

什么是湿疹

湿疹叫“异位性皮炎”，是一种儿童常见的皮肤病，跟超敏反应有关，大多在出生后 1~2 个月开始，1~2 年内消失。

主要是长在脸上、头上，慢慢会蔓延到颈部、背部、臀部，甚至全身。有皮疹的地方真的是非常痒，宝宝会想尽办法到处蹭，还会哭闹不止。

湿疹最大的特点：皮肤干！很干！非常干！同时会红、会痒。一般是成片对称着长。

湿疹的预防

一、皮肤护理：基础皮肤护理对湿疹的治疗非常重要，预防湿疹的重中之重就是保湿。

■洗澡有助于清除或减少皮肤污垢和微生物，尽量不要用沐浴乳、肥皂，推荐使用低敏无刺激的洁肤用品。皮肤明显干燥的宝宝，可以适当减少清洁用品的使用次数，有时只需要清水就够了，尽量选择不含香料的清洁用品。不然很容易把娃的皮肤保护膜给洗掉。

■给孩子洗澡，水温别太热（控制在 36℃ 左右）。太热的水会把宝宝皮肤上的皮脂油脂通通洗干净，皮肤就会变得干燥。

■洗完澡后，趁着皮肤还没完全干透，马上用润肤霜擦擦宝宝全身。外用润肤剂是湿疹的基础治疗，有助于恢复皮肤的屏障功能。润肤露或霜不仅能阻止水分蒸发，还能恢复受损的皮肤，减少外在的刺激，从而减少发作次数和严重程度。

可以根据湿疹的严重程度，选择不同保湿能力的产品和使用频率。

■如果湿疹很轻，只是稍微一点点干燥，可以选择擦起来薄薄水水的乳霜；如果湿疹严重，需要选择保湿能力更好一些，擦起来厚一点、油一点的产品。

■擦保湿产品是无限次数的，如果 2 小时就干了，你就 2 小时补一次；如果 4 小时干了，你就 4 小时补一次；十分钟就干了，说明你用的产品太薄了。

■宝宝的皮肤是他抵御外来入侵的城墙，要是皮肤太干出现裂缝，细菌、病毒自然就有机可乘了。湿疹发作起来，痒得要命，娃睡觉也睡不安稳，不会说话的只能拼命哭。

■预防过敏除了做好保湿之外，很多宝宝因为反复接触了过敏性物质，才引发了湿疹。对于易过敏的宝宝，妈妈应该尽量减少身边的刺激性物质。

二、饮食

■很多食物是过敏源，比如牛奶、鸡蛋、花生、鱼虾、坚果等。如果宝宝尝试某种食物后的确出现过敏，那就暂时先别吃这样食物。但不要在没有任何依据的情况下，甚至听说别人家的孩子有哪些过敏食物，就大幅度改变孩子的饮食，或者停止重要的食物。

■更不要牵连其他毫不相干的食物。比如：别因为宝宝长了湿疹，所有草腥食物（鸡蛋、牛奶、海鲜类食物、鱼类、牛肉等）统统不吃。宝宝成长需要营养均衡全面。

■另外，母乳的妈妈可以坚持母乳喂养，哺乳期间妈妈可以记录自己的饮食以便寻找导致宝宝出现湿疹的可疑食物过敏源，然后加以回避；添加辅食后，仍然要进行饮食记录，一旦发现宝宝湿疹重现或加重就可以对这种食物进行回避。

三、其他

过敏还有很多常见的“隐形杀手”，如果被忽略了，宝宝很可能因此遭罪，以下几点大家要特别注意：

■全家戒烟：空气中最大的敌人就是抽烟。哪怕是三手烟（如房间里、衣服上带着烟味）也会让孩子的湿疹不容易好。

■避免羊毛或粗织物接触皮肤：比如羊毛衣物、棉麻地毯、动物皮屑、毛发也会对易过敏的宝宝产生危害；家里如果养宠物，一定要做好清洁。

■给宝宝选择的沐浴露、润肤霜、洗衣液，要选择无香精、温和无泪配方、天然防腐剂这三者组合，才是适合宝宝的。

■避免过多的刺激，比如抓挠、烫水洗澡、日光直射等。这些会破坏宝宝皮肤的屏障功能，让湿疹趁虚而入了。

如果空气中的污染很难清除，可以备空气净化器。