Eczeem bij baby’s en jonge kinderen

Smeren, voeding, vaccinaties, slapen en de opvang

Het doel van deze folder

Deze folder is voor ouders en verzorgers van baby’s en jonge kinderen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe je je kind verzorgt en smeert, hoeveel zalf past bij de leeftijd, hoe je pinda en ei geeft, en wat je regelt voor slapen en de opvang.

Eczeem bij jonge kinderen

Eczeem begint vaak in het eerste levensjaar. Bij baby’s zit het meestal op de wangen, de hoofdhuid, de romp en de strekzijde van armen en benen. Het luiergebied blijft vaak vrij. Bij peuters en kleuters verschuift het naar de plooien van ellebogen en knieën, de polsen en enkels. Bij de meeste kinderen wordt het eczeem met de jaren minder.

Eczeem komt niet door iets wat je verkeerd hebt gedaan. Het is een aanleg. Met goede verzorging en op tijd smeren is het meestal goed onder controle te houden.

Wassen en baden

- Baad een baby 2 tot 3 keer per week. Op de andere dagen was je alleen het gezicht, de handjes en de billen.
- Kort en lauw: 5 tot 10 minuten, niet warmer dan 37 °C.
- Gebruik geen zeep, of alleen een zeepvrije wasemulsie. Gebruik geen schuimbad.
- Dep de huid droog en smeer daarna meteen de vettende crème.

Smeren bij je kind

Vettende crème

Smeer minstens één keer per dag de hele huid in, liefst vaker, en altijd na het baden. Ook als het eczeem rustig is. Smeer met de haarrichting mee. Doe het op een warme plek, bijvoorbeeld op het aankleedkussen, met een vast liedje of spelletje. Zo wordt smeren een gewoonte.

Ontstekingsremmende zalf

Bij jeuk, rode en ruwe plekken smeer je één keer per dag de voorgeschreven hormooncrème op de plekken. Eerst de hormooncrème, laten intrekken, dan de vettende crème op de rest van de huid. Je bouwt af als de huid rustig is. Stop niet te vroeg uit angst voor bijwerkingen. Bij goed gebruik zijn bijwerkingen zeldzaam.

Welke klasse past bij de leeftijd?

Leeftijd	Klasse 1 en 2	Klasse 3	Klasse 4
Jonger dan 2 jaar	Hooguit 30 g per week	Alleen kort, op advies	Afgeraden
Vanaf 2 jaar	Hooguit 60 g per week	Hooguit 50 g per week	Afgeraden

Onderhoudsfase. Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019, tabel 7 en 8.

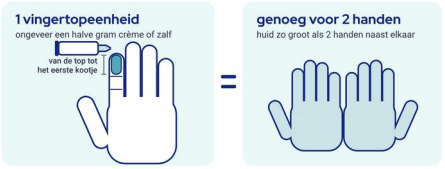
Voor het gezicht, de hals en de plooien kiest de arts een zwakke klasse. Pimecrolimuscrème mag vanaf 3 maanden en tacrolimuszalf 0,03% vanaf 2 jaar. Dat zijn ontstekingsremmers zonder hormoon.

Hoeveel zalf per lichaamsdeel?

Een vingertopeenheid is een streep zalf over het topje van de wijsvinger van een volwassene, ongeveer 0,5 gram. Eén vingertopeenheid is genoeg voor een stuk huid zo groot als twee volwassen handpalmen. De tabel laat zien hoeveel je nodig hebt als het hele lichaamsdeel eczeem heeft.

Lichaamsdeel	3 tot 12 maanden	1 tot 2 jaar	3 tot 5 jaar	6 tot 10 jaar
Hoofd en hals	1	1,5	1,5	2
Eén arm en hand	1	1,5	2	2,5
Eén been en voet	1,5	2	3	4,5
Voorkant romp	1	2	3	3,5
Rug en billen	1,5	3	3,5	5
Hele lichaam	8,5	13,5	18	24,5

Aantal vingertopeenheden per keer. Bron: NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden 2019.





Voeding: pinda en ei op tijd

Eczeem komt meestal niet door voeding. Kinderen met eczeem hebben wel meer kans op een voedselallergie. Door de kapotte huid komen stofjes van pinda en ei makkelijker binnen, voordat het kind ze heeft gegeten. Twee dingen verkleinen die kans: het eczeem goed behandelen, en pinda en ei op tijd en regelmatig geven.

- Begin vanaf 4 maanden met groente- en fruithapjes.
- Ei: zo vroeg mogelijk, tussen 4 en 6 maanden. Pinda: tussen 4 en 11 maanden, het liefst voor 8 maanden. Bespreek met het consultatiebureau, de arts of een diëtist hoe je begint.
- Pinda: gladde pindakaas zonder stukjes, door een hapje gemengd. Ei: goed gaar, zoals roerei of hardgekookt ei.
- Geef daarna minstens 2 keer per week pinda en ei. Blijf ei minstens 6 maanden geven en pinda 5 jaar.
- Is je baby ouder dan 8 maanden, heeft hij of zij ernstig eczeem, of al een andere voedselallergie? Overleg dan eerst met de arts. Meer lees je in de folder Eczeem en voedselallergie.
- Haal geen voedingsmiddelen weg op eigen houtje. Een onnodig dieet kan de kans op allergie juist vergroten en tekorten geven.

Wordt je kind kort na het eten rood rond de mond, krijgt het bulten, zwelling of moet het braken? Stop dan en neem contact op met je arts. Bij benauwdheid of slap worden bel je 112.

Vaccinaties

Kinderen met eczeem krijgen alle prikken uit het Rijksvaccinatieprogramma, gewoon op tijd. Ook bij een eiallergie kan de BMR-prik. De productinformatie van tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème noemt geen wachttijd rond een prik. Krijgt je kind tabletten of injecties tegen eczeem, dan gelden andere regels. Die staan in de folder van het medicijn.

Slapen

- Houd de slaapkamer koel en gebruik geen te warm dekbed of te veel lagen.

- Katoenen nachtkleding of een verbandpakje over de ingesmeerde huid beschermt tegen krabben.
- Houd de nagels kort. Wantjes kunnen ’s nachts helpen.
- Een vast bedritueel met smeren en voorlezen geeft rust.
- Tabletten tegen allergie helpen niet tegen eczeemjeuk en worden onder de 2 jaar niet aangeraden.

Kinderopvang en school

- Geef de opvang een kopie van het smeerplan of het actieplan en een eigen pot vettende crème.
- Vraag of de leiding je kind na het buitenspelen, het zwemmen of een vies spel kort kan wassen en smeren.
- Eczeem is niet besmettelijk. Dat mag de opvang weten.
- Zon: bedekkende kleding, een hoedje en zonnebrandcrème voor de gevoelige huid. Baby’s onder 1 jaar niet in de volle zon.

Hulp voor ouders

Eczeem bij een jong kind kost ouders veel tijd en slaap. Vraag hulp als het je zwaar valt. Een verpleegkundige van de dermatologie of een eczeemspreekuur kan smeren voordoen en meedenken. Lees ook de folders Mijn eczeem-actieplan en Jeuk bij eczeem.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat na 2 tot 3 weken goed smeren niet beter is
- een kind dat slecht slaapt of slecht groeit
- twijfel over voeding of een mogelijke voedselallergie
- gele korsten, pus of nattende plekken
- twijfel over welke zalf, waar en hoeveel

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts of een ziek kind. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- bulten, zwelling of braken kort na het eten. Bel 112 bij benauwdheid of als je kind slap wordt.
- een rode, warme huid over bijna het hele lichaam bij een kind dat ziek is

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019), de NTvDV-consensus Stapsgewijze topicale behandeling van constitutioneel eczeem (2025), de NHG-Standaard Eczeem (2014), het NVDV-addendum Vroege introductie voedingsallergenen (2020) en het Rijksvaccinatieprogramma (RIVM). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.