

# Lichaamsverzorging ...voor de allerkleinsten!

Auteur Koen Vandepopuliere



Jonge kinderen zijn, uiteraard, geen volwassenen. Maar ook hun huid is meer verschillend dan we zouden denken. Onder andere heeft die meer bescherming nodig. Ze is namelijk veel dunner, en het beschermlaagje erop is nog aan het groeien. We kunnen dan ook sterk bijdragen aan hun welzijn en gezondheid door hen te verzorgen met producten die met die eigenheid rekening houden. Maar let op: veel producten zijn minder geschikt dan je zou denken. We spraken over het thema met twee dames met een passie voor dit thema.

Dana Van Oeteren is 'Product manager BioLichaamsverzorging' bij Noble House, en Els De Vos is 'Brand marketing manager' bij Weleda Benelux. Ze gaven ons een woordje uitleg over kinderen, en hoe ze het best te verzorgen zijn.

## BioGezond: Verschilt de huid van kinderen van die van volwassenen? En indien ja, welke gevolgen heeft dat wat betreft de verzorging ervan?

**Dana Van Oeteren:** Absoluut is er verschil! Hoe jonger mensen zijn, hoe fijner en dunner hun huid, waardoor de doorlaatbaarheid ervan veel groter is, en kinderen dus veel gevoeliger zijn voor invloeden van buitenaf.

**Els De Vos:** Dat geldt vooral voor de babyhuid. Die is 4 tot 5 keer dunner dan die van een volwassene, en heeft nog geen beschermende hoornlaag en zuurmantel. Ook zijn sommige huidfuncties, zoals zweetkliertjes, nog niet volledig ontwikkeld. Het is pas na ongeveer 4 jaar dat de beschermende hoornlaag volledig is opgebouwd en de huid optimaal kan beschermen.

**DVA:** Het is dan ook van belang om de barrièrefunctie van de huid bij met name baby's en jonge kinderen zo goed mogelijk te ondersteunen en te beschermen, zonder onnodige schade aan te richten. Dit houdt eveneens in dat we zeer kritisch moeten zijn als het op verzorgingsproducten aankomt. Zo kan de jonge huid minder goed water vasthouden, waardoor het oppervlak ervan bij baby's en kinderen veel droger is dan bij volwassenen en daardoor makkelijker schilfervorming vertoont. Als we de jonge huid zo vaak zouden wassen met zeep als deze van volwassenen, dan zou ze zeer snel uitdrogen, en zou ze zelfs kunnen barsten, met pijnlijke gevolgen als er geen naverzorging zou gebruikt worden. We gebruiken helaas nog te veel 'zeep' om onze allerjongsten te wassen... Zelfs tal van producten op de markt die speciaal voor de allerkleinsten zijn ontwikkeld, drogen de huid uit! En dan gaan we dat met crèmes en bodylotions verhelpen -of beter gezegd: verdoezelen- maar zelfs dat heeft een uitdrogend effect... en zo blijven we bezig.

**EDV:** Denk ook aan het volgende. Van alle zintuigen is de huid van een pasgeboren baby het enige dat meteen na de geboorte klaar is om haar functie te vervullen. Om die reden hebben de signalen die de baby in de eerste maanden van zijn leven via zijn huid ontvangt, meer impact op zijn ontwikkeling dan lichtprikkels, beelden of geluiden. Voorts zijn, zoals gezegd, de zweetklieren in de babyhuid nog niet volledig ontwikkeld. Daarom zweet ze weinig, kan ze haar eigen lichaamstemperatuur nog niet zelf reguleren en raakt ze makkelijk warmte kwijt. Dan is er nog het gegeven dat de babyhuid veel vocht bevat: het is daarom dat ze er glanzend uitziet. Het celvernieuwingproces verloopt ook veel sneller dan bij volwassenen. De babyhuid is door die eigenheden extra kwetsbaar voor infecties. Een goede huidbescherming is daarom extra belangrijk. Tenslotte: doordat de huid van jonge kinderen zo dun is, laat deze in de eerste jaren makkelijk invloeden van buitenaf door, zoals deze van verzorgingsproducten. Je zou kunnen zeggen: 'What goes ON your baby's skin, goes IN your baby'...!

**DVA:** Dat houdt ook in: 'Wat je niet eten kan, doe je niet op je huid.' Deze uitspraak klinkt misschien gek, maar is zeker niet onlogisch! Welgekende babyproducten van bij de apotheker bevatten geurstoffen en andere chemicaliën. Als we dan voor onze baby's en peuters een bewuste keuze moeten maken, dan is een natuurlijke, plantaardige olie voor de hand liggend.

## BioGezond: Verschilt de eigen aard van jonge kinderen van die van volwassenen op een wijze die een andere, specifieke verzorging nodig maakt?

**EDV:** De baby wordt overspoeld door nieuwe indrukken en geluiden, die ongefilterd bij hem naar binnen dringen. Ook de sensaties van binnenuit, zoals honger, pijn of slaap zijn overweldigend. Daarop reageert de baby met z'n geluid, maar vooral ook met zijn huid. Een baby die zich behaaglijk voelt, heeft een warme en goed doorbloede huid. Een onrustige en vlekkerige huid kunnen aangeven dat de harmonie verstoord is. Je kan dan helpen door deze prikkels te doseren: bijvoorbeeld met prettige geluiden, fijn licht,



‡ Els De Vos: “Plantaardige en dierlijke oliën en wassen zijn sterk verwant aan de olieachtige talg. Onze huid kan ze dan ook gemakkelijk opnemen.”

mooie kleuren, aangename materialen, het instoppen. Ook het strelen of masseren van de huid werkt geruststellend. Besef tevens: plantaardige en dierlijke oliën en wassen zijn sterk verwant aan de olieachtige talg, en onze huid kan ze dan ook gemakkelijk opnemen. Ze vullen het natuurlijke laagje huidvet aan en beschermen de huid zo optimaal tegen invloeden van buitenaf. Gebruik bijvoorbeeld plantaardige oliën uit Calendula -goudsbloem-, of kamille, amandel-, sesam- of kokosolie. Of dierlijke oliën en wassen, zoals wolwas en bijenwas.

**DVA:** Baby's, peuters en kleuters moeten te veel nieuwe dingen ontdekken op korte tijd, en dat dan nog eens opnemen en verwerken, wat niet te onderschatten is. Even de tijd nemen om je kind of baby na het dagelijkse bad ritueel met een voedzame olie in te wrijven en eventueel te masseren, kan alles wat tot rust brengen. Gebruik producten met essentiële oliën die tot rust doen komen, zoals lavendel en kamille, of zonnige citrusoliën om luchtigheid en vreugde te brengen.

#### **BioGezond: Hoe vaak wassen we eigenlijk best?**

**EDV:** Als de baby geboren wordt, heeft zijn huid een vrijwel neutrale pH-waarde door het ontbreken van de beschermende zuurmantel. Daardoor is deze erg kwetsbaar voor ziektekiemen en andere invloeden van buitenaf. De natuur heeft daar echter een prachtige oplossing voor bedacht: bij de geboorte is de huid bedekt met een beschermende en voedende witte laag, ‘vernix’ genaamd. Dit laagje verdwijnt na enkele uren, waarna de huid ongeveer 6 maanden nodig heeft om een eigen, beschermende zuurmantel te ontwikkelen. Ook begint de huid pigment en talg aan te maken, wat als natuurlijke bescherming dient tegen zonnestralen en uitdroging. Door een niet volledige zuurmantel, echter, verliest het lichaam gemakkelijk water – dit terwijl ons lichaam voor 60% uit water bestaat! Dit impliceert dat het niet absoluut noodzakelijk is om je baby dagelijks een badje te geven. Reinig wel elke dag gezicht, nek, handjes, voetjes –ook tussen de tenen- en billen, bij voorkeur met alleen wat water, babyolie of babybodymilk. Een echte haar- en bodyshampoo is pas nodig zodra de baby gaat krui- pen en echt vies wordt.

**DVA:** Dagelijks wassen is niet echt nodig. En bij het wassen, geldt volgens mij voor alle kinderen dezelfde basisregel: gebruik alleszins geen zeep of lotions. Na het douchen/baden bieden verzor-



‡ Dana Van Oeteren: “Tal van producten op de markt die speciaal voor de allerkleinsten zijn ontwikkeld, drogen de huid uit.”

gende oliën de beste bescherming: ze beschadigen de huidbarrière niet, en wassen ze niet tijdelijk weg. En: zowel bij een droge als bij een vette huid zal de huid de olie opnemen die ze nodig heeft. Bij een drogere huid zal er meer nodig zijn, en trekt het sneller in dan bij een vette huid.

#### **BioGezond: Zijn er bijzondere weersomstandigheden die een bijzondere verzorging nodig maken?**

**DVA:** Door te grote temperatuurverschillen of extreme kou of warmte krijgt de jonge huid heel wat te verduren. Op dat moment is een extra aandacht en verzorging met een natuurlijke olie geen overbodige luxe.

**EDV:** Met name op koude, gure winterdagen is een extra rijke, wattervrije balsem voor intensieve bescherming aangewezen. Deze vormt een natuurlijk bescherm laagje, zonder de huid af te sluiten.

#### **BioGezond: Hoe kunnen de lezers ontdekken welke verzorgingsproducten de juiste/beste zijn?**

**DVA:** Let vooral op de ingrediëntenlijst! De producten zouden 100% natuurlijk en liefst biologisch moeten zijn, zonder toevoeging van iets anders. Wist je bijvoorbeeld dat zelfs baby- of kinderproducten zeer vaak paraffine en petrolatum -vaseline, dus- bevatten? Beide zijn afkomstig uit aardolie, dat niet in de huid kan trekken maar net op de huid blijft liggen, en zo een afgesloten film vormt, waardoor de huid niet meer kan ademen. De droge, kwetsbare baby- en kinderhuid voelt dan misleidend zacht aan, maar is het je al opgevallen dat je kan blijven smeren omdat de huid telkens opnieuw zo droog aanvoelt?

**EDV:** Zorg er inderdaad voor dat ze vrij zijn van synthetische geuren, kleurstoffen en conserveringsmiddelen; dat ze geen synthetische musken, ftalaten, parabenen bevatten, geen grondstoffen op basis van minerale oliën, geen genetisch gemodificeerde ingrediënten. En als ze geparfumeerd zijn, dat de geurstoffen natuurlijk zijn, en het gaat om huidvriendelijke etherische oliën. Palmarosaolie, bijvoorbeeld, geeft een zoete geur; amyris met zijn houtnoot zorgt voor een gevoel van bescherming en steun, en vanille-achtige geuren creëren een warm en kalmerend gevoel. En inderdaad: let erop dat de producten gecertificeerd 100% natuurlijk zijn... met zo hoog mogelijk bio-aandeel!

