

Råd fra Astma-Allergi Danmark

Sådan får du styr på børneeksem

Af Tinne Vestergaard Nielsen, Astma-Allergi Danmark

Har dit barn børneeksem, mangler dit barns hud de naturlige fedtstoffer, som limer hudcellerne sammen. Det gør huden tør, kløende, rød og sart. Det ser ikke pænt ud, og kløen kan være meget generende. Du kan dog gøre meget for at holde eksemet i ro, så dit barn kan få en hverdag med så få gener som muligt. Her får du nogle gode råd fra Astma-Allergi Danmark.

Plej huden rigtigt

- Forebyg opblussen af eksemet ved at smøre dagligt – fx morgen og aften – med fede cremer. Vælg cremer, hvor der står vaseline eller petrolatum først i deklarationen. Undgå cremer med parfume.
- Smør, smør og smør! Cremen virker først, når den kommer ud af tuben. Og det giver resultater!

Bliv tryk ved hormoncremen

- Vær ikke bange for hormoncreme. Rigtig mange underbehandler deres barns eksem, fordi de er skeptiske over for den creme, lægen har udskrevet. Det er en skam, for cremerne er effektive og gennemprøvede gennem mange år. Så følg din læges anvisninger.
- Find den rigtige mængde creme med fingertip-reglen: Hormoncreme svarende til det yderste led på din pegefinger rækker til et hudområde på størrelse med dine to håndflader.

Gør creme og kløe bedre for dit lille barn

- Hjælp dit barn med at fjerne fokus fra kløen. Snak om noget andet, tag på en fantasirejse fra kløen sammen, nus det sted det klør, eller læg noget koldt på.
- Gør behandlingen til en hyggestund for jer begge. Sæt en god historie eller noget sjovt musik på cd-afspilleren og leg "snevejr" eller "leoparden med de hvide pletter", mens I smører cremen ind.
- Start med at smøre de steder, barnet godt kan lide at blive smurt. Ta' så de "dumme" steder til sidst.
- Lad barnet hjælpe til. Dit barn kan tidligt lære at smøre lidt med. Det sparer tid og gør behandlingen til et fælles projekt.

Få en gladere teenager med eksem

- Gi' din teenager en ekstra trøje med i tasken, når aftenen står på fest og dans. Så kan den unge skifte, hvis huden er blevet varm, og eksemet er begyndt at klø.
- Accepter, at dit barn er blevet så gammelt, at du ikke længere kan styre behandlingen 100 pct. Det er helt almindeligt, at unge i folkeskolens ældste klasser gør oprør mod, hvad de opfatter som mors smøretyranni. Nogle gange er det eneste, du kan gøre, at lade den unge løbe linen ud og selv mærke konsekvenserne, hvis eksemet ikke bliver passet.

- Hjælp din teenagedatter med at finde hudplejeprodukter og makeup uden parfume og unødvendige tilsætningsstoffer. Vælg fx hudplejeprodukter deklareret i samarbejde med Astma-Allergi Danmark.
- Vær opmærksom på, at cremerne Protopic og Elidel kan give kraftig rødmen, hvis den unge drikker alkohol. Der er rigeligt at rødme af som ung – også uden medicinsk hjælp!

Få flere råd om en god hverdag med børneeksem på ww.astma-allergi.dk, eller ring til Astma-Allergi Danmarks gratis telefonrådgivning på tlf. 43 43 42 99 alle hverdage fra 9.00-12.00 samt onsdag yderligere fra kl. 16.00-18.00.