

\* Ваш малыш потеет?



**\*По каким причинам у ребенка может быть повышенная потливость и как ухаживать за ребенком с такой проблемой.**

В том, что человек потеет, нет ничего странного. Но когда возникает потливость у ребенка 3-х лет, часто, родителей начинает это настораживать. Особенно, если пот их малыша имеет запах. Что может быть причиной обильного потоотделения ребенка?

Усиленное потоотделение, или гипергидроз у детей встречается часто. Оно может быть симптомом серьезного заболевания.

\*Ищем причины!



**1. Слишком теплая одежда.** Часто причина того, что ребенок потеет, может быть банальна - ему жарко. Потовые железы работают уже с 3-4 недель жизни человека. Но только к 5-6 годам их работа налаживается. Именно перегрев мог стать причиной обильного потения малыша. Часто это случается, когда мамы одевают детей от года очень тепло, а на прогулках они активно двигаются.



**2. Жарко спать.** Часто мама будит малыша утром, а он весь мокрый. Если ребенок потеет ночью - это значит, что температура воздуха ему не подходит. В помещении должна быть температура + 20 °С, а влажность - 40-60%. А перед сном комнату нужно проветривать, но ни в коем случае не оставлять окно открытым. Малыш может простудиться. Причиной того, что ребенок сильно потеет ночью, может быть и качество постельного белья и одежды для сна. Пижама должна быть только из натуральных материалов.



**3. Обувь.** Если потеют ноги, значит дело в обуви. Она или узкая, или слишком теплая, или некачественная. У мальчиков ноги могут потеть из-за гормональных сбоев или наследственной предрасположенности (у отца та же проблема).

**4. Лишний вес.** У слишком активных и крупных детей, которые быстро прибавляют в весе, также наблюдается излишняя потливость.

**5. Генетическая предрасположенность.** Чаще всего дети унаследуют потливые ладошки, ступни, подмышки. Но не всегда это наследственное. Лучше обратиться к педиатру, нет ли у ребенка других заболеваний.

.

**6. Заболевания.** Многие детки потеют во время простуды или любого вирусного заболевания. Детский организм ослаблен болезнью. Укрепив иммунитет, избавимся и от болезни, и от потливости. Сильное потение трехлетнего ребенка мог вызвать и лимфатический диатез. Болезнью это не считается, но все же нужно проконсультироваться с врачом и поставить диагноз. Обильное потоотделение может быть симптомом и серьезных нарушений в организме: дефиците витамина D, нарушении вегетативной нервной системы, сердечной (почечной, печеночной) недостаточности. Ребенок, который страдает от туберкулеза, других острых и хронических заболеваний также сильно потеет.

**7. Другие причины.** Излишняя потливость может быть и временным явлением. Ребенок может потеть, потому что устал, не выспался, волнуется.



## \* Уход за ребенком.

Если ребенок сильно потеет, за ним нужен особый уход:

Температура воздуха в комнате + 20 °С, влажность – 40-60 %.

- Одежда только из натуральных тканей.
  - Обувь всегда должна быть чистая и сухая, не покупай малышу резиновую обувь.
  - Часто меняй постельное белье.
  - Ограничь потребление острого, соленого, сладкого, пряного ребенком. Давай больше продуктов, содержащих кальций и витамин D, и жидкости.
  - Следи, чтобы малыш больше двигался и постарайся оградить от стрессов.
  - Купай ребенка ежедневно, а раз в неделю делай ванну с морской солью. Помогут также травяные ванночки: Например, 5 чайных ложек коры ивы, настоянных на двух литрах холодной воды. Через 8 часов настой нужно процедить и добавить в горячую ванну.
- А для потливых ножек два раза в неделю делай такие ванночки: на литр воды 100 мл уксуса.



## \* Вывод:

Излишняя потливость ребенка - не обязательно симптом болезни.

Ребенок может потеть, будучи абсолютно здоровым. Однако если состояние ребенка тебя настораживает, обязательно проконсультируйся в врачом.

