

## OKRES WCZESNEGO DZIECIŃSTWA (2-3rok życia)

Gęstość, grubość, kształt łodygi włosów uzależniony jest od genetyki. Ale czy możemy, czy mamy jakiś sposób, żeby wpłynąć na wygląd włosów już w wieku 2-3 lat? Kondycja włosów to też odzwierciedlenie stanu zdrowia dziecka. Dlatego istotna jest urozmaicona **DIETA** dziecka (co w tym wieku, nie jest takie proste), druga sprawa to ilość wody wypijanej. Dieta powinna zawierać białko, witaminy i mikroelementy. Jeżeli dieta jest jednostajna oparta do tego na wysoko przetworzonej żywności (bo nic nie chce nic innego jeść- ile razy to słyszymy) czy słodyczach występują problemy z włosami. Są one matowe, słabe, mogą pękać na różnych długościach. Niedobory żywieniowe mogą prowadzić do nadmiernego wypadania włosów.

### PIELĘGNACJA skóry głowy i włosów:

- myć włosy dwa razy na tydzień (jeżeli nie ma powodów do częstszego mycia – ciemieniucha czy np. ulewianie się pokarmu lub zabrudzenia z innych powodów)
- szampony delikatne z napisem „dla dzieci” lub napisem neutralne, o pH 7,3. Takie pH mają nasze łzy, dlatego takie szampony nie szczypią w oczy. W ten sposób przyzwyczajamy dziecko do mycia główki bez płaczu i strachu.
- używać odżywki (kremu specjalnego do rozczesywania na mokro) nie szarpiąc i nie wyrывая cienkich, delikatnych i podatnych na plątanie się włosów.
- do rozczesywania, przy dłuższych włosach, proponuję grzebień np. bambusowe z szeroko rozstawionymi zębami (grzebień ze sztucznych materiałów powodują elektryzowanie się włosów)
- przy krótszych włosach dziecka lub kręconych zalecam szczotki np. z włosia koziego. Szczotki i grzebień myjemy i utrzymujemy w czystości.
- Po użyciu kremu i rozczesaniu obficie splotujemy wodą, żeby nie zostawał resztki kosmetyku na skórze głowy czy włosach, bo to może prowadzić do podrażnienia, a nawet łupieżu u tak małego człowieka
- ręczniki powinny być miękkie, bawełniane, wycierać tak żeby nie powodować plątania i uszkodzenia mechanicznego delikatnej struktury włosa
- jeżeli włosy bardzo się elektryzują warto zwilżać je dodatkowo wodą np. z aloesem
- warto zwrócić uwagę na pościel. Powinna być z naturalnej bawełny lub jedwabna.

Moja dodatkowa podpowiedź - przy pielęgnacji włosów dziewczynek zwracać należy uwagę na zmianę fryzury (nie można przez całe lata mieć tylko przedziałek lub grzywkę). Nie związywać włosów zbyt mocno. Najlepiej stosować tzw. gumki frotki.

### MATERIAŁY WŁASNE:

**TYMEK** – 2 lata. Włosy suche, cieniutkie delikatne blond. Płaczące się, koftuniące się, matowe. Loki bez wyrazu z brzydkim skrętem. Mama - Maja (zaprzyjaźniona fryzjerka – zakręcona pozytywnie na pielęgnację trychologiczną) używała produktów drogeryjnych przeznaczonych dla dzieci.



Postanowiliśmy wypróbować dwa produkty **SCIENCE Szampon neutralny** o delikatnym działaniu i pH 7,3 (nie szczypie w oczy), **SCIENCE Krem odżywczy do włosów** (w bardzo małej ilości). To krem nie tylko dla dorosłych. Rekomendowany jest też dla dzieci, szczególnie z włosami trudnymi do rozczesywania.

Zdjęcia pokazują półroczne stosowanie tych preparatów. Efekt jak widać niesamowity. Piękne loki, pełne wyrazu, błyszczące. Nie byłam zaskoczona efektem, gdyż, nasza wnuczka Lenka używa tylko kosmetyki Vivipharma Laboratori di Ricerca i faktycznie ma przepiękne, gęste włosy.



#### **OKRES PRZEDSZKOLNY (4-6 rok życia)**

Wiek przedszkolny to wiek, w którym dziecko zaczyna intensywne zmiany w życiu społecznym, ale też spore zmiany w rozwoju organizmu. Można powiedzieć, że dziecko zaczyna mieć „szerszy obraz” spojrzenia na świat. To niestety powoduje również lęki.

Zaburzenia lękowe to najczęstsze kategorie zaburzeń dziecięcych tego okresu rozwoju młodego człowieka. Powstał, dlatego raport dotyczący Zespołu Stresu Pourazowego u przedszkolaków. To czas, kiedy dziecko nie zawsze umie poradzić sobie z napięciami nerwowymi i lękami. Może dochodzić do niekontrolowanego wrywania włosów - trichotillomania. Drugą chorobą jest łysienie plackowate, gdzie napięcia lękowe mogą być czynnikiem wyzwalającym. To ważne tematy i nie będę w tym wpisie ich omawiać, bo wymagają potraktowania w szerszym zakresie.

To czas, żeby rodzice zaczęli skutecznie wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe i aktywności fizyczne. Nie można zapomnieć o wprowadzaniu prawidłowych nawyków pielęgnacyjnych dotyczących całego ciała, ale i wypracowanie skutecznej rutyny pielęgnacji włosów.

### **PIELĘGNACJA włosów w wieku przedszkolnym:**

- jeżeli dziecko ma cienkie włosy trzeba szukać delikatnego szamponu, który nie będzie obciążał włosów
- jeżeli włosy są suche (trzeba zwrócić uwagę na niedobory żywieniowe) często są to włosy kręcone lub loki, wtedy należy szukać szamponów nawilżających np. z dodatkową ochroną skóry głowy. Mam na myśli hydrolizaty białkowe, które są dodatkową ochroną w recepturze części myjącej szamponu.
- jeżeli włosy po aktywności sportowej są przetłuszczone trzeba dołożyć szampon delikatny ze składnikami działającymi na uspokojenie tych tłustości. Moja odpowiedź – nie używać częściej niż raz w tygodniu takiego szamponu
- jeżeli włosy są matowe trzeba zwrócić uwagę czy nie poszukać szamponu delikatnego o mniej zasadowym pH.
- nie można zapominać o kremie odżywczo nawilżającym na mokre włosy. Np. kremie takim jak Krem odżywczy SCIENCE, rozczesujemy włosy, żeby nie szarpać, nie uszkadzać mechanicznie i dostarczyć odpowiedniego nawilżenia.

### **MATERIAŁY WŁASNE:**

**Konrad lat 6.** Włosy gęste we wcześniejszym okresie życia kręcone, podatne na układanie. Matowe, bez połysku. Problem z potliwością na skórze głowy. (chce się czuć jak duży chłopiec, nie lubi jak mu się włosy kręcą – to okres przemian tekstury włosów, a w tym przypadku trzeba brać pod uwagę zwiększona potliwość, możliwe, że na tle emocjonalnym).



Włosy po jednym zabiegu **SCIENCE Szampon neutralny i krem odżywczy**. Włosy nabrały połysku, odbite od nasady. Konrad stwierdził „Mam wreszcie dorosłe włosy”. Dzieci w tym czasie powoli zaczynają tracić typ włosów z okresu wczesno dziecięcego.



### **OKRES SZKOLNY (7- 15 rok życia)**

To okres życia dziecka który jest podzielony na dwie fazy: fazę obojętnopłciową (7-10/12 roku życia) i fazę dojrzewania płciowego (10/12 – 15/16 rok życia).

Okres szkolny to długi czas w rozwoju dziecka. Nie da rady (byłoby to wielkie uproszczenie) opisać jako jedną grupę dzieci. Duża rozpiętość, duże zmiany w rozwoju, wzroście, emocjach, rozwoju płciowym do tego duże różnice między dziewczynkami a chłopcami. Dużo różnic między 10 latkami a 15 latkami.

**Postaram się pokazać te różnice.**

#### **WIEK- 10 lat**

Dzieci w tym wieku zaczynają uważać siebie za prawie nastolatków. Część z tej grupy wiekowej emocjonalnie i fizycznie to jeszcze dzieci, a część zaczyna wyglądać i zachowywać się jak bardziej dojrzałe. Można powiedzieć, że dzieci zaczynają wchodzić w „dorosłość”. Dziewczynki zaczynają okres gwałtownego wzrostu. Niektórzy chłopcy zaczynają wykazywać oznaki dojrzewania. Oznaki tego to tłusta skóra, zwiększona potliwość i wzrost włosów w okolicy narządów płciowych i pod pachami.

Dziesięcioletnie dzieci stają się bardziej świadome swojego ciała. Zaczynają artykułować potrzebę prywatności również podczas kąpieli czy czynności higienicznych. Zaczyna się okres zwracania uwagi na fryzurę i swoje włosy.

#### **WIEK – 12lat**

Dziewczynki zaczynają dojrzewać płciowo – rozwój piersi, porost włosów i miesiączka.

Chłopcy – zaczyna się powiększać się penis i jądra, włosy w okolicy łonowej i pod pachami; wzrost owłosienia na twarzy.

Dzieci w tym wieku często zaczynają przejmować styl życia grupy rówieśniczej- ubiór czy też fryzura. W tym procesie rozwoju dziecka bardzo ważne jest utożsamianie się z grupą rówieśniczą.

### **WIEK – 14 lat**

To wiek, kiedy nastolatki zaczynają okres buntu. Większość 14-latków osiąga dojrzałość płciową. Duża część nastolatków zaczyna źle się czuć w swoich ciałach. Są zdezorientowani zmianami. To czas, kiedy od rodziców wymaga się dużej ostrożności i uwagi. Dziewczeta martwią się swoim wyglądem i bardzo zwracają uwagę na wagę ciała (anoreksja/bulimia). To czas wielkich wahań nastroju i poczucia własnej wartości. Zaczynają odkrywać świat poza własną społecznością. Zaczynają poznawać świat dorosłych.

Jest to dla rodziców na pokazanie pielęgnacji, nie tylko domowej, ale i gabinetowej – kosmetycznej (trądzik), fryzjerskiej (dobranie fryzury), trychologicznej (nauka pielęgnacji szczególnie istotna przy nasilonym łojotoku skóry głowy).

### **WIEK – 15 lat**

15 latkowie to dzieci gotowe na podbój świata. Dziewczeta osiągają w tym wieku pełny wzrost. Połowa dziewcząt wg badań ma niedobory żywieniowe (diety) ma to ogromny wpływ na wygląd skóry i wygląd włosów.

Chłopcom grubieje głos i zaczyna rosnąć zarost. Jedna i druga płeć zaczyna mieć spore problemy ze stresem (problemy w szkole; pierwsze miłości). Duże zmiany nastroju (hormony).

Nastoletnie dzieci zaczynają eksperymenty ze swoimi włosami, farbowanie, dredy, doczepiane warkoczki (to może być niebezpieczne w dalszym życiu mieszków włosowych).

Warto pamiętać, że Traction alopecia - łysienie z pociągania (łysienie trakcyjne) to wypadanie włosów spowodowane mocno naciąganiem fryzurami potrafi doprowadzić mieszki do zabliznienia (łysienie bliznowaciejące). Następnym problemem pielęgnacyjnym to tłusta skóra (trądzik) i skóra głowy (łojotok), tłuste ciężkie włosy.

### **PIELĘGNACJA SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW**

- pielęgnacja skóry tłustej z różnymi typami łojotoku u trychologa (nie prowadzony prawidłowo „łojotok” może być skutkiem intensywnego wypadania włosów)
- wizyty u trychologa, który dobierze pielęgnację domową – raz na 2 miesiące ewentualnie rozpisze pielęgnację gabinetową
- istotne w pielęgnacji skóry głowy i włosów to peeling, dobrany szampon do typu łojotoku (wg zasady trychologicznej - którą staram się wprowadzać od początku trychologii kosmetycznej w Polsce). Ta zasada trychologiczna polega na stosowaniu w jednym tygodniu szamponu leczniczego, a na drugi tydzień szamponu neutralnego. Istotny dobór kosmetyków na tonygę włosa – odżywka, balsam, serum, krem.

### **Materiały własne**

**Karolina lat 12** - Włosy bardzo długie, puszące się (loki niesforne), matowe, suche. Na głowie można zauważyć różne typy włosów, różny skręt włosów: falowane, bardzo skręcone, kędzierzawe, ale też można znaleźć włosy proste. Włosy płaczące się trudne do rozczesania. Zastanawiające są te różne gatunki włosów na głowie Karoliny. Można postarać się o znalezienie przyczyny: genetyka; wiek i dojrzewanie płciowe (hormony); dziewczynka z różnymi problemami żywieniowymi jest na diecie bezglutenowej i bezlaktozowej.



Po zabiegu gabinetowym – uzyskano piękny jednolity skręt. Przy linii czoła i skroni po jednym użyciu **SCIENCE Kremu Odżywczego**, co zaskoczyło nas wszystkich – włosy odzyskały naturalny skręt (piękne loczki).



**To jeszcze nie koniec – niedługo dalsza część. Śledź mój profil na FB będzie tam informacja.**

Źródła naukowe:

[https://www.researchgate.net/publication/45364445\\_Cognitive\\_behavioral\\_therapy\\_for\\_4-\\_to\\_7-year-old\\_children\\_with\\_anxiety\\_disorders\\_A\\_randomized\\_clinical\\_trial](https://www.researchgate.net/publication/45364445_Cognitive_behavioral_therapy_for_4-_to_7-year-old_children_with_anxiety_disorders_A_randomized_clinical_trial)

Trichomed