięcy.

Czym smarować łuski

Preparat	Czy stosować
Emolient dla niemowląt	tak
Bezzapachowa oliwka na bazie oleju mineralnego	tak
Olej kokosowy lub słonecznikowy	tak, w małej ilości i krótko
Wazelina biała	tak
Oliwa z oliwek	nie
Olej arachidowy	nie
Mydło, szampon dla dorosłych, kosmetyki perfumowane	nie

Kiedy iść do lekarza

- brak poprawy po kilku tygodniach prawidłowej pielęgnacji
- zmiany rozszerzające się na twarz i ciało
- łuski, które krwawią, sączą się lub pokrywają miodowożółtymi strupami
- obrzęk, wyraźne zaczerwienienie lub nieprzyjemny zapach skóry
- świąd: dziecko pociera głowę, jest niespokojne, gorzej śpi
- ogniska wyłysienia
- ciemieniucha utrzymująca się po 12. miesiącu życia
- rozległe zmiany skórne z biegunką lub słabym przyrostem masy ciała

Materiał informacyjny. Nie zastępuje porady lekarza.

Notatki z pielęgnacji: 4 tygodnie

Imię dziecka: ..... Wiek w dniu rozpoczęcia: .....

Data	Czym zmiękczano łuski	Wyczesanie i mycie (tak/nie)	Wygląd skóry: łuski, zaczerwienienie, sączenie	Świąd lub niepokój dziecka

Zabieg powtarza się co kilka dni, nie codziennie. Brak poprawy po kilku tygodniach albo zmiany poza głową warto pokazać lekarzowi.

Materiał informacyjny. Nie zastępuje porady lekarza.