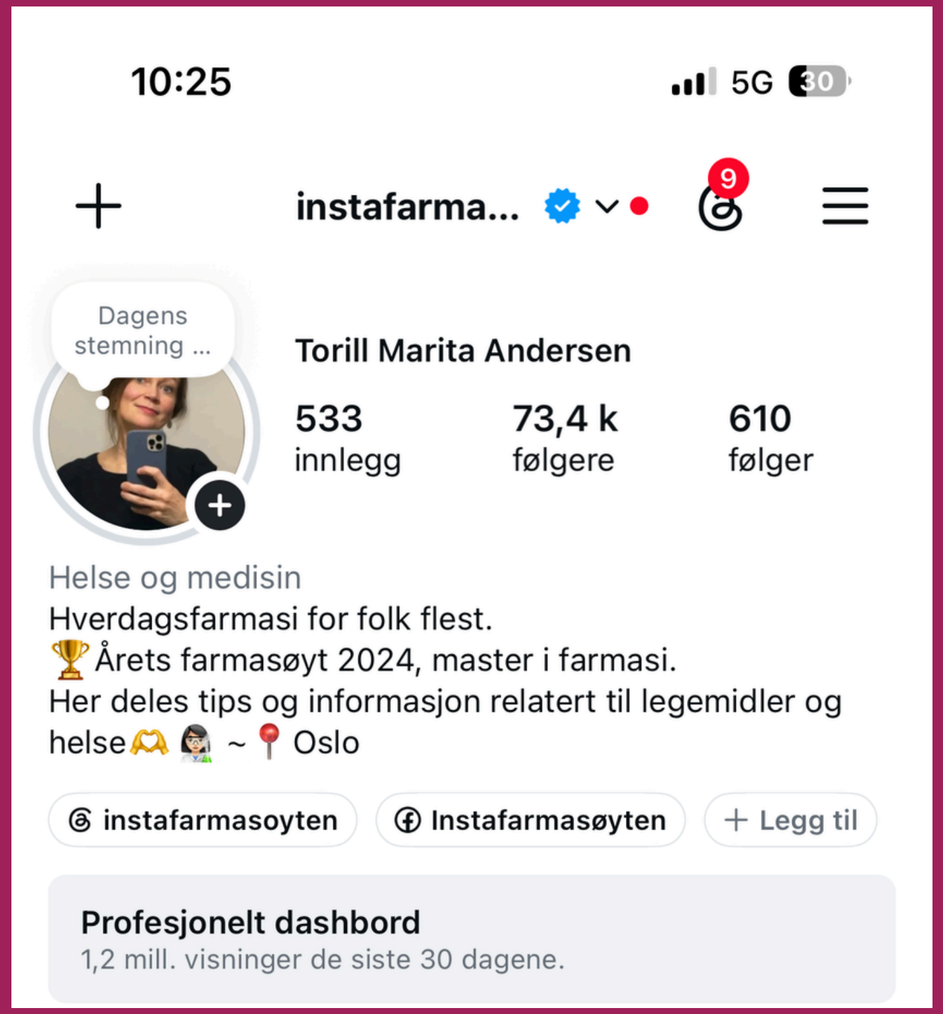
Barnehud – vanlige hudutfordringer hos små barn

Webinar Nestle: 25.08.26

Torill Marita Andersen



Torill Marita Andersen

Master i farmasi, Universitetet i Oslo

- Over 20 års erfaring fra apotek og helsetjenesten
- Tidligere apoteker og fagsjef i Sykehusapotekene HF
- Grunnlegger og faglig ansvarlig for Instafarmasøyten
- Formidler kunnskapsbasert helseinformasjon til 85 000+ følgere i sosiale medier

Farmasøyten anbefaler:

Hvilket lusemidde
bør man velge?

...og hva bør
du droppe?

Farmasøyten anbefaler:

Hvilken sårsalve
bør du unngå?

Farmasøyten forklarer:

Oppkast etter medisininntak hos barn - hva nå?

Dette trenger du
å vite om NSAIDs
(ibuprofen, naproxen, etc..)

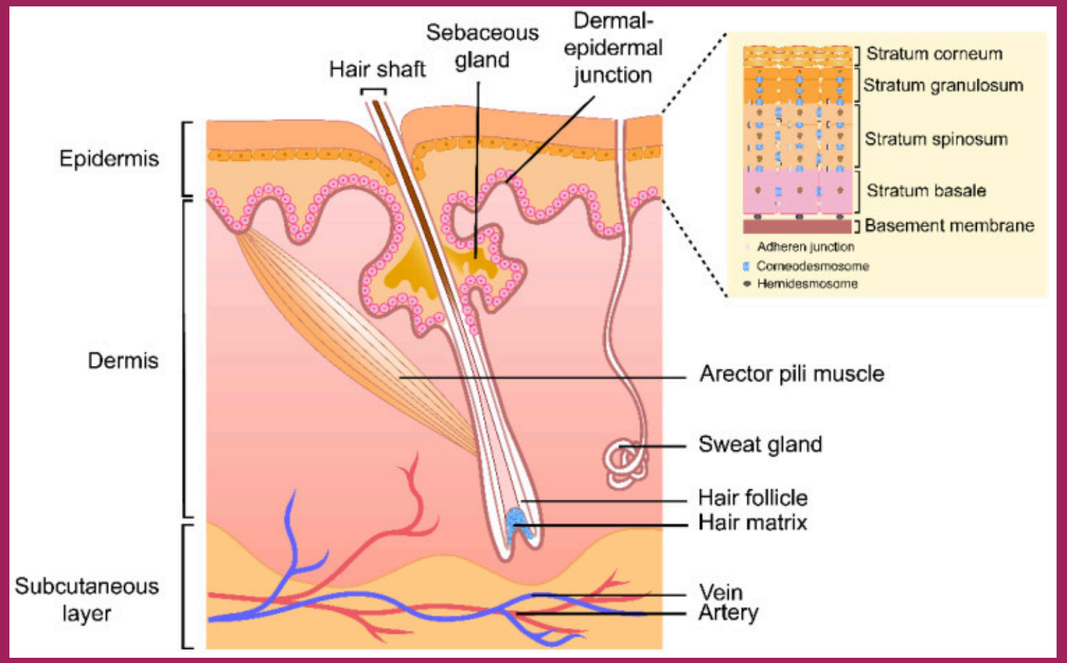
Agenda

- Små barns hud – hva skiller den fra voksnes?
- Bleieutslett – forebygging og behandling
- Tørr hud – gode daglige rutiner
- Eksem og utslett – hva bør man se etter og gjøre?
- Trygg hudpleie – hva bør og bør ikke brukes?
- Sårstell – håndtering av skrubbsår og småskader
- Mindre brannskader – enkel førstehjel

Små barns hud

– hva skiller den fra voksnes?

3 hudlag - samme oppbygging som hos voksne:



Skin Barrier Function in Infants: Update and Outlook - PMC

1. Overhuden – beskyttelse mellom indre og ytre miljø

2. Lærhuden –blodkar, nervetråder og sansing

3. Underhuden –fettvev og energireserve

Hos spedbarn og små barn er huden:

- Tynnere
- Mer gjennomtrengelig
- Høyere fuktighetstap
- Mer følsom for irritasjon
- Mikrobiomet er annerledes enn hos voksne

Bleieutslett

Hva skjer med huden?

- Fuktig hud blir mer sårbar
- Varme og bleie skaper et okkludert miljø
- Friksjon irriterer huden
- Urin og avføring kan skade hudbarrieren

Resultatet kan bli rød, sår og irritert hud

Hvordan forebygge bleieutslett?

- Skift bleien ofte
- Rengjør huden skånsomt med vann og eventuelt milde våtservietter
- La huden lufttørke før ny bleie settes på
- Bruk barrierekrem ved behov
- Unngå unødvendig friksjon mot huden
- Sørg for at bleien ikke sitter for stramt
- Vær ekstra oppmerksom ved diaré og hyppige avføringer

Behandling av bleieutslett

- Luft huden uten bleie når det er mulig
- Bruk barrieresalve med sink etter hvert stell
- Ved kraftig irritasjon kan Inotyol eller hydrokortison 1 % vurderes
- Manglende bedring etter 2–4 dager krever ny vurdering

A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VÉGÉTAL
DERMALIBOUR+
PEAUX IRRITÉES - IRRITATED SKIN
CICA-Crème réparatrice
Repairing CICA-Cream
ASSAINISSANTE - PURIFYING
15ml
Made in France
99%
INGREDIENTS OF NATURAL ORIGIN
CUIVRE ZINC
COPPER ZINC
Avoine Rhealba®
Rheaba® Oat

Bepanthen® Salva/Salve
Dexpanthenol
Vårdar/Plejer och/og förebygger torr/tørr och irriterad/irritert hud.
100 g

Dr. Greve
pharma +
BABY
SINKSALVE
PLEIENDE SALVE
FOR SÅRE STUMPER
DOKUMENTERT LINDRENDE
EFFEKT PÅ SART HUD
UTEN PARFYME
UTVIKLET I
SAMARBEID
MED NORSKE
APOTEK
ASTHMA ALLERGY NORDIC
SELECTED WITH CARE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
CICAPLAST BAUME B5+
BAUME ULTRA-RÉPARATEUR APAISANT
ULTRA-REPAIRING SOOTHING BALM
MICROBIOME SCIENCE
AVEC DE L'EAU THERMALE DE LA ROCHE-POSAY

Inotyol

- Reseptfritt legemiddel til behandling av bleieutslett
- Inneholder iktammol, sinkoksid og titanoksid
- Kan være aktuelt ved hissig rødt bleieutslett uten åpne sår
- Smøres i et tykt lag flere ganger daglig
- Skal ikke brukes på hud med åpne sår

Når bør du mistenke sopp?

- Bleieutslett som ikke bedres etter noen dager med behandling
- Kraftig rødt utslett - tydelig grense mot frisk hud
- Utslett ned i hudfoldene
- Små røde prikker utenfor hovedutslettet (satellittlesjoner)
- Barn som nylig har fått antibiotika kan være ekstra utsatt

Soppinfisert bleieutslett

- Hudfoldene involverte

- Små røde prikker utenfor hovedutslettet (satellittlesjoner)

Images A-Z | DermNet

Behandling ved soppinfisert bleieutslett

- Vanlige tiltak for bleieutslett fortsetter
- Soppmiddel kan være nødvendig
- Ofte kombineres soppmiddel med hydrokortisonkrem
- Vurder lege/helsesykepleier ved manglende bedring

Tørr hud hos barn

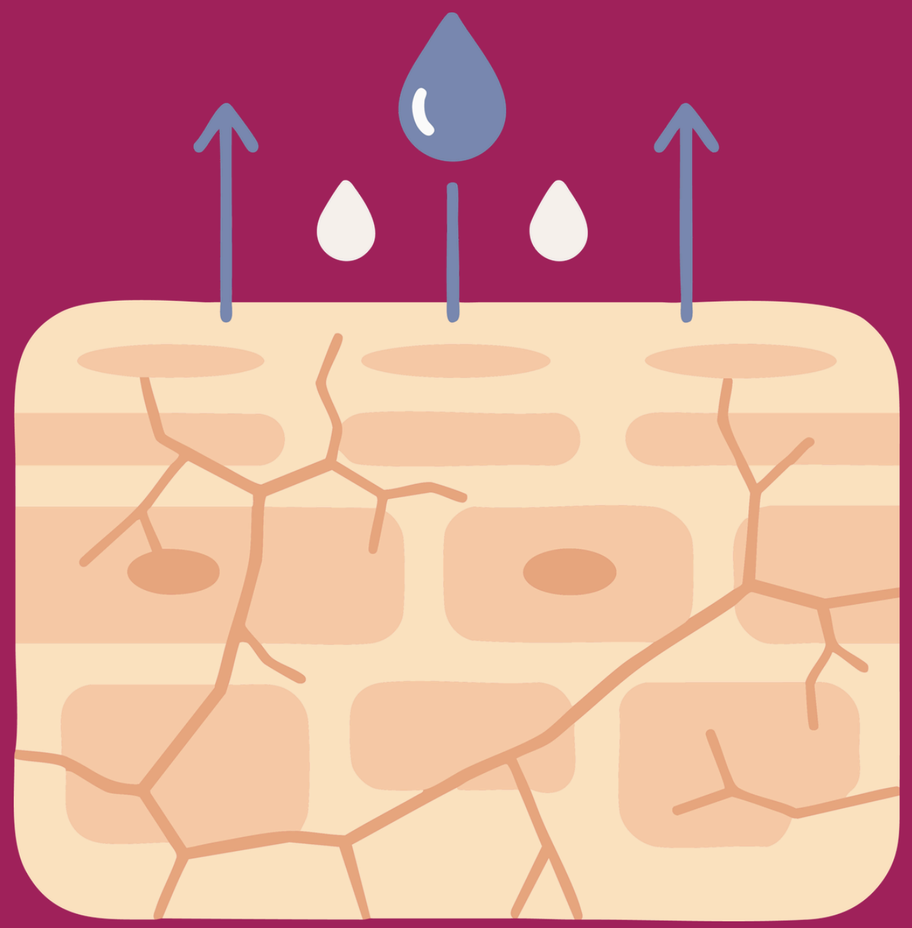
Hvorfor blir huden tørr?

- Svært vanlig hos spedbarn og små barn
- Barns hud mister lettere fuktighet
- Høyere transepidermalt vanntap (TEWL)
- Kan gi kløe, ubehag og søvnforstyrrelser
- Kan være første tegn på atopisk eksem

Hva er TEWL?

TEWL = transepidermalt vanntap

Beskriver hvor mye vann som fordamper gjennom huden



Gode daglige rutiner ved tørr hud

- Badeolje kan brukes flere ganger i uken
- Bruk kroppstemperert vann
- Begrens bruk av såpe og sjampo
- Klapp huden tørr etter bad
- Smør huden umiddelbart etter bad
- Velg en fettrik, parfymefri fuktighetskrem

Hvilken fuktighetskrem bør man velge?

Lotion

- Høyt vanninnhold
- Lavt fettinnhold
- Lett å smøre ut
- Reduserer vanntap i mindre grad

Krem

- Balanse mellom vann og fett
- Inneholder flere okkluderende ingredienser
- Bedre beskyttelse av hudbarrieren
- Godt egnet ved tørr hud

Salve

- Høyt fettinnhold
- Mest okkluderende
- Danner en beskyttende film på huden
- Reduserer TEWL mest effektivt

Eksem

De vanligste eksemtypene hos små barn

- Seboreisk spedbarnseksem ("skurv")
- Atopisk eksem
- Begge er vanlige
- Har ulik årsak, plassering og behandling

Seboreisk spedbarnseksem (skurv)

- Oppstår oftest i hodebunnen
- Runde, velavgrensede hudforandringer
- Klør vanligvis lite
- Kan også forekomme i hudfolder
- Går ofte over av seg selv innen 3-6 måneder

Atopisk eksem

- Rødt og kløende utslett
- Oppstår ofte på tørr hud
- Hos spedbarn er kinn, panne og hals ofte affisert
- Senere ses utslettet ofte i albuebøyer og knehaser
- Kløe er det viktigste symptomet

Atopisk eksem kan kompliseres av infeksjon

- Svekket hudbarriere gir økt risiko for infeksjon
- Gule stafylokokker finnes ofte på huden ved atopisk eksem
- Væsking, skorper og økende rødhet kan tyde på infeksjon
- Både eksemet og infeksjonen må behandles

Behandling av atopisk eksem

- Forebygg tørr hud med olje i badevannet
- Smør huden med parfymefri fuktighetskrem minst 2 ganger daglig
- Hydrokortison kan brukes ved oppbluss dersom fuktighetskrem ikke er tilstrekkelig
- Behandle både tørrhet og betennelse i huden

Hydrokortison ved atopisk eksem

- Aktuelt når fuktighetskrem alene ikke er tilstrekkelig
- Demper betennelse, rødhet og kløe
- Kan brukes 2–3 ganger daglig i inntil én uke
- Kombineres alltid med gode hudpleierutiner
- Tidlig behandling kan bidra til raskere kontroll på oppblusset

Trygg hudpleie

Hva bør man se etter?

- Velg produkter tilpasset barnets hudtype
- Foretrekk parfymefrie produkter
- Velg produkter som støtter hudbarrieren
- Jo tørrere hud, desto større behov for fettinnhold

Hva bør man være forsiktig med?

- Parfyme er en vanlig årsak til kontaktallergi
- Eteriske oljer inneholder ofte allergifremkallende duftstoffer
- Flere potensielle allergener i samme produkt kan øke risikoen for allergiske reaksjoner
- Barn med tørr hud og eksem har en mer sårbar hudbarriere
- Korte ingredienslister kan være en fordel ved sensitiv hud

Parfyme på ingrediensliste

- Parfyme kan oppgis som «Parfum» eller «Aroma»
- Enkelte duftstoffer må deklareres med eget navn
- Linalool, limonene og citronellol er eksempler på duftstoffer
- Disse er kjente kontaktallergener
- Flere allergener i samme produkt kan øke risikoen for sensibilisering

Vanlige duftallergener

Linalool
Limonene
Citronellol
Geraniol
Eugenol
Citral
Farnesol
Coumarin
Benzyl Alcohol
Benzyl Salicylate
Hexyl Cinnamal
Alpha-Isomethyl Ionone

Naturlig betyr ikke nødvendigvis allergivennlig

- Eteriske oljer inneholder ofte duftstoffer
- Mange av disse er kjente kontaktallergener
- Naturlige ingredienser kan også gi allergiske reaksjoner
- "Naturlig" sier lite om hvor hudvennlig et produkt er
- Vurder alltid produktet ut fra ingrediensene, ikke markedsføringen

Skrubbsår og småskader

Stell av skrubbsår

- Skyll såret godt med rent vann
- Fjern grus, sand og andre fremmedlegemer
- Bruk sårsalve ved skitne eller forurensede sår
- Dekk såret med plaster eller bandasje

Husk at:

- Lukket sårbehandling fremmer sårtilheling
- Fuktige sår gir ofte mindre arr enn tørre sår

Mindre brannskader – førstehjelp

- Start nedkjøling så raskt som mulig
- Kjøl med lunkent rennende vann (ca. 28 °C hos små barn)
- Kjøl i minst 20 minutter
- Fjern klær og smykker dersom de ikke sitter fast

Når bør barnet vurderes av lege?

1. grads forbrenning

2. grads forbrenning

Etter brannskader

Viktig å smøre huden med en fet fuktighetskrem - dette bør opprettholdes i flere uker etter at skaden er leget

5 ting å huske om barnehud

1. Hudbarrieren er fortsatt under utvikling
   - Barns hud taper lettere fuktighet enn voksen hud.

2. Bleieutslett er ofte irritasjon – men kjenn igjen tegn på sopp - hudfolder og satellittlesjoner bør gi mistanke om Candida.

3. Atopisk eksem kan være infisert
- dette må behandles

4. Duftallergener som linalool og limonene er også parfymekomponenter.

5. Det kan være mange allergener i “naturlige” produkter

Takk for meg!

#instafarmasøyten