



## ดูแลทั้งผมและหนังศีรษะ

คุณแม่ควรใส่ใจดูแลความสะอาดทั้งเส้นผมและหนังศีรษะของลูกนะคะ โดยเด็กเล็กๆ &#160; ควรสระผมด้วยน้ำอุ่นประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง แต่ถ้านอกช่วงไหนอากาศร้อนลูกมีเหงื่อออกมาก ก็อาจสระให้บ่อยขึ้นได้

หากหนังศีรษะลูกมีแผ่นสะเก็ดคล้ายรังแคติดอยู่ ไม่ควรเกะหรือแคะออก ให้ใช้น้ำมันมะกอกนวดเบาๆ ที่งัวก่อนสระผมซัก 5 นาที สะเก็ดจะหลุดออกได้ หลังสระผมเสร็จ ต้องซับผมที่เปียกด้วยผ้าขนหนูจนแห้งนะคะ ถ้าวัดผมให้ลูกต้องใช้แปรงสำหรับแปรงผมเด็กชนิดขนนุ่มคะ

ในเด็กโต การสระผมบ่อยๆ ไม่ได้เป็นอันตรายใดๆ ต่อเส้นผม ตราบใดที่คุณแม่ดูแลให้เขาสระผมอย่างถูกวิธี คือ เลือกใช้แชมพูสูตรสำหรับเด็ก ล้างผมให้สะอาดไม่มีฟองตกค้าง และใช้ผ้าคอยๆ เช็ดผมให้แห้ง&#160;

กรณีที่สระผมในช่วงเวลาตอนนอน ควรดูแลให้ลูกเช็ดผมให้แห้งก่อนเข้านอนทุกครั้งนะคะ ไม่ควรปล่อยให้ลูกเข้านอนทั้งๆ ที่ผมยังเปียก เพราะนอกจากจะทำให้เด็กป่วยได้ง่ายยังอาจเกิดเชื้อราบนหนังศีรษะได้&#160;&#160;

แสดงแบบ : ด.ช.ภาณุภัทท์ เสนาเพชร