



## ОДНОРАЗОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

*Подгузники – вещь, абсолютно необходимая для любого малыша. Еще в конце прошлого века мамы изготавливали подгузники для своих деток самостоятельно – как правило, из марли или мягкой пеленки. Однако такие подгузники быстро намокали и нуждались в постоянной стирке. А вот когда производители начали выпускать одноразовые немокнущие подгузники, бабушки взбунтовались: мол, все эти памперсы приносят только вред ребенку. Так ли это и как правильно выбрать подгузник для своего ребенка?*

### ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

В чем же состоят главные преимущества одноразовых подгузников?

- Помните, какой была жизнь молодой мамы в прежние годы? Вечная гора пеленок, бесконечная стирка и глажка белья. Все это отнимало массу времени, а когда ребенок маленький, все успеть и без того трудно. Памперсы в этом смысле значительно облегчают жизнь – это факт.
- Использование одноразовых подгузников в ночное время позволяет малышу, и особенно маме, больше отдыхать и лучше высыпаться – а это очень важно для лактации.
- Гулять с ребенком, на которого надет одноразовый подгузник, намного удобнее. Не приходится менять мокрые штаны, бояться, что малыш замерзнет или испачкается: влагонепроницаемые трусики позволяют гулять часами.
- Если мама использует одноразовые подгузники, у малыша гораздо реже бывают опрелости. Кожа малыша всегда сухая и гораздо меньше подвержена раздражениям.
- В отличие от пеленок, застежки и липучки на памперсе не стесняют движений ребенка, и он может свободно двигать ножками.

### ПРАВДА ИЛИ МИФ?

А как же быть с утверждениями тех, кто считает, что памперсы наносят малышу непоправимый вред? Давайте разбираться.

**Миф №1.** Одна из самых популярных страхов состоит в том, что памперсы особенно вредны для мальчиков, так как создают парниковый эффект, тем самым влияя на репродуктивную функцию в будущем. Однако никакой связи между ношением памперсов в детстве и вероятностью развития бесплодия во взрослом возрасте нет. Современные модели отлично пропускают воздух, и температура под ними выше всего лишь на десятки доли градуса.

**Миф №2.** Часто можно слышать мнение о том, что памперсы – основная причина возникновения инфекции мочевыводящих путей у девочек. Это также очередной миф. Воспаление может сформироваться, но не из-за памперсов, а из-за несоблюдения правил гигиены, которым необходимо следовать.

**Миф №3.** Некоторые до сих пор считают, что ношение памперса ведет к тому, что ребенок впоследствии хуже приучается к горшку. Тем не менее между возрастом приучения к горшку и использованием памперса нет никакой связи. Все зависит только от индивидуальных особенностей развития малыша и усердия родителей: если не выса-

живать ребенка на горшок, то проблемы будут в любом случае.

**Миф №4.** На то, что одноразовые подгузники вызывают искривление ног у детей, ученым также есть что ответить. Во-первых, эта патология является следствием болезни – дисплазии тазобедренного сустава. Во-вторых, одноразовые подгузники, напротив, служат профилактикой этого заболевания.

**Миф №5.** Мнение, что качество одноразовых подгузников на российском рынке оставляет желать лучшего, не подтвердилось. Подгузники абсолютно безопасны независимо от цены и страны происхождения. Они нетоксичные, не содержат тяжелых металлов, канцерогенов и не вызывают раздражения.

### КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Не существует универсального совета, какие одноразовые подгузники лучше выбрать. Порой приходится протестировать несколько разных фирм и форм, чтобы подобрать идеальный вариант для своего малыша. При выборе нужно ориентироваться на несколько основных критериев.

➤ **Размер.** Определить его можно исходя из веса (важнее именно вес, а не рост) и возраста малыша. Размерная сетка начинается с самых маленьких, недоношенных малышей 1-3 кг и заканчивается размером для детей 4-7 лет и подростков, имеющих определенные заболевания и проблемы. У подгузников для новорожденных есть особенность – выемка под пупочную ранку. Важно, чтобы она была открыта, иначе могут быть проблемы.

➤ **Пол.** На рынке представлены одноразовые подгузники как для мальчиков, так и для девочек. Они имеют разную конструкцию: у мальчиков больше впитывает передняя часть, а у девочек – центральная и задняя части. Поэтому необходимо выбирать подгузники в зависимости от пола вашего ребенка.

➤ **Наполнение.** Если изучить ассортимент, то можно понять, что есть модели более дорогие – с гелевым абсорбентом и более бюджетные – с целлюлозным. Лучшая впитывающая способность – у гелевых абсор-



бентов: связываясь с жидкостью, она надежно удерживается внутри. Поэтому некоторые родители чередуют варианты подгузников: днем, когда есть возможность часто менять подгузник надевают малышу целлюлозные, а ночью – гелевые для глубокого сна без тревог.

➤ **Поверхность.** Еще один важный показатель. Лучшие модели характеризуются способностью пропускать воздух благодаря специальной мембране (даже после впитывания мочи). Поэтому хорошо, если верхний слой будет выполнен из натурального материала.

➤ **Застежки-липучки.** Их наличие актуально для младенцев и малышек до года. Для детей постарше подойдут подгузники-трусики.

➤ **Место покупки.** Популярные, хорошо разрекламированные товары нередко становятся «жертвой» мошенников. И на полках появляются подделки, которые не соответствуют качеству, а порой и откровенно не справляются со своей задачей. Поэтому лучше покупать подгузники

в проверенных магазинах или аптеках, где соблюдают сроки хранения, целостность упаковки и могут предоставить все сертификаты качества. В этом случае можно избежать разочарования и вреда для здоровья малыша.

## СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Чтобы памперсы принесли только пользу малышу, нужно правильно ими пользоваться. А именно:

○ Менять подгузник необходимо каждые три часа или раньше, если он наполнен. И обязательно каждый раз, если малыш покакал.

○ Чтобы кожа отдыхала, важно применять воздушные ванны по 15-20 минут каждый раз после смены подгузника. При этом желательно надевать на младенца носочки и варежки, так как у маленьких детей есть проблемы с терморегуляцией.

○ Выбирайте подгузник по размеру, ориентируясь на вес малыша. Ведь если подгузник велик – будут протекания, а если мал, будет натираться нежная кожа ребенка. Боль

от натертой кожи будет беспокоить малыша и не даст ему с аппетитом покушать, поиграть и будет мешать спокойно спать.

○ Чтобы приучить малыша к горшку, не используйте памперс у ребенка старше двух лет в дневное время. Пусть ребенок почувствует процесс протекания и возникший дискомфорт от мокрых штанишек.

○ Не всегда удается выбрать подгузник, который подходит по всем критериям. Иногда приходится действовать путем проб и ошибок. Для этой цели есть возможность покупать подгузники поштучно или небольшими упаковками.

На самом деле памперсы – отличная вещь! Но, как и все, с чем сталкивается ребенок, требует разумного подхода. Однозначно да – ночью, на прогулке или при походе в поликлинику. А вот в жару или при повышенной температуре тела у ребенка лучше от них отказаться. Спокойных вам ночей и сухих поп!

**Юлия ЛАПУШКИНА,**  
врач общей практики.