**Памятка**

 **Уход за волосами -** Первые волосы появляются у плода уже в конце третьего месяца внутриутробной жизни, а примерно к седьмому месяцу почти все тельце малыша покрыто пушком. Эти «внутриутробные» волосы (они называются лануго) постоянно меняются: когда появляются новые, старые выпадают и остаются в околоплодной жидкости. Поскольку они очень короткие, тонкие и их, в общем-то, совсем немного, они не причиняют ребенку никакого неудобства. У доношенного малыша к моменту родов лануго уже нет. Они остаются лишь у ребенка, родившегося раньше срока, и выпадают через 2-4 недели.
      Малыш может родиться с большим количеством волос и практически без них. Но голова ребенка в действительности совсем не лысая: если присмотреться повнимательнее, то пушковые волосы мы все-таки увидим.
      После рождения ребенка процесс смены волос продолжается, и в течение первых трех месяцев жизни волосы заменяются полностью. В это время ребенок может терять более 300 волос в день. Волосы новорожденного очень непрочные и мягкие на ощупь: они недаром называются пушковыми. Они в 2-3 раза тоньше, чем у взрослых и не имеют фолликулов. Постепенно их заменят сначала промежуточные (более жесткие), а затем и обычные «взрослые» волосы, но произойдет это еще очень нескоро - в период полового созревания. Пигментация детских волос, ресниц и бровей нестойкая, поэтому в течение первых месяцев и даже нескольких первых лет жизни цвет волос ребенка может поменяться: светлые волосы могут потемнеть, а темные - незначительно посветлеть. Также может измениться и внешний вид волос - скажем, волнистые волосы станут прямыми; часто причина этого - какие-либо внутренние изменения.
     Несмотря на то, что у некоторых малышей волос совсем немного, уход за ними необходим. Мыть головку ребенка нужно специальными щадящими детскими шампунями с нейтральным рН, не оказывающими раздражающего и сушащего действия на кожу крохи. Травы оказывают положительное воздействие на кожу головы и волосы ребенка (ромашка, шалфей, календула обладают противовоспалительным действием, крапива и корень лопуха укрепляют корни волос), однако использовать их нужно осторожно: некоторые травы могут вызвать у малыша аллергию. Длинные и густые волосы нужно расчесывать редким гребешком из натуральных материалов: деревянным или костяным. Если волосы секутся или длинная челка лезет в глаза, их стоит подрезать.
**Правила ухода за волосами малыша**
    \* Мыть голову малышу следует шампунем (с нейтральным рН), а не мылом, которое имеет щелочной рН, и не чаще одного раза в неделю, так как даже самые щадящие шампуни при частом их использовании могут вызвать вымывание защитной пленки с кожи головы, что приведет к высушиванию кожи.
    \* Волосы необходимо тщательно прополаскивать, чтобы на них не осталось шампуня или мыла. Если у малыша длинные волосы, можно использовать специальные детские ополаскиватели. Для ополаскивания можно также пользоваться отварами различных трав (ромашка, шалфей, календула - противовоспалительные, череда - противоаллергическая, крапива - для укрепления корней волос). Эти отвары можно использовать и без специальных показаний, но с некоторой осторожностью: некоторые травы могут вызвать у ребенка аллергию.
    \* некоторые травы могут вызвать у ребенка аллергию. И кожу, и волосы младенца нужно не вытирать, а промакивать мягким полотенцем или пеленкой. Интенсивное вытирание может повредить волосы и нежную кожу крохи.
    \* Густые и длинные волосы расчесывайте уже почти сухими. Для этого используйте специальные расчески, лучше из натуральных материалов (деревянные, костяные). Натуральные материалы расчесок оказывают антистатическое действие, меньше раздражают кожу, волосы меньше «секутся».
*Существует мнение, что в 1 год малыша нужно побрить наголо. Действительно ли это так? - Нет! Доказано, что бритье головы младенца наголо не оказывает никакого влияния на качество роста и количество волос. А вот повредить коже ребенка можно. Если у ребенка тонкие и ломкие волосы, их нужно регулярно (каждые 1-2 месяца) подстригать или подравнивать на 0,5 см. Если состояние волос ребенка нормальное, то подстригать их в первый год не имеет смысла. В стрижке волос действительно появляется необходимость, если волосы отрасли настолько, что образуют челку, заслоняющую глаза.*
**Молочная корочка - себорейный дерматит**      В первые месяцы жизни у малыша может появиться так называемый **себорейный дерматит (молочная корка или гнейс)**. Это жирные чешуйки на волосистой части головы (чаще над родничком), которые встречаются только у детей грудного возраста. Причина гнейса до конца не выявлена, возможно, что это - проявление аллергии. В легком случае этого нарушения чешуйки на голове напоминают перхоть. Наличие таких чешуек мешает волосам нормально расти и может даже вызвать облысение. В этом случае не стоит часто мыть голову, чтобы смыть эти корочки: результат будет противоположным. Лучше всего за 1 час до купания втереть в голову ребенка растительное масло, чтобы смягчить чешуйки. После этого вычешите корочки густой щеточкой или расческой с частыми зубьями и вымойте ребенку голову бесщелочным шампунем. Если молочная корка сильно чешется и от нее никак не удается избавиться, то лучше обратитесь к врачу. Если гнейс долго не исчезает, вам придется обратить внимание на свой рацион (если вы кормите ребенка грудью) и на те продукты, которые получает ребенок, исключив потенциальные аллергены.
     Другая проблема, с которой часто сталкиваются родители, - это **облысение ребенка**. Оно может быть частичным или полным.     Частичное облысение чаще всего встречается на затылке. Причин может быть несколько:
    \* не меняющееся положение ребенка в кроватке;
    \* повышенная возбудимость ребенка в первые месяцы жизни, связанная с поражением нервной системы;
    \* одно из первых проявлений рахита в возрасте 3-4 месяцев.
     Если частичное облысение в разных местах головы может быть вызвано грибковыми инфекциями или наличием гнойничковой сыпи, то полное облысение бывает обусловлено как гормональными проблемами, так и другими причинами.
     Что можно рекомендовать в описанных ситуациях? Чтобы голова ребенка меняла свое положение по отношению к окну, малыша рекомендуется периодически поворачивать в кроватке на 180 градусов (меняя местами голову и ноги). В остальных случаях соответствующее лечение будет назначено специалистом