

# Jeuk

## Oorzaken

- Jeuk kan verschillende oorzaken hebben, zoals droge huid, leverproblemen en medicijnen (opiaten).

## Gevolgen

- Jeuk is heel vervelend. Je kind kan er behoorlijk last van hebben en geïrriteerd raken. Het heeft misschien moeite met slapen en kan moeilijk de aandacht bij iets houden. Ook kan het angstig en somber zijn.

## Wat kun je zelf doen?

- Laat je kind luchtige, loszittende, katoenen kleding dragen.
- Zorg voor een gelijkmatige, koele kamertemperatuur.
- Droge lucht verergert de jeuk, dus zorg voor voldoende luchtvochtigheid. Plaats eventueel een luchtbevochtiger.
- Laat je kind niet te lang in bad zitten of douchen en gebruik lauw water en geen zeep.
- Dep daarna de huid voorzichtig droog (niet wrijven) en breng een vocht-inbrengende crème aan, bijvoorbeeld koelzalf (verkrijgbaar bij de apotheek). Dit is een prettige, vette zalf die geen allergische reacties geeft.
- Je kunt ook mentholgel gebruiken. Die blijft goed op de huid liggen en werkt verkoelend.
- Koelen van de huid kan ook met koude omslagen of coldpacks.
- Als je kind luiers draagt, verschoon het dan wat vaker.
- Je kind kan wondjes krijgen als het zich krabt. Houd daarom de nagels kort en trek je kind eventueel 's nachts katoenen handschoenen aan.
- Jeuk kan ook komen door opiaten. Meestal gaat dit na een tijdje over. Is dat niet zo, overleg dan met je (huis)arts of je kan overstappen op een ander opiaat, bijvoorbeeld fentanyl-pleisters.
- Als deze maatregelen niet helpen, overleg dan met je (huis)arts of de jeuk met medicijnen kan worden behandeld.