



## Gode råd til det lille barns personlige hygiejne

Her følger de områder der normalt er opmærksomhed på i forbindelse med pleje af et nyfødt barn.

### Hovedbunden - arp

For at undgå at dit barn får arp kan du bruge en tættekam forebyggende. Red barnets hår mod hårets retning, hvor du samtidig masserer hovedbunden blidt med kammen, gør det flere gange om ugen.

Skulle barnet få arp, gule fedtede skæl i hovedbunden eller øjenbrynene, så smør området ind i lidt olie og lad det sidde et par timer. Herefter kan tættekammen løfte de fedtede skæl af. Huden kan være lidt rød bagefter. Vask herefter håret med lidt shampoo (først sæbe så vand).

### Næsen

Er dit barn blevet lidt forkølet og tæt i næsen, kan et par saltvandsdråber eller spray hjælpe. Er det ikke nok kan et par køleskabs kolde saltvandsdråber benyttes. Kulden vil få slimhinderne til at trække sig sammen og give lidt luft i næsen før spisning eller søvn. Fysiologisk saltvand 0,9% NaCl kan købes på apoteket eller i Matas. Næsesugere kan være gode til en bussemand, men bruger man dem til at fjerne slim, kan der nemt dannes mere slim.

### Ører

Barnets ørevoks skal ikke hentes ud, men synlig ørevoks i det ydre øre kan fjernes med en bred vatpind (børnevattipinde). Derimod skal der daglig fokus på området bag ørene, hvor gylp og savl kan samle sig og lave sår, hvis området ikke holdes rent hver dag.

### Mund - trøske

Barnet er født med en steril mund og vil den første tid opbygge en mundflora. Nogle gange får svamp overhånd, og barnet har det vi kalder trøske. Trøske er hvide flødefarvede plamager, der starter på tungen og kan brede sig til indersiden af kinderne og læberne. Så snart der ses trøske på tungen, er det om at gå i gang med at fjerne det. Fold en ru stofble om lillefingeren, dyp den i dansk vand, før den ind i munden på barnet og kør hen over tungen, hvorved noget af trøsken løsner og kan fjernes, gør det flere gange daglig. Trøsken kan holdes nede på denne måde, men hvis den tager overhånd, må lægen ind over og ordinere svampedræbende medicin. Når barnet har fået en stabil mundflora er udfordringen med trøste som regel ovre.

### Hudfolder – deller

Hos børn, der har mange deller, kan der samle sig lidt gylp, fugt, sved, tøjnuller i hudfolderne. Hvis der ikke bliver holdt rent her, kan der nemt opstå revner og sår. Specielt i halsregionen skal man være opmærksom. Et dagligt bad kan forebygge sår og revner. Efter vask skal områderne tørres omhyggeligt. Læg evt. barnet på maven og tør halsregionen med en kold hårtørre. Er hudfolderne blevet røde eller er der sår, kan de nyvaskede og tørre hudfolder få et ganske tyndt lag zinksalve på.

### Negle

Den første tid efter barnets fødsel skal man ikke forsøge at klippe barnets negle. Der er stadig liv i dem, og man kan risikere, at de begynder at bløde. Generer en lang negl kan man forsøge at nulre den af, benyt en sandfil til skarpe kanter eller smør med lidt babyolie, så neglen bliver blødgjort.

Neglene skal klippes lige over, spørg evt. din sundhedsplejerske hvornår det er aktuelt.



### Navle

Der skal ikke gøres noget ved den nyfødtes navle. Navlen skal holdes fri af bleen, så den kan tørre og falde af; (bleen bøjes ned fortil udad). Skulle der komme urin eller afføring i navlen, må den vaskes med vand og sæbe. Barnet må gerne komme i bad selv om navlestumpen ikke er faldet af endnu. Læs mere om navlehygiejne her:

<https://www.fredensborg.dk/borger/familie-og-unge/sundhedsplejen/vejledninger>

under Det nyfødte barn, under Pleje.

Hvis navlestumpen er faldet af og den væsker, kan det være tegn på, at der er vokset en rød, fugtig bule ud af bindevæv, et såkaldt navlegranulom. Navlegranulomer er helt ufarlige og ses ganske hyppigt. Tal med lægen om behandlingen af det.

### Genitalier - halen

Pigebørn skal altid vaskes oppefra og nedefter mod endetarmen, så man ikke kommer til at føre noget urent ind i urinrøret. Skamlæberne skal ikke skilles ad, når der vaskes. Nyfødte piger kan godt have lidt udflåd fra skeden og kan bløde en smule derfra, men det ses sjældent.

Drengbørn skal ikke have trukket for huden tilbage, før de selv begynder at eksperimentere.

Halen kan smøres med en barnesalve (ligner vaseline) svanemærket med den blå krans efter hvert bleskift for at forebygge rød hale, eller man kan vælge ikke at smøre med noget. Får barnet rød hale er zinksalve første valg.

### Bad

Spædbarnet behøver ikke at komme i bad hver dag, men må gerne. Der skal ikke være noget i vandet, kun rent tempereret vand (føl temperaturen på undersiden af dit håndled, føles vandet hverken koldt eller varmt, er det passende).

Har barnet eksem anbefales det, at det kommer i bad hver dag, da bakterier i eksemet kan forværre eksemet.

Har barnet lidt tør hud, er det en god idé at smøre barnet ind i creme lige efter badet, da den let fugtige hud bedre kan absorbere cremen.

Det er ikke nødvendigt at bruge shampoo til barnets hår, men efter fjernelse af arp med olie, kan det være relevant.

Link til barn der nyder et bad: <https://www.youtube.com/watch?v=fV4YPAFgvzI>

### Huden

Man skal ikke være bekymret for at komme til at "vænne" ens barns hud til at blive smurt med creme. Al tør hud skal smøres, og det har vist sig, at hvis der er eksem i familien, så kan man **forebygge** / udsætte eksem hos sit barn ved jævnligt at smøre barnet ind i en fed creme, fedtprocent omkring 50-70% (svanemærket med den blå krans) gerne efter et varmt bad.

Vær opmærksom på at renseservietter til halen kan give børnene eksem i halen (ble-dermatitis), også selv om de er svanemærkede med den blå krans. Lægerne ser en stigning i brugen af vådservietter og i eksem i halen. De anbefaler i stedet våde engangsvaskeklude til daglig brug, og de kan også nemt tages med på tur i en plastpose.