

Torr bakom öronen – om hygienprodukter för barn

- Information och råd till gravida och småbarnsföräldrar



Hygienprodukter noggrant anpassade efter våra minstas behov

KTF står för Kemisk-Tekniska Leverantörförbundet. Vi är en branschorganisation för företag som säljer hygien- och kosmetikprodukter på den svenska marknaden. Vår viktigaste uppgift är att sprida kunskap om branschen och produkterna.

Vi har tagit fram den här informationsfoldern till dig som är gravid eller småbarnsförälder. Foldern är en guide i frågor som rör barn och hygien och syftar till att besvara frågor som kan uppstå i samband med att du börjar använda hygienprodukter för barn. Vår förhoppning är att informationen ska vara till god hjälp. Vi önskar dig lycka till i din viktigaste roll i livet – den som förälder.

Om säkerhetskrav på barnprodukter

Barns hud är känsligare än den hos vuxna. Hudens naturliga skyddsfunktioner är ännu inte fullt utvecklade, vilket ställer höga krav på hygienprodukter för barn, både i tillverkning och lagstiftning. Hygienprodukter som riktar sig till barn är framtagna utifrån deras särskilda behov. Använd därför i första hand produkter avsedda för barn.

Inom EU finns en omfattande gemensam lagstiftning för kosmetik- och hygienprodukter, som till exempel tvål, schampo, lotioner, tandkräm och solskyddsprodukter.

Lagen reglerar allt från produktutveckling, innehåll, tillverkning och marknadsföring till försäljning.

Företaget som tillverkar produkten ansvarar för att den är säker för användaren och att tillverkningen sker enligt de krav som finns. Samtliga produkter genomgår omfattande kontroller innan de säljs i butik. Bland annat för att säkerställa att produkten har avsedd effekt på hud, hår och tänder och att den garanterar hållbarhet, doft och konsistens.

I Sverige är det Läkemedelsverket som är tillsynsmyndighet för reglerna kring tillverkning och dokumentation av kosmetik- och hygienprodukter. Alla företag som säljer produkter i Sverige måste anmäla detta till Läkemedelsverket.

Små barns hud är extra känslig, vilket beror på att den ännu inte hunnit utveckla samma struktur som hos en vuxen. Bland annat blir barnhud lättare torr och irriterad och är mer känslig för till exempel infektioner. Många hudåkommor går att förebygga och påverka genom att vara noga med barnets hygien, och att använda produkter anpassade efter barns behov. Denna folder tipsar om de vardagliga hygienbestyren. Passa på att göra omvårdnaden till en njutningsstund för dig och ditt barn.



Eva Lannerö
Barnhälsovårdsöverläkare
Karolinska Universitetssjukhuset,
Huddinge

Att hålla ett litet barn rent

En viktig del av omsorgen om ett nyfött barn är att sköta dess hygien. Allt eftersom barnet växer behöver rutinerna ändras. Barnet börjar upptäcka världen med händerna och smutsar ner sig när det äter och leker. Det betyder inte att det är nödvändigt att bada barnet varje dag. Att regelbundet tvätta ansikte, hals, händer och stjärt räcker långt. Lär det större barnet tidigt att tvätta händerna före och efter måltider och toalettbesök. Om man inte har tillgång till vatten är det praktiskt att ha våtservetter till hands.

Tvätta kroppen - bada

De flesta barn uppskattar att bada.

Förbered ett bad för ditt barn

genom att se till att du har allt

inom räckhåll och att vattnet inte

är för varmt. Ett tips är att känna

med armbågen att vattnet har

lagom temperatur. För riktigt små

barn räcker det ofta med barnolja i vattnet eftersom de inte

blir så nedsmutsade. Oljan har en viss rengörande effekt, gör

huden mjuk och skyddar mot uttorkning. Använd i övrigt mild

flytande barntvål. Tänk på att ett litet barn måste hållas stadigt

under hela badet. Med ett större barn måste du alltid ha en hand redo om det skulle halka. Lämna aldrig barnet ensamt –

inte ens en sekund! Barnet bör ha sin egen handduk. Klappa

barnet torrt, och tänk på att torka torrt i alla veck.



Tvätta håret

På spädbarn behöver man inte tvätta håret så ofta. På ett större

barn kan man tvätta håret en till två gånger i veckan. Använd då

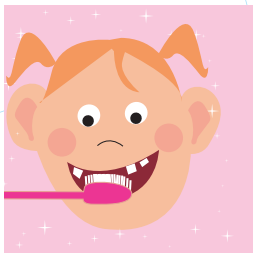
ett mildt barnschampo som är speciellt anpassat till barns behov.

Det svider till exempel mindre i ögonen. Ibland kan ett barn ändå uppleva det som obehagligt att få schampo i ögonen och visa rädsla inför att tvätta håret. Prata med barnet om rädslan och gå till exempel ut tillsammans i regnet och känn hur skönt regnet är i ansiktet. Ge barnet en frottélapp att hålla framför ansiktet, eller ha barnets handduk till hands.



Borsta tänderna

Börja borsta tänderna när den första tanden kommer och gör till rutin att borsta morgon och kväll. Använd en mjuk barn-tandborste som är skonsam mot tandköttet. Välj en barntandkräm som är anpassad för barn både i fråga om smak och fluorhalt. Borsta mjukt och massera tandköttet med tandborsten. Använd en mängd tandkräm motsvarande barnets lillfingernagel. Lär barnet att inte svälja tandkrämen. Många barn vill borsta tänderna själva, men det är viktigt att en vuxen hjälper till. Ofta rekommenderas att barnet börjar borsta tänderna själv först vid 9–10 års ålder eftersom finmotoriken inte är tillräckligt utvecklad innan dess. Det är viktigt att sköta mjölk-tänderna så att de nya tänderna växer fram i friskt tandkött.



Byta blöja

Det är viktigt att byta blöja ofta eftersom avföring och urin skapar grogrund för bakterier. Tvätta blöjregionen med en tvättlapp eller våtservett. Tvätta alltid framifrån och bakåt och tänk på att inte använda samma tvättlapp eller våtservett till andra delar av kroppen. Gör noga rent vid varje blöjbyte och torka ordentligt torrt. För att förebygga irritation och rodnad kan en hudvårdande

salva användas. Om en rodnad ändå uppstår kan en zinksalva lindra irritationen. Tänk på att lufta barnet ordentligt innan den nya blöjan sätts på. Ta tillfället i akt att skoja lite med barnet, kanske sjunga en sång eller ramsa, och bekräfta barnet med ögonkontakt.



Hudvård

Barns hud är känsligare för sol och har större benägenhet att bli torr eftersom huden inte har fullt utvecklade skyddsfunktioner. Därför behöver barn särskild omsorg och mildare produkter. Vid hudkomplikationer gäller allmänt att du alltid bör ta kontakt med BVC om du känner dig osäker.

Torr hud

Ibland kan små barn ha torr hud. Vanligen förbättras, eller upphör torr hud i takt med att barnet blir äldre. För att motverka torr hud, använd gärna barnolja i badvattnet och smörj in barnet med en fuktighetsåtergivande kräm efter badet. Lite större barn kan förutom barnolja i badvattnet även använda oljebaserade rengöringsprodukter, t.ex. duscholja.



Både **babymassage** och **babysim** är idag populära aktiviteter och en mysig stund för såväl bebis som förälder. Vanlig babyolja eller oljegelé lämpar sig bra för babymassage och har samtidigt

en återfuktande effekt. Tänk på att smörja in bebisen med fuktighetslotion eller babyolja efter babysimmet.

Solskydd

Spädbarn och småbarn är mycket känsliga för solen. Små barn ska helst undvika att vistas i solen, men om det inte går, ska barnet alltid använda en tröja och solhatt.

Även när det leker i vattnet. Som komplement ska en solkräm användas på hudområden som

inte täcks av kläderna. Använd en kräm med hög solskyddsfaktor och smörj in rikligt flera gånger per dag, speciellt efter bad.

Undvik solen mitt på dagen, kl. 11–15 är solen som starkast, och håll barnet i skuggan så fort huden visar en tendens till rodnad.

Låt aldrig ett spädbarn sova i solen. Solskador märks inte förrän efter flera timmar. Efter en dag i solen används med fördel en fuktåtergivande kräm eller lotion.



Skorv i hårbotten

Små barn får ibland fjälliga, bruna fläckar i hårbotten. I dagligt tal kallas det mjölkskorv. Gnid in fläckarna med barnolja så att de mjukas upp. Låt oljan sitta kvar 12–24 timmar och kamma sedan, eller klia mjukt så att fjällen lossnar.

Tvätta slutligen håret med ett mildt barnschampo så att fjällen avlägsnas. Om fjällen sprider sig till ansiktet, kroppen eller stjärten bör du kontakta BVC.



Vanliga frågor och svar om

Finns det produkter som hjälper om barnet har fått värmeutslag?

Värmeutslag kan bero på att hudens funktion inte är helt utvecklad hos ett litet barn. Rodnad eller små blåsor kan bildas i ansikte och hudveck. Värmeutslag är inga allvarliga utslag och du undviker dem genom att lufta barnet, klä barnet i lätta kläder och hålla det svalt. Babypuder kan användas i blöjregionen när du har tvättat och torkat barnet eftersom det ger en torr och svalkande känsla.

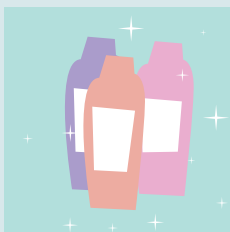
Finns det några särskilda produkter eller rengöringsrutiner jag bör använda mig av när barnet drabbas av förkylning?

Alla barn drabbas då och då av förkylning. Då är det särskilt noga med barnets handhygien för att motverka smittorisk. Detta gäller speciellt i sammanhang där många barn samlas. Använd mjuka pappersnäsdukar när du snyter barnet och smörj gärna med skyddande salva eller zinksalva runt näsan om den ömmar.



Vad gör jag om mitt barn får i sig en klunk av en produkt?

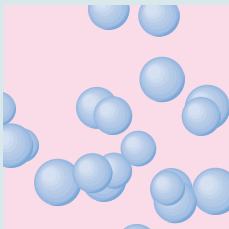
Hygienprodukter som flytande tvål, kräm eller schampo är ofarliga i mindre mängder. Även fast tvål är ofarligt i mindre bitar. Vid förtäring av större mängd, vid symptom, eller om du är orolig för barnets hälsa rådgör med Giftinformationscentralen, telefonnummer 08- 33 12 31. Tänk på att alltid förvara produkterna utom räckhåll för små barn.



hygienprodukter för barn

Måste man skölja av barnet när man tar upp det ur badvattnet?

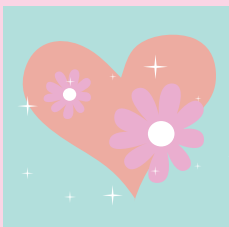
Det är inte nödvändigt eftersom det handlar om låga koncentrationer av olja och tvål. Större barn som har tvålats in på hela kroppen bör sköljas av ordentligt.



Påverkar hygienprodukter för barn miljön?

Hygienprodukter är sammansatta av ingredienser som tas om hand i reningsverken. Produkterna har därmed en mycket liten påverkan på miljön vid användandet.

Tömnda förpackningar lämnas till förpackningsåtervinningen.



Är hygienprodukter för barn djurtestade?

Nej, sedan 2004 är det förbjudet med djurtester av alla typer av hygienprodukter, även hygienprodukter för barn.

Djurtester har dock inte använts i utvecklingen av produkter sedan många år tillbaka.

Varför har mitt spädbarn plötsligt fått vita prickar i ansiktet?

Det är vanligt att tro att oren hy beror på användningen av hudvårdsprodukter. I själva verket är det ofta en vanlig reaktion på mammans hormoner. Prickarna kommer vanligen under barnets första levnadsveckor. Försök inte klämma eller ta bort dem. De försvinner av sig självt efter några veckor.

Vad innehåller produkterna och varför?

De vanligaste ämnena

De vanligaste ämnesgrupperna som ingår i en produkt är vatten, tensider, oljor, konserveringsmedel, förtjockningsmedel och andra funktionella ämnen. Ibland tillsätts även parfym.

Vatten är en vanlig komponent i de flesta produkter. Vattnet har en viktig funktion genom att hålla de andra ingående ämnena i lösning, späda produkten till rätt koncentration och underlätta dosering.

Tensider har som uppgift att lösa och ta bort fett, smuts och partiklar. De får även produkten att skumma eller löddra. I krämer har tensider till uppgift att hålla andra komponenter jämnt fördelade.

Oljor används för att lösa fettbunden smuts även vid vattenfri rengöring. De bildar en film som skyddar mot uttorkning och har även mjukgörande egenskaper. För oljor som ingår i hygienprodukter för barn ställs högsta krav på renhet och kvalitet.

Konserveringsmedel tillsätts för att produkterna ska tåla normal påfrestning under hållbarhetstiden. De flesta produkter som innehåller vatten innehåller också konserveringsmedel i liten mängd. Konserveringsmedel hindrar att bakterier och oönskade mikroorganismer, som kan äventyra produktens kvalitet och säkerhet, ska kunna växa till.

Förtjockningsmedel används för att få rätt konsistens på produkten. I rengöringsprodukter används ofta vanligt koksalt som förtjockningsmedel.

Funktionella ämnen används för att produkten ska få vissa specifika egenskaper. Till exempel används särskilda ämnen till UV-skydd i solskyddsprodukter. Andra exempel är färgämnen eller smakämnen i tandkräm.

Vilken information finns på förpackningen?

För att konsumenterna ska få information om vad som ingår i hygienprodukter finns inom EU ett enhetligt namngivnings-system kallat INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients). Vill du veta mer om ett specifikt ämne kan du gå in på hemsidan <http://pharmacos.eudra.org/> och läsa mer under ämnets INCI-namn. Här kan du bland annat se vilken funktion ett specifikt ämne har i en produkt.

Innehållsdeklaration

Ämnena i en innehållsförteckning anges i fallande viktordning. De ämnen som står först i förteckningen förekommer därför i större mängd än de längre ner i förteckningen. Vatten benämns med ordet "aqua".

Ingredients: AQUA, SODIUM LAURETH SULFATE, SODIUM COCOAMPHOACETATE, SODIUM CHLORIDE, GLYCOL STEARATE, PROPYLENE GLYCOL, CITRIC ACID, METHYLPARABEN, PARFUM, CI 17200

Är produkten parfymerad redovisas det med ordet "parfum". Smakämnen benämns med ordet "aroma". Färger listas med färgindexnummer (Colour Index Number). Förkortningen CI följs av numret.

Övrig information

Tillverkarens/distributörens namn och adress upplyser om vem som tillverkat produkten och är ansvarig för denna inom EU. Hit kan du vända dig om du har frågor. Batchmärkning är en kod som är tillverkarens referens till tillverkningspartiet och tillverknings-tillfället. Produkter med längre hållbarhet än 30 månader märks med en symbol i form av en krämburk med öppet lock, följt av en siffra och bokstaven M. Märkningen anger hur många månader produkten är hållbar efter det att den öppnats. Produkter med hållbarhet under 30 månader har istället ett bäst-före-datum.



Här hittar du mer information

Det är tillverkaren som tagit fram produkten som ansvarar för denna och har de mest ingående kunskaperna om sin produkt. Har du frågor eller funderingar kring en produkt kan du därför med fördel alltid vända dig direkt till tillverkaren. Har du frågor av mer allmän karaktär eller som rör regler om tillverkning och säkerhet hittar du mer information hos följande myndighet och organisationer.

LÄKEMEDELSVERKET www.mpa.se

Box 26, 751 03 Uppsala

Tel 018-17 46 00

Den myndighet i Sverige som har kontrollansvaret och är tillsynsmyndighet för kosmetik- och hygienprodukter.

www.visatanderna.nu

Folktandvårdens hemsida om tandhälsa.

www.solasakta.nu

Cancerfondens hemsida om solning.



KTF www.ktf.se

Box 5501, 114 85 Stockholm

Tel 08-783 82 40

Kemisk-Tekniska Leverantörförbundet är en branschorganisation för företag som säljer kosmetik- och hygienprodukter på den svenska marknaden.

Denna folder och ytterligare information går att ladda ned från KTFs hemsida.