



Infobrochure

# Acht vragen en antwoorden over eczeem



# Inhoud

p 4 Wat is eczeem?

p 4 Hoe verzorg je de huid van je kind het best?

p 5 Welke kledij is het best voor je kind?

p 5 Hoe was en droog je het best de kleren van je kind?

p 6 Waar moet je op letten bij het slapen?

p 6 Mag je kind zwemmen?

p 6 Wat moet je doen bij een opstoot van eczeem?

p 6 Wat kan je doen tegen het krabben bij jeuk?



## Wat is eczeem?

Eczeem (\*1) is een **ontsteking van de huid**. De huid wordt rood, schilferig en jeukt. Een op vijf kinderen heeft er last van.

Aanleg voor eczeem is al bij de geboorte aanwezig. Of een kind last krijgt van eczeem heeft echter niet alleen met aanleg te maken. Ook andere factoren spelen een rol: huidverzorging (een droge huid is veel gevoeliger voor eczeem); stress, ziekte, soms ook voeding; stoffen die ingeademd worden (sigaretten-rook, huisstofmijt, stuifmeel...).

Eczeem is **niet besmettelijk**, eczeem kan echter wel besmet worden door bacteriën.

## Hoe verzorg je de huid van je kind het best?

**Was je kind niet te vaak**. Dagelijks wassen is af te raden, beperk je tot twee keer per week. Een douche mag maximaal vijf minuten duren, een bad maximaal tien minuten.

Maak het **water niet te warm**. Zorg ervoor dat de temperatuur van het water niet meer dan 34°C bedraagt. Warm water neemt het vet uit de huid, zodat die meer uitdroogt en je kindje sneller last krijgt van eczeem.

Gebruik **zeepvrije en niet geparfumeerde producten** zoals badolie of doucheolie. Kies steeds producten uit een atopisch (\*2) gamma.

Gebruik een **dermatologische shampoo** voor het haar. Het haar moet zeker niet elke keer gewassen worden.

Gebruik **geen washandjes**, want die zijn een bron van bacteriën. Was je kindje gewoon met je handen. Voor u uw kindje wast, wast u best zelf eerst uw handen.

Als je kindje last heeft van jeuk, giet dan een **half kopje bleekwater in een vol bad**, dit is antibacterieel en jeukstillend. Is de huid zeer droog, dan kan je een beetje gewoon keukenzout toevoegen. Staat het eczeem vochtig, dan kan het helpen als je gedurende enkele dagen wat stijfsel in het badwater doet.

**Dep de huid droog** na het wassen, wrijf ze niet droog.

Smeer de huid twee of meer keer per dag in met **een vocht inbrengende crème**. Die verzacht, hydrateert en beschermt de huid en vermindert jeuk en irritatie. Insmeren doe je het best na een douche of bad en voor het slapen-gaan. Was voor het insmeren altijd je handen en warm de crème op tussen je handen. Breng een dunne laag aan in cirkelvormige bewegingen. Ga van gelaat naar hals, buik, armen, benen en ten slotte naar de rug. Gebruik de volgende hoeveelheden:

<1 jaar	60 gr/week
1-2 jaar	100 gr/week
3-5 jaar	130 gr/week
6-10 jaar	170 gr/week

Gebruik een **hypoallergene crème (\*3)** die niet geparfumeerd is. Er bestaan producten in melk, crème of zalf. In de winter maak je beter gebruik van een zalf omdat die vettiger is. Welk product het beste is, verschilt van kind tot kind.

## Welke kledij is het best voor je kind?

Kies **kleren van katoen** (of zijde) om een opstoot van eczeem te voorkomen. Doe je kindje geen wol of nylon of polyester aan omdat het hierin meer gaat zweten en daardoor meer last krijgt van jeuk.

Geef de voorkeur aan **loszittende kleding**.

Kleed je kindje in **laagjes**, bijvoorbeeld een T-shirt met daarover een katoenen trui en een jas. Zo kan er altijd een laagje uit als het te warm wordt.

## Hoe was en droog je het best de kleren van je kind?

Gebruik hypoallergene wasproducten in een matige hoeveelheid.

Gebruik zeker geen wasverzachter.

Hang het wasgoed niet buiten tijdens het pollenseizoen.



## Waar moet je op letten bij het slapen?

Zorg voor een **koele slaapkamer**, niet meer dan zestien graden, 18 graden bij baby's

## Mag je kind zwemmen?

Ja, maar best niet te lang. Breng een barrièrecrème aan voor het zwemmen, spoel na het zwemmen alles goed af en breng een vocht inbrengende crème aan.

## Wat moet je doen bij een opstoot van eczeem?

Ga naar **de kinderarts** die een behandelende crème kan voorschrijven.

Ook als je kindje reageert op bepaalde voedingsmiddelen zoals tomaten, aardbeien, eieren, vis of melk (bijvoorbeeld met roodheid of zwelling rond mond) raadpleeg je best de kinderarts.

## Wat kan je doen tegen het krabben bij jeuk?

**Smear de huid meermaals in** met een vocht inbrengende crème.

Maak gebruik van gelpacks, een koude steen of lepel, koud thermaal water in een spray, want **koude verdooft**.

Wrijf over, of klop zachtjes op de huid met **zachte voorwerpen** of je handpalm.

Maak gebruik van een **krabknuffel** of speciale handschoenen voor baby's.

Zorg voor **afleiding**: een liedje, een boekje, een wandeling.

Dien een **antihistaminicum** toe, dat door de arts is voorgeschreven.

(\*1) Synoniemen voor eczeem zijn constitutioneel of atopisch eczeem, atopische dermatitis, neurodermatitis.

(\*2) Atopie is een aanleg voor allergie

(\*3) Hypoallergene crème is een crème waar je weinig kans op hebt om allergisch op te reageren, dat staat vermeld op de verpakking.



## Contact

Telefoonnummer kinderafdeling: 056/ 62 31 70

Secretariaat pediatrie: 056/ 62 35 50

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Pediatrie  
Publicatiedatum: Maart 2019  
Doc: 6960

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)