

# Pas på dit barns hud

Kære forældre,

Det kan virke uskyldigt at lade dit barn udforske kosmetik, cremer, skin tonics, serummer, parfume og kunstige negle. Men før skufferne fyldes med kosmetiske produkter, er det værd at vide, hvad det kan betyde for dit barns hud.

Huden fungerer som barriere mod ydre påvirkninger og er i stand til at opretholde en sund balance og regulere sig selv. Som udgangspunkt kræver huden ikke hjælp fra hudplejeprodukter til at opretholde denne balance. Overforbrug af kosmetiske produkter kan derimod forstyrre hudens balance og føre til irritation og allergi.

## **Børns hud adskiller sig fra voksnes**

Hos især små børn er huden tyndere, mere gennemtrængelig og endnu ikke fuldt udviklet. Dette gør huden mere følsom over for ydre påvirkninger som f.eks. kemiske stoffer og UV-stråler.

## **Børn bør ikke bruge hudplejeprodukter tiltænkt voksne**

Brug af unødvendig kosmetik kan gøre mere skade end gavn. Særligt frarådes produkter tiltænkt voksne, som indeholder syre (f.eks. AHA/BHA) eller retinol (A-vitamin). Disse ingredienser er beregnet til moden hud eller til behandling af specifikke hudsygdomme, og fejlagtig brug kan medføre hudirritation, forstyrrelse af hudbarrieren og øget lysfølsomhed. Produkter som scrubs, ansigtsmasker og peeling bør ikke anvendes af børn. Det kan forstyrre hudbarrieren og fremkalde irritationseksem, som kan være vanskeligt at komme af med igen.

Mange kosmetiske produkter indeholder kemiske stoffer, der kan give allergi. En allergi vil vare resten af livet.

## **Sådan beskytter du dit barns hud**

Børns hud har som udgangspunkt ikke brug for cremer eller andre kosmetiske produkter, medmindre der er en specifik tilstand eller en hudsygdom med behov for behandling, anbefalet af en læge.

## **Undgå parfume**

Det anbefales generelt at bruge produkter uden parfume. Som tommelfingerregel kan man gå ud fra, at hvis et produkt dufter, så indeholder det parfume.

Såkaldte ”naturlige ingredienser” som plante- eller blomsterekstrakt samt æteriske olier kan være lige så allergifremkaldende som andre kemiske stoffer og bør undgås, især til børn.

## **Solbeskyttelse**

Undgå at barnet udsættes for direkte sollys i længere tid ad gangen. Ved ophold i solen anbefales solbeskyttende tøj, solhat og brug af en uparfumeret solcreme.

## **Rens/vask**

Er huden snavset anbefales vask med lunkent vand og eventuelt en uparfumeret sæbe. Undgå overdreven vask, da det kan udtørre huden og forstyrre hudbarrieren. Teenagere, som anvender makeup eller er plaget af akne, anbefales at bruge uparfumeret sæbe eller ansigtsrens.

## **Fugtighedscreme**

Har barnet tør hud på f.eks. krop, hænder eller i ansigtet, anbefales at bruge en uparfumeret fugtighedscreme.

## **Husk, at huden er i stand til at regulere sig selv.**

Ved at holde huden fri for unødvendige produkter gør du dit barn en tjeneste — både nu og for fremtiden.

Dansk Kontaktdermatitis Gruppe for Dansk Dermatologisk Selskab,  
april 2025