



Atopisch eczeem

Inleiding

Atopisch eczeem is een aangeboren aandoening waarbij de huid met eczeem reageert op prikkels uit de omgeving. Eczeem veroorzaakt jeuk en is daardoor een lastige huidziekte. Kinderen met atopisch eczeem hebben ook vaak een droge huid.

De behandeling van het eczeem zelf wordt voorgeschreven door de behandelende arts. De droge huid en de jeuk die bij atopisch eczeem horen, kunnen met een aantal maatregelen beter onder controle worden gebracht. Volgende tips kunnen je helpen om de huid van je kind zo goed mogelijk te verzorgen:

Baden en douchen

Wassen is noodzakelijk voor een goede hygiëne, maar water en zeep zijn irriterend voor de huid. Om het wassen zo huidvriendelijk mogelijk te laten verlopen, zijn er een aantal punten waar je kan op letten.

- Beperk de tijdsduur van baden en douchen:
 - douchen: 5 minuten
 - baden: 10 minuten
- Maak het water niet te warm: 35° C
- Gebruik een synthetische, overvette douche- of badolie.
Synthetisch betekent een zeep zonder zeep.
Overvet betekent dat er vettende bestanddelen zijn toegevoegd.
- Dep na bad of douche je kind droog, niet wrijven.
- Smeer je kind na bad of douche onmiddellijk in met vochtinbrengende crème. Op die manier voorkom je het uitdrogend effect van water.

Baden met badolie

- Wassen met zeep is niet nodig als je een bad met badolie geeft.
- Als de haren moeten gewassen worden, dan was je eerst de haren met een milde shampoo en spoel je de haren uit.
- Zet je kind in bad met badolie en maak de volledige huid nat met water waaraan de badolie is toegevoegd.
- Als je een badolie gebruikt die niet moet afgespoeld worden, kan je het kind zonder afspoelen uit het bad halen. Bij twijfel spoel je de badolie wel af.
- Dep het kind droog (niet wrijven).
- Smeer het kind onmiddellijk na het baden in met de behandelende en verzorgende crèmes.

Smeren met vochtinbrengende crèmes

- Bij atopisch eczeem is de huidbarrièrefunctie verstoord. Een vochtinbrengende crème helpt de barrièrefunctie te herstellen.
- Smeer de vochtinbrengende crème minstens 2 x per dag.
- Smeer de vochtinbrengende crème na elk contact met water.
- Smeer de vochtinbrengende crème altijd, ook als er geen actief eczeem is of als de huid ogenschijnlijk niet droog is. Doordat de vochtinbrengende crème de huidbarrière herstelt, zal hij opstoten van eczeem soms kunnen voorkomen.

Tips om het smeren aangenamer te maken

Sommige kinderen vinden smeren zeer vervelend. De volgende tips kunnen ervoor zorgen dat het smeren prettiger verloopt:

- Zorg voor een aangename omgevingstemperatuur tijdens het insmeren.
- Breng de crèmes vooraf op kamertemperatuur.
- Verwarm de hoeveelheid crème die je gaat aanbrengen eerst in je handpalm.
- Maak van het smeren een knuffelmoment.
- Maak een spelletje rond het smeren.
- Laat je kind meesmeren.

Bestrijden van de jeuk

Eczeem behandelen en een droge huid bestrijden, zijn de belangrijkste maatregelen tegen de jeuk. De volgende tips helpen ook om jeuk te voorkomen:

- De kleding die rechtstreeks in contact staat met de huid is best uit katoen.
- Vermijd (te warme) kousenbroek of te ruwe kledij (harde jeansbroek)
- Vermijd hoge omgevingstemperaturen.
- Vermijd dat het kind gaat zweten.
- Vermijd te droge lucht.

Wat bij jeukaanvallen?

Ondanks alle maatregelen kan het zijn dat het kind plots een jeukaanval krijgt. Krabben moet worden vermeden omdat krabben de huid schendt, de huidbarrière nog meer kapotmaakt en zo het eczeem doet toenemen.

- Op de plaats die jeukt, kan het kind kloppen of trommelen.
- Op de jeukplek kan een koud voorwerp aangebracht worden (een coolpack, een koude lepel, een koude steen ...)
- Als de huid nattend en rood is (opstoot van acuut eczeem), kan waterpasta helpen naast de voorgeschreven therapie voor het eczeem.
- Als de huid eerder droog is (chronisch eczeem), kan je eens extra smeren met vochtinbrengende crème of kan je een bad geven met badolie en nadien insmeren met vochtinbrengende crème.
- Houd de nagels van je kind kort, zo blijft de huidschade beperkt als het ondanks alles toch gaat krabben.

Tips voor een goede leefomgeving

- Houd het huis zo stofvrij mogelijk, zeker op de slaapkamer van het kind.
- Laat geen huisdieren op de slaapkamer van het kind.
- Maak het binnenshuis niet te warm (20 à 21 °C).
- De temperatuur op de slaapkamer is het best tussen 16 en 18 °C.
- Hou de luchtvochtigheid in het oog (optimaal rond de 40 à 50 %).
- Zorg voor een goede ventilatie in huis.
- Vermijd roken binnenshuis.

Kledijtips

- Kies zoveel mogelijk voor katoenen kledij, zeker voor alles wat rechtstreeks in contact is met de huid.
- Wollen kledingstukken kunnen, maar zorg ervoor dat ze niet rechtstreeks met de huid in contact komen.
- Vermijd synthetische kledij want hierin wordt meer gezwet.
- Kleed het kind niet te warm.
- Kleed het kind in “laagjes”, zo kan het zelf zorgen voor een optimale lichaamstemperatuur.
- Vermijd spannende (kousenbroek) of ruwe kledij (jeansbroek).

Wat met zwemmen?

Zwemmen mag maar zorg er, in de mate van het mogelijke, voor dat het kind na het zwemmen goed afgespoeld wordt en liefst onmiddellijk nadien ingewreven wordt met vochtinbrengende crème.

Goede zorg laat niemand achter

Dienst Huidziekten

050 45 23 50
dermatologie@azsintjan.be

Dr. S. Bosma
Dr. L. Depaepe
Dr. M. Goeteyn
Dr. I. Rooms
Dr. E. Wittouck

Deze brochure is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld, doch aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend. De informatie opgenomen in deze brochure is aanvullend, niet limitatief en niet exhaustief. Deze kan de individuele informatieverstrekking en onderlinge dialoog tussen arts en patiënt – die steeds op maat en in overeenstemming is met de actuele stand van de wetenschap en met uw specifieke situatie, niet vervangen.

AZ Sint-Jan Brugge A.V.

Campus Sint-Jan, Ruddershove 10, 8000 Brugge, 050 45 21 11

Campus SFX, Spaanse Loskaai 1, 8000 Brugge, 050 47 04 70

info@azsintjan.be – www.azsintjan.be

v.u.: Hans Rigauts, AZ Sint-Jan Brugge AV,
Ruddershove 10, 8000 Brugge – oktober 2025

AZ
Sint-Jan
Brugge

AZ
S.J.