Hei Julie

Eva lurte på om jeg kunne finne noe sikkert om kuldekrem etter barnehagemøte. Fant lite, men her har jeg klippet ut noe som kan være relevant stoff når du skal oppdatere informasjonen.

Kuldekrem, lite forskning. Funnet litt fra ulike hudleger og konferert med en bekjent hudlege. De anbefaler ikke kuldekrem. Der er en falsk beskyttelse.

Unngå å vaske barna om morgenene, smør evt. med en fet fuktighetskrem to til tre timer før barnet skal ut, så rekker vannet å fordampe.

Beskytt med klær. Klippet ut litt om froskskader, hvis dere vil lese mere se på

[www.helsenett.no](http://www.helsenett.no)

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

## Beskytt huden

Huden vil være spesielt utsatt i kaldt vær kombinert med sterk vind og fuktighet. Noen reagerer også med ”kuldeallergi” eller elveblest når huden utsettes for sterk kulde og kaldt vann samtidig (snø). Huden blir hoven med små vabler. Kulde og vind sliter også på normal hud.

Smør gjerne huden med fet fuktighetskrem to til tre timer før du skal ut, slik at vannet i kremen fordamper. Fuktighetskrem beskytter huden mot irritasjon og uttørring, men det er viktig å være klar over at ingen fuktighetskremer eller kuldekremer (med eller uten vann) gir god beskyttelse mot sterk kulde. Fysisk beskyttelse i form av varme klær er best mot kulde og vind.

**Gode råd i kulda:**

1. Beskytt deg mot kulde ved å bruke varme klær: Finlandshette, Jonasmaske, buff, lue og skjerf av ull, fleece eller vindtett stoff - eller å avstå fra skiturer i bitende kulde og vind. Pass ekstra nøye på små barn.

2. Smør huden med fet fuktighetskrem to til tre timer før du skal ut. Da vil vannet i kremen fordampe før du skal på tur i vinterkulda.

3. Ikke smør deg mens du er ute. Vent til du kommer inn igjen.

## Beskytt barnet mot frostskade

* [Utskrift](http://www.helsenett.no/index.php?option=com_content&view=article&id=16360:beskytt-barnet-mot-frostskader&catid=178&Itemid=435&tmpl=component&print=1&layout=default&page=)
* [E-post](http://www.helsenett.no/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&template=helsenett&link=ea3bd595bbec261bfb83216af22dc2f9569642ae)
* [PDF](http://www.helsenett.no/index.php?option=com_content&view=article&id=16360:beskytt-barnet-mot-frostskader&catid=178&Itemid=435&tmpl=component&format=pdf)

I kaldt vær er barn svært utsatt for forfrysning. Barn tåler mindre kulde enn voksne, og ofte klarer de heller ikke si ifra når de blir kalde, slik at man kan gripe tak i problemer før forfrysningen er et faktum. Svært milde forfrysninger er ikke farlig – de fleste av oss har sluppet unna” neglesprett” uten varige men, men det kan være greit å være oppmerksom på kjennetegnene slik at man unngår ubehagelige opplevelser og i verste fall skader.

#### HVA ER FORFRYSNING?

Forfrysninger oppstår når huden blir så kraftig nedkjølt at vevet mister blodforsyningen. Små forfrysninger, eller frostbitt, kan enkelt tines opp og vil ikke gjøre varig skade, men kraftigere forfrysninger kan i verste fall føre til at man må amputere kroppsdeler. Det er spesielt fingre, tær, nesetipp, øreflipper og ansiktet generelt som er mest utsatt for kuldeskader. Hos menn er også penis utsatt.

#### TEGN

Forfrysninger kan være vanskelige å oppdage. Når huden er tilstrekkelig nedkjølt, vil området bli numment og følelsesløst. Hold et øye med hverandre. Dersom hvite flekker oppstår for eksempel på kinnet, kan det tyde på en lett forfrysning - frostbitt.

Lett forfryst hud blir blek, hard og kald. Når vevet tiner igjen, blir det rødt, hovent og smertefullt, slik de fleste har erfart ved” neglesprett”.

#### HVORDAN BEHANDLE

Lette forfrysninger kan varmes forsiktig opp, men dersom det mistenkes at barnet i tillegg er nedkjølt, er det viktigst å få opp kroppstemperaturen først. Oppvarmingen må ikke skje for fort, da kan alt blodet strømme til huden og man risikerer at barnet blir enda kaldere og går i sjokk. Hud-mot-hud er den mest skånsomme måten å varme kalde kroppsdeler på.

Sørg for at barnet kommer i ly og ta av våte klær. Ikke gni på huden for å få blodsirkulasjonen i gang, men pakk heller barnet godt inn i varme tepper eller en sovepose – gjerne sammen med et annet menneske for å overføre kroppsvarmen. Gi barnet noe søtt og varmt å drikke.

Frosne små fingre eller tær kan stikkes inn i armhulen, eller varm dem opp på magen din. Dersom barnet har frostflekker i ansiktet, kan du tine flekkene ved å legge varme og tørre hender på dem. Dersom dere er innendørs, kan det også hjelpe med en dusj eller et bad, men husk at vannet ikke skal være varmere enn 41 grader for å unngå an altfor rask oppheting.

Hold den forfryste kroppsdelen hevet for å redusere eventuell hevelse. Skill kalde fingre og tær fra hverandre, og pakk dem godt inn i varme bandasjer eller tepper.

#### IKKE GJØR DETTE!

Frossen hud er sårbar, og må varmes forsiktig opp igjen for ikke å skade vevet. Vær forsiktig med å gni for å få varme i kroppsdelen - ettersom frostskader forårsaker nummenhet og følelsesløs hud, kan friksjon gjøre varig skade.

Av samme årsak skal man ikke varme opp forfryste kroppsdeler ved hjelp av elektrisk ovn, hårføner eller andre apparater. Den høye varmen fra apparatene kombinert med den bedøvede huden kan føre til brannskader, ettersom den skadde ikke kan kjenne når huden blir for varm.

Aldri gni på huden med snø, det vil bare gjøre skaden verre.

#### HVORDAN FORHINDRE?

Den enkleste måten å beskytte barnet mot kulden, er med god og riktig bekledning. Bruk kløfri, myk ull innerst, og vindtett tøy ytterst. Mellomlaget bør være i fleece eller ull. Husk også å unngå stramt tøy og trange sko. Det hjelper ikke å ta på en ekstra sokk dersom skoen dermed blir trang. Det hindrer gjennomstrømming av luft og varme rundt foten, og blodsirkulasjonen blir også hemmet slik at barnet blir kaldere.

Huden i ansiktet er utsatt, og for å beskytte mot uttørring av huden som følge av streng kulde kan du smøre huden med en fet krem i god tid før barnet skal utendørs. I kalde perioder kan det også være lurt å unngå overdreven vask av ansiktet. Såpe og vann fjerner det naturlige fettlaget i huden.

Når dere er ute på tur, vær på vakt mot nummenhet – se etter bleke partier i huden, og varm opp med en gang partier kjennes kalde og følelsesløse. Sørg også for å ha med søt, varm drikke på turen, og ikke ta lange pauser dersom det er veldig kaldt, men hold dere i bevegelse. Husk å ta med klesskift, og bytt klær (særlig sokker) med en gang de blir fuktige. Dersom dere raster er det også viktig å ha med ekstra plagg for å holde varmen.

#### TA KONTAKT MED LEGEN DERSOM …

Dersom huden etter behandling er misfarget eller smertefull, eller hvis det oppstår blemmer på det angrepne området, bør lege oppsøkes.