

GODE RÅD

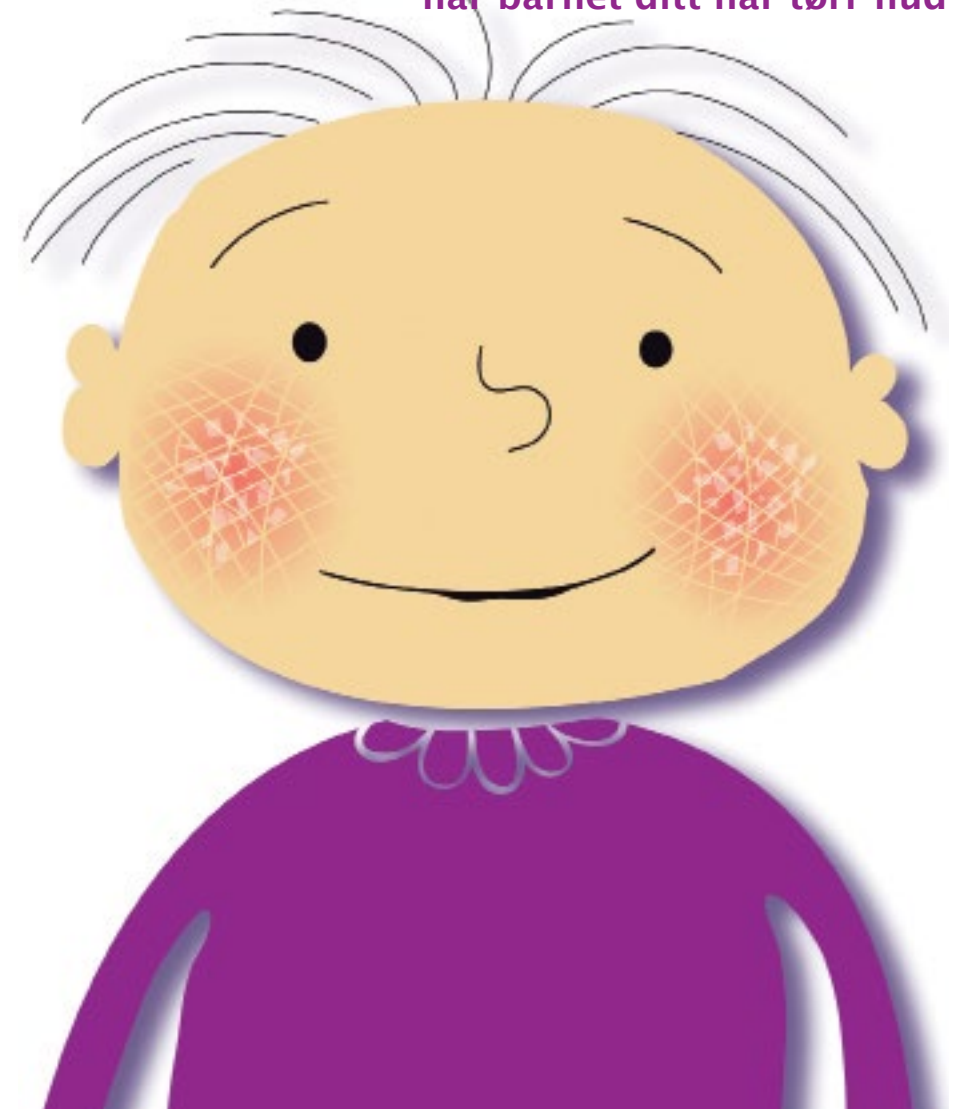
når barnet ditt har tørr hud

Hvis huden klores opp på grunn av kløe, er rød, væskende eller danner skorper, kan annen behandling være nødvendig.

Hvis rådene her ikke hjelper, spør apotek, helsestasjon eller lege.

Se også brosjyrene:

- Gode råd når barnet ditt har utslett
- Gode råd når barnet ditt har bleieutslett



Foreldrebrosjyre nr. 12

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesykepleier. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

Forfattergruppe: A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO), G.C. Havnen (farmasøyt, RELIS Sør-Øst, Tryggmammamedisin.no), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), M. Falck (barnelege, Oslo Universitetssykehus) og A.D. Midtsund (helsesykepleier, Oslo kommune).

Gjennomlest av: Cathrine Mohn, allmennlege og stipendiat, UiO

Illustratør: Elisabeth Moseng, Illustratørene.
Revidert utgave april 2021. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



Barnehud kan bli tørr når den utsettes for hyppig vasking, kulde og tørr luft. Skånsom vask og bruk av fettrik fuktighetskrem kan lindre plager med tørr hud.



Hvor mye fuktighet huden inneholder og hvor mye talg som dannes avgjør om huden er tørr eller ikke. Tørr hud er ikke en sykdom, men en tilstand som kan være plagsom. Tørr hud kan føles stram, flasse og klø. Ofte er plagene verre om vinteren. I tillegg har de med tørr hud oftere eksem enn andre. Dersom barnet ikke plages av den tørre huden, er som regel skånsom rengjøring av huden tilstrekkelig.

De første ukene etter fødselen kan huden gjerne flasse litt. Det er helt normalt og trenger ikke behandles.

Vask av tørr hud

Det kan være bra for barn med tørr hud å bade med badeolje uten parfyme (kjøpt på apoteket). Barnet kan gjerne bades i oljebad flere ganger i uken; bruk rikelig med olje! Badeolje eller dusjolie fjerner skitt og smuss uten å vaske bort hudens naturlige fettlag. Dusjing (spesielt med varmt vann) og bading uten olje bør begrenses. Bruk kroppstemperert vann, fordi varmt vann kan tørke ut huden mer. Hvis man ikke har badekar, kan man bruke oljedusj. Da smører man badeolje på kroppen helt mot slutten når barnet dusjer. Bruk minst mulig såpe og sjampo, og unngå såper med høy pH. Skyll bort alle såperester. Etter dusj eller bad klappes huden tørr, og en fuktighetskrem påføres umiddelbart etterpå. Unngå bading i klor.

Fuktighetskrem for tørr hud

Fuktighetskremer finnes i mange varianter, fra tyntflytende med lite fett og mye vann (lotion, melk), om halvflytende bløte kremer, til halvfaste salver med mye fett i. Fordelen med lotion eller lette kremer er at de er enkle å smøre på og ikke føles fete på huden. Ulempen er at de inneholder lite fett og bidrar dårlig til å forhindre vanntap fra huden; huden kan tvert om bli tørrere. Fete kremer og salver danner derimot en fettfilm på huden slik at den bevarer fuktigheten bedre.

Til behandling av tørr hud hos barn bør man derfor velge en fettrik krem. Kremen kan gjerne inneholde fuktighetsbindende stoffer som for eksempel glyserol, karbamid (urea), melkesyre eller propylenglykol. Fettrike hudkremer kan kjennes klissete og bruker litt tid på å trekke inn i huden. Vent gjerne 5 minutter før du tar på klær etter påføring av fete hudkremer. Om vinteren bør krem smøres på en stund før man går ut, helst 20–30 minutter. Fuktighetskremer kan påføres ofte, gjerne flere ganger daglig.

Dersom huden er så tørr at den sprekker opp, kan fuktighetskremer som inneholder karbamid (urea), melkesyre eller propylenglykol gi en forbigående og ufarlig svie. Dette kan gjøre at barnet vegrer seg mot å bli smurt.

Fuktighetskremer til barn bør være uten stoffer som kan fremkalle allergi, slik som parfyme og parabener. Utover dette må man prøve seg fram for å finne en fuktighetskrem som gir bedring av den tørre huden, og som samtidig har en konsistens som er akseptabel for barnet og foreldrene. Be gjerne om prøver på kremene. Ved tørre hender kan det være lurt å smøre hendene godt inn om kvelden og sove med bomullshansker.

Klær

Det kan være gunstig å dekke til tørr hud når den er ekstra utsatt, for eksempel i vind og kulde. Dette kan redusere fuktighetstapet fra huden. Noen barn med tørr hud reagerer med kløe på klær med kunstfiber og ullundertøy. Prøv da ulike typer ull, eller bruk tøy av f.eks. bomull, silke eller bambus innerst. Unngå merkelapper og sømmer som kan irritere huden. Bruk allergitestet vaskemiddel uten parfyme og unngå bruk av skyllemiddel.

Luftfuktighet

Det kan være lurt å øke luftfuktigheten innendørs på kalde vinterdager. Det kan også hjelpe å ha det kjølig på soverommet.