



## Kaj je plenični izpuščaj?

Plenični izpuščaj je zelo pogosta težava pri dojenčkih, ki nastane zaradi draženja kože na področju, kjer pride koža v stik z urinom, blatom in plenici. Koža na tem predelu je občutljiva in hitro reagira na vlago, trenje, encime v blatu. Na tem področju se lahko hitro namnožijo bakterije ali glivice, ki so sicer normalni prebivalci kože in črevesja. Kljub temu, da običajno ne gre za resno stanje, lahko izpuščaj povzroča dojenčku nelagodje in bolečino, zato je pomembno, da ukrepamo pravočasno.

## Kako ga prepoznamo?

- **Rdeča in razdražena ali luščeča koža** na ritki, spolovilu, v gubah dimelj ali okoli zadnjične odprtine,
- **rahlo otečena ali sijoča koža**, lahko tudi drobne ranice,
- **rdeči izpuščaji**, ki se širijo iz gub na okolno kožo.

## Kako postopamo doma?

- Redno previjanje na 2 uri oz. takoj po odvajanju blata.
- **Čiščenje kože** z mlačno vodo in mehko krpico oz. mokrim neodišavljenim papirjem za nego kože dojenčka. Izogibamo se tovarniško pripravljenim robčkom in drgnjenju kože.
- Kožo po čiščenju **dobro osušimo**.
- **Kožo zaščitimo** z zaščitno kremo (hladilnim mazilom). Ob vnetju uporabimo mazila s cinkom oz. druga mazila po pediatrovem priporočilu (npr. za zdravljenje dodatne okužbe).
- Ob hujšem vnetju na namazani predel 3-krat dnevno damo za pol ure **obkladke s fiziološko raztopino**. Kožo nato ponovno osušimo.

- **Dojenček naj bo večkrat dnevno za nekaj časa razvit** (brez plenice).
- **Uporabljamo biorazgradljive plenice**, ki so bolj zračne. Če uporabljamo pralne plenice, naj bodo dobro oprane z nežnim detergentom.

## Kdaj obiskati zdravnika?

- Če se izpuščaj ne izboljša po 2–3 dneh ustrezne nege,
- če se pojavijo gnojni mehurčki, razpoke ali kraste,
- če je prizadeta večja površina kože,
- če se stanje hitro slabša ali se razširi izven področja plenice (ob pojavu okolnih otokov rdečine),
- če ima dojenček vročino ali kaže znake splošne prizadetosti.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.