

Sonnenschutz für Säuglinge und Kleinkinder 0-6 Jahren

Die sehr empfindliche Säuglingshaut muss vor UV- Strahlen und Ozonwirkung geschützt werden.

Schnee -, Sand - und Wasseroberflächen reflektieren die Sonnenstrahlen.

Schatten:

Kinder unter einem Jahr alt sollen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein.

Der beste Schutz ist der Schatten. Meiden Sie den Aufenthalt draussen zwischen 11.00 bis 15.00 Uhr mit Ihrem Säugling.

Achtung: Auch im Schatten wirken die UV Strahlen noch bis zu 50 %. Daher gilt es auch dort Kleidung und Sonnenschutz anzuwenden.

Sonnensegel oder Schirme:

Diese finden Sie im Fachhandel. Nutzen Sie diese für Unterwegs (Kinderwagen, Maxi Cosi).

Dunkeln Sie die Autoscheibe ab, neben dem UV Schutz hilft es auch gegen die Überhitzung. Dennoch lassen Sie ihr Kind nie alleine im Auto, auch nicht kurz.

Hut und Kleidung:

Ein Sonnenhut ist unablässig, schützen Sie den Kopf ihres Kindes am besten indem Sie von der Mütze direkt auf den Sonnenhut wechseln.

Ein guter Hut hat eine Krempe und einen Bändel. Achten Sie dass Ihr Kind diesen anbehält.

Kleidung schützt, je dunkler der Stoff ist und je engmaschiger das Gewebe ist. Achten Sie auf die Lichtdurchlässigkeit der Kleidung. Dies geht, indem Sie durch den Stoff ins Licht schauen. Je weniger durchkommt, umso besser. Dennoch müssen es locker getragene Kleider sein.

Am besten schützen Kleider mit langen Ärmel und Beinen. Mindestens die Schulterpartie soll gedenkt sein. Im Handel finden Sie Bekleidung mit UV- Schutz. Insbesondere Badeanzüge.

Sonnenbrille:

Auch die Kinderaugen sollen geschützt werden. Die Krempe des Hutes gibt einen gewissen Schutz, doch die Brille sofern sie CE- Zertifiziert und den Vermerk 100%UV aufweist, schützt stärker.

Sonnencreme mit Schutz vor UVA und UVB:

Sonnencreme gehört auf die Hautstellen, welche nicht durch die Kleidung geschützt wird.

Achten Sie auf die Altersangabe. Es sollte explizit erwähnt sein, dass die Creme für Baby, Säuglinge oder unter 1 Jahr angewendet werden darf. Diese Cremes haben einen Lichtschutzfaktor von mindestens LSF 30.

Am besten tragen Sie die Creme vor dem nach draussen gehen 2 x hintereinander auf. Bedenken Sie das eincremen zu wiederholen. Der Schutz hält nicht ewig.

Nach dem Bad, Haut trocknen und erneut eincremen.

Vitamin D: Durch den Sonnenschutz kann der Körper kein eigenes Vitamin D herstellen, deswegen ist es wichtig dieses in Form von Tropfen 1 x tgl. zu geben.

...und zu guter Letzt: Eltern sind Vorbilder, schützen Sie auch sich.

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.krebsliga.ch/sonnenschutz-kinder