

Bomull god ull-erstatning

Spesielt mange bekymrer seg over sine barn med atopisk eksem, som ikke kan bruke ullundertøy. Da er bomull en god erstatning.

Bomull er fin innerst. Bruker man bomull innerst, fleece over, og vattert tøy som bobletøy ytterst, er barna godt rustet for kulda, sier barnelege Bente Kvenshagen.

Atopisk eksem, også kalt barneeksem, er en vanlig lidelse hos små barn. 15 prosent av alle ettåringer har atopisk eksem, men svært mange blir kvitt dette i sitt andre eller tredje leveår. Eksemen er en betennelsestilstand i huden som gir seg utslag i småprikket, rødt og kløende utslett på tørr hud.

Barn med eksem er varmere

Mange foreldre er redde for at barna skal fryse hvis de ikke bruker ull innerst. Er denne frykten berettiget?

Stort sett klarer man seg med bomull innerst. Eventuelt kan man bruke ull utenfor bomullen, da gjerne med to lag bomull først, sier Kvenshagen.

Hun fortsetter:

Barn med atopisk eksem er varmere i seg selv, på grunn av økt blodgjennomstrømming til huden. Derfor fryser de generelt sett mindre enn andre barn.

Ull er som piggråd

Barnelegen forklarer hvorfor barn med atopisk eksem ikke tåler ull.

Ull i mikroskop er som å se på piggråd. Forskjellen på tynn og tykk ull er bare størrelsen på disse piggene. Fordi barn med atopisk eksem har en skjøre hud som allerede er litt skadet, vil denne piggråden rive opp huden til barnet.

Men generelt mener jeg at barn med eksem skal ha en så god doktor at eksemen ikke skal gi særlig utslag. Barna burde være som friske barn, legger Kvenshagen til.

Flere kuldedager

Det kan se ut til at den aller verste kulda har sluppet taket de fleste steder i landet for denne gang. Men når almanakken bare viser midten av januar, har landets barnehager høyst sannsynlig enda flere kuldedager i vente denne vinteren.

Kvenshagen mener kulda ikke er en definitiv stopper for uteaktiviteter, men at det også må utvises skjønn på svært kalde dager.

Man må ikke være redd for at barna skal være ute – kulde i seg selv er ikke skadelig. Men kryper gradestokken ned mot 15-20 minusgrader, kan det være på sin plass å sette en grense på hvor lenge barna skal være ute om gangen.

Det viktigste er å beskytte hender, føtter og ansikt. Kuldekrem i ansiktet er viktig, og bør benyttes hver dag. Ellers gjelder det å kjenne på barna om de er kalde, særlig i nakken. Det er en god indikator på om barna fryser, sier barnelegen.