



## Kaj so temenca?

Temenca (seboroični dermatitis dojenčka) so pogosta, povsem nenevarna kožna sprememba, ki se pojavlja pri dojenčkih, najpogosteje v prvih tednih ali mesecih življenja. Gre za rumenkasto, mastno, včasih luskasto oblogo na lasišču, ki se lahko širi tudi proti obrvem. Kljub neestetskemu videzu temenca ne povzročajo srbenja, bolečin ali nelagodja.

## Kako jih prepoznamo?

- Rumenkaste, mastne, mehke ali zasušene **luske** na lasišču, na obrveh, za ušesi ali na čelu,
- lasišče je lahko **rahlo pordelo**, vendar otrok ob tem običajno nima težav.

Temenca niso nalezljiva in ne pomenijo slabe higiene. So posledica delovanja lojnic, ki so pri novorojenčkih še pod vplivom materinih hormonov iz nosečnosti. Lojnice proizvajajo več maščobe, ki se z odmrliimi kožnimi celicami ujame na površini kože in ustvarja značilne obloge.

## Kako postopamo doma?

- **Nanos olja (otroško ali olivno) ali mastnega negovalnega mazila** (npr. hladilno mazilo). Pred kopanjem ga nanesite na prizadeto območje (vsaj za pol ure). Olje bo zmečhalo luske in omogočilo lažje odstranjevanje.
- **Nežno česanje ali masiranje.** Med kopanjem nežno skrtačite lasišče z mehko krtačo ali otroškim glavnikom, da odstranite zrahljane luske. Nikoli ne drgnite ali praskajte temenca na silo, saj lahko poškodujete kožo.

- **Umivanje lasišča.** Uporabljajte nežno, neodišavljeno milo ali šampon za temenca. Po potrebi lahko šampon ostane na lasišču 1–2 minuti pred izpiranjem.

Nežno umivanje in krtačenje naj postaneta del redne nege, tudi potem ko temenca izginejo. Izogibajte se mastnim kremam, če se stanje po njih poslabša – včasih lahko zamašijo pore in povečajo količino lusk.

## Kdaj k zdravniku?

- Če se temenca širijo na obraz, za ušesa ali po telesu (npr. na področje plenice),
- če postane koža zelo rdeča, vneta ali srbeča,
- če pride do pojava izcedka,
- če se dojenček pogosto praska po glavi ali je razdražljiv,
- če domača nega ne pomaga in stanje vztraja ali se poslabšuje,
- če niste prepričani, da gre za temenca.



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.