

환절기 우리아이 피부 촉촉하게 유지하는 생활법

민감하고 연약한 아이 피부를 촉촉하게 유지시키는 방법을 '베스트베이비' (smlounge.co.kr)가 소개했다.

◆ 보습제 수시로 바르기



건조한 피부를 촉촉하게 만드는 것이 가장 중요한데 가장 쉬운 방법은 보습제를 췌겨 바르는 것이다. 보습제는 샤워 후 피부에 물기가 남아 있을 때 췌 바르고, 두 겹에 바르는 것보다 얇게 여러 번 덧 발라야 더 효과적이다.

◆ 잦은 목욕은 금물

잦은 목욕은 오히려 피부를 더욱 건조하게 만든다. 요즘 같은 환절기에는 매일 목욕하는 것보다 일주일에 3~4회 정도 전신 목욕과 2~3번의 부분 목욕을 하는 것이 적당하다.

또한 아무리 실내에 난방을 하더라도 여름과는 달리 공기가 차고 아기 피부의 각질층이 얇아 수분을 보유하는 시간이 짧으므로 목욕은 15분 이내로 끝낸다. 약산성의 저자극 비누를 택하고 목욕 후 문지르지 말고 마른 수건으로 톡톡 두드리듯 닦는다.

◆ 적절한 실내 환경 만들기

외부와 온도차가 크거나 일교차가 8℃ 이상 나면 피부 적응력이 급격히 떨어진다. 실내 온도는 23℃ 정도로 맞

추고 춥더라도 2시간에 한 번씩 환기한다.

겨울철 실내 적정 습도는 50~60%. 가슴기를 틀거나 젖은 빨래를 널어 습도를 조절하고, 잠든 아이 머리맡에 물을 떠놓는 것도 하나의 방법이다.

◆ 면 옷을 입히기

피부가 민감하거나 아토피피부염을 앓는 아이에게는 면 100% 옷을 입히도록 한다. 세탁할 때는 유아용 세제를 쓰고 세제 찌꺼기가 남지 않도록 충분히 헹군다.

◆ 기저귀발진 주의



기저귀 차는 아이들의 단골 피부 트러블인 기저귀발진. 여름이 아니라고 안심해서는 안 된다. 난방으로 실내 온도가 높은 상태에서 젖은 기저귀를 장시간 차고 있으면 내의와 바지까지 입고 있는 아이의 하체 온도가 순식간에 올라가고 이로 인해 엉덩이 피부가 쉽게 짓무른다. 기저귀를 자주 갈아주고 통풍이 잘 되도록 기저귀를 헐렁하게 채운다.

◆ 침 닦아주기

얼굴에 물기나 이물질이 묻으면 피부가 쉽게 거칠어지고 건조함이 악화되므로 침을 흘리면 바로바로 닦아주는 것이 중요하다. 입 주위가 빨갛게 텃다면 보습제를 수시로 발라준다.

◆ 외출 시 모자, 장갑, 머플러 챙기기

찬바람에 노출되면 피부가 쉽게 건조해지므로 외출할 때는 모자, 장갑, 머플러를 착용하는 게 좋다. 피부가 유독 민감하다면 마스크까지 췌겨 공기 중 피부 노출을 최소화해야 한다.

Lic. #C-39 920169

지붕에 관한 모든공사

주택/상가/아파트

무료 견적

- 지붕 수리 & 재시공
- 깨진 기와 & 싱글 부분 수리
- 새 지붕 & 비 새는 지붕 공사

쿨루프서비스 Roofing Contractor Since 2007

Cool Roof Service

(213) 820-3789 (714) 224-8394

www.coolroofservice.net

구이마을

숯불구이

황태구이, 아구찜, 품장어, 곱창구이

대창구이 / 곱창구이 / 막창구이 / 찜닭 / 소불고기 / 돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave. Buena Park, CA 90620

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

- 1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)**
- 2. 종합혈액검사:**
 혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사, 종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사, 혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사, 적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사, 당화혈색소(HbA1c)
- 3. 정밀소변검사:**
 Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC, Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC, Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

John K. Lee, M.D.
 미국 내과 보드 전문의
 미국 노인과 보드 전문의
 Diplomate, American Board of Internal Medicine
 CAQ in Geriatric Medicine
 Member, American College of Physicians
 Member, American Geriatrics Society
 Member, American Medical Association

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
 토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
 Fullerton, CA 92832