ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

Dr. Ranjan Kumar Pejaver

FRCP, FRCPCH(UK), FNNF, FIAP
Immediate Past President of National Neonatology Forum of India (NNF)
Past Chairperson of Neonatology Chapter of Indian Academy of Pediatrics (IAP)
Chief Neonatologist, People Tree at Meenakshi Hospitals, Bengaluru, India

ಶಿಶುವಿನ ಚರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೋಚಿತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲವು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಶೀತ ಹವಾಮಾನವು ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ, ಬಿರುಕುಗಳುಂಟಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆಯ ದಿನಚರಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶೀತ ಹವಾಮಾನದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತೇವಾಂಶಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ

1. **ಸ್ನಾನದ ಪೂರ್ವ ಆರೈಕೆ:** ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ತ್ವಚೆಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. **ಸ್ನಾನದ ಆರೈಕೆ:** ಶಿಶುವಿನ ತ್ವಚೆಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೋಕುವುದರಿಂದ ಅದು ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬೇಬಿ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಬೇಬಿ ವಾಶ್ ಬಳಸಿ ಬೇಗನೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶವು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ತ್ವಚೆಯ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

3. **ಸ್ನಾನದ ನಂತರದ ಆರೈಕೆ:** ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೇಬಿ ಲೋಷನ್ ಅಥವಾ ಬೇಬಿ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ತಂಪಾದ ಶೀತ ಹವಾಮಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗದಂತೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಕೋಮಲ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯ ದಿನಚರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಿ.