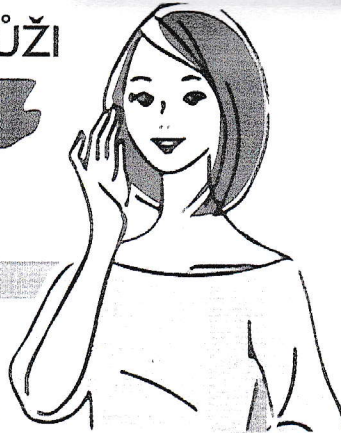


# JAK SE STARAT O SUCHOU KŮŽI

## se sklonek k atopii



### Hygiena

- ✓ Preferujte sprchování. Koupel by neměla trvat více než 5 minut, aby nevysušovala pokožku.
- ✓ Teplota vody by neměla přesáhnout 27-30°C.
- ✓ Používejte jemné mycí gely a oleje bez mýdla, které respektují pH a ochrannou bariéru pokožky.
- ✓ Důkladně pokožku opláchněte a osušte velmi jemnými doteky, ne třením.

### Emolienční péče

- ✓ Emolienční přípravek nanášejte alespoň 1x denně dlouhými, táhlými pohyby.
- ✓ Snižuje suchost pokožky a riziko vzniku prasklinek.
- ✓ Zabraňuje dehydrataci kůže a pronikání zevních alergenů.
- ✓ Snižuje četnost vzplanutí ekzému.
- ✓ Umožňuje aplikovat méně krémů s kortikoidy.

### Tipy pro klidný spánek

- ✓ Nejpozději 2 hodiny před spaním použijte dostatečné množství emolienčního přípravku, aby mohl působit po celou noc.
- ✓ Dávejte přednost volnému oblečení, abyste omezili dření kůže.
- ✓ Zaveďte si relaxační režim před spaním: četba, tichá hudba, dýchání, meditace, který pomůže dětem i dospělým k uvolnění a klidnému spánku.
- ✓ Miminka by měla nosit malé bavlněné rukavičky a mít pravidelně ostříhané nehty, aby se neškrábala.
- ✓ Udržujte pokojovou teplotu mezi 18 a 20°C, spěte v provzdušněné místnosti a v noci se příliš nepřikrývejte.
- ✓ Předcházejte alergizujícímu kontaktu s roztoči, např. koupí matrace, nebo potahu proti prachovým roztočům, abyste snížili riziko vzniku alergií. Vyhněte se závěsům, záclonám a kobercům.

### Další tipy

- ✓ Dávejte přednost prodyšným, bavlněným materiálům.
- ✓ Používejte jemné prací prostředky, prádlo důkladně vymáchejte. Nepoužívejte aviváž.