

Verzorging van de kinderhuid

Veel informatie die je kunt vinden over de verzorging van de huid is gericht op volwassenen. Maar de kinderhuid is minstens zo belangrijk. Het is dan ook een raadsel waarom veel producten die verkocht worden voor baby's en kinderen vol zitten met irriterende ingrediënten!

Tekst: dr. JETSKA UITEA



Baby's en kinderen

Het is zo'n leuk plaatje: je kind in een schuimend badje. De haartjes gewassen met een geurige babyshampoo en daarna nog even lekker insmeren met bodylotion. Fabrikanten van babycosmetica doen er alles aan om ons te laten geloven dat je kinderen moet schoonboenen, insmeren en zelfs parfumeren. De gevolgen zijn er naar: meer dan 67 procent van de kinderen tot 1 jaar, en ruim tweederde (77 procent) van de kinderen tot en met 5 jaar krijgt huidproblemen. En dan te bedenken dat we een groot deel van die problemen kunnen voorkomen...

Parfum

Uit een onderzoek van de NVWA (de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit) bleek dat 88 procent van de producten voor baby's en peuters parfum bevat. Voor de producten van kinderen ouder dan drie jaar is dit percentage 78 procent. Parfum is nummer één allergen en kan allerlei huidproblemen geven. Kies dus altijd voor producten zonder parfum. Voor kleding kan je het beste ook kiezen voor ongeparfumeerde wasmiddel en wasverzachter. Via de kleertjes en het beddengoed bereiken irriterende stoffen namelijk de huid. Wetenschappelijk onderzoek heeft zelfs aangetoond dat kleine kinderen die veel aan verzorgingsproducten zijn blootgesteld, een hoger gehalte aan ftalaten in hun bloed hebben – ftalaten zijn weekmakers en stoffen die de geur van parfum in cosmetica langer houdbaar maken.

De basis

De basisverzorging is eigenlijk heel simpel, mits er geen klachten zijn. Waar het om gaat, is dat de barrièrefunctie van het kinderhuidje intact blijft en verdamping van vocht wordt tegengegaan. Gebruik voor kinderen een milde, vloeibare reiniger. Smeer ze na het wassen in met een ongeparfumeerde olie (bijvoorbeeld jojobaolie) of bodylotion. Goede ingrediënten in producten zijn bijvoorbeeld bisabolol, Aloë barbadensis en Glycyrrhiza glabra, de

zoethoutwortel. Deze kunnen de huid kalmeren. Het is echt niet nodig sterk schuimende producten te gebruiken, of je kind elke dag in bad te doen. Het blijkt zelfs dat kinderen die vaak buiten spelen en vies worden, een beter functionerend immuunsysteem ontwikkelen en minder vaak allergisch zijn dan kinderen die zich goed schoonhouden en vaker binnen spelen.

Uv-bescherming

Wist je dat als je kind een keer flink verbrandt, de kans op het krijgen van een melanoom – de meest gevaarlijke vorm van huidkanker – met 50 procent toeneemt? Bescherming van de huid tegen uv-stralen is een van de meest belangrijke onderdelen van de verzorging van de kinderhuid! Begin dit jaar heeft het onderzoeksinstituut Skinwiser onderzocht of kinderen op schooldagen voldoende beschermd worden tegen de zon. Hieruit blijkt dat ouders de gevaren van overmatige blootstelling aan de zon erkennen, maar dat er helaas te weinig maatregelen worden genomen om kinderen op schooldagen, in de lente en zomer, voldoende te beschermen tegen de zon. Dit is heel jammer, ook omdat de meeste schade aan de huid komt door blootstelling aan de zon voor het eenentwintigste levensjaar. Verder raden dermatologen aan baby's tot 12 maanden uit de zon te houden. De kinderhuid is namelijk extreem gevoelig voor zonlicht.

Antizonnebrandcrème

Een antizonnebrandcrème is een belangrijk onderdeel van de bescherming tegen uv-stralen. Antizonnebrandcrèmes zijn er in vele soorten en kwaliteiten. Kies een antizonnebrandcrème zonder irriterende ingrediënten, zoals parfum, geurstoffen en hoge concentraties alcohol. Verder is het belangrijk te letten op de soort zonfilter die er gebruikt wordt. Een goede zonfilter beschermt de huid tegen zowel uv-A- als uv-B-straling. Uv-A is vooral verantwoordelijk voor het verouderende effect door de zon, terwijl uv-B je huid laat verbranden. Beide vergroten het risico op huidkanker sterk. Er bestaat een

aantal zonfilters, zoals oxybenzone, die je liever niet in je zonnebrandcrème wilt terugzien. Ze worden bijvoorbeeld teruggevonden in het lichaam, nadat je het op de huid hebt aangebracht. Gelukkig zijn er ook goede zonfilters, zoals Uvinul, Tinosorb en Mexoryl, die je zonder problemen kunt gebruiken.

Tot slot

Als het om je eigen huid gaat, wil je het beste. Gaat het om je kind, dan wil je vast het allerbeste, het allerleukste en het allermooiste. Dat is precies waar de commercie op inspeelt. Maar hoe lief en leuk deze producten eruitzien, vertrouw erop dat je kind het beste af is wanneer je de huid zoveel mogelijk met rust laat. Antizonnebrandcrème is vanaf het moment dat je kind wat mobieler wordt en je het niet meer uit de zon kunt houden, beslist geen overbodige luxe. Maar voor al het andere geldt: less is more.

Jetska is onderzoeksarts cosmetische dermatologie, daarnaast heeft Jetska haar eigen huidverzorgingslijn, Uncover Skincare, en heeft ze haar allereerste boek uitgebracht: Dr. Jetska's Huidboek. In 2013 werd de campagne Smeer je in! gelanceerd

