



Sonnenschutz/ UV-Schutz für Kinder

Die Haut von Säuglingen und Kindern ist empfindlich und der bedeutendste Schutzfaktor ist die Meidung von direkter Sonneneinstrahlung.

Eine wirksame UV-Prophylaxe ist bei Kindern aufgrund des jungen Alters bei Schädigung besonders wichtig, um Spätfolgen, wie vorzeitige Hautalterung oder Hautkrebs, zu vermeiden.

1. Aufenthalt im Schatten:

Am Wasser kann es reflexionsbedingt auch im Schatten zu intensiver UV-Belastung kommen.

Vorsicht auch bei bedecktem Himmel, bis zu 80% der Strahlung dringt durch die Wolken. Bei Hitze und Sonnenstrahlung Überhitzung des Kindes möglich, eine Alternative stellt der Aufenthalt in Räumen vom später Vormittag - Nachmittag an heißen, sonnigen Tagen dar.

2. Textiler Sonnenschutz:

Empfindlich sind die „Sonnenterrassen“, auf die die Sonne von oben in steilem Winkel einfällt:

Kopf, Nase, Unterlippe, Kinn, Ohren, Schultern, Dekolleté. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind in der Sonne immer einen Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz trägt.

Die Kleidung sollte luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel vom Körper bedecken.

Langärmelige, luftige Hemden in hellen Farben und weit geschnittene Hosen für draußen und fürs Wasser eng anliegende Bade-Shirts sind ideal. Achten Sie auf UV-Standard 801 oder UV-Schutzfaktor (UPF) von mindestens 30. Schwimmschuhe sollten eng anliegen und den Fußrücken weitgehend bedecken.

3. Sonnenschutzmittel mind. Faktor 20-30

Sonnenschutzcremes sollten ergänzend zum textilen Sonnenschutz genutzt werden.

Besorgen Sie spezielle Sonnencremes für Kinder mit Minimum SPF 20-30 sowie UVA und UVB-Schutz. Cremes und Lotionen trocknen weniger aus als Gele.

Die Menge ist entscheidend - cremen Sie nach der Fingerregel: 2 Finger voll für jeweils Kopf, Hals, Brust, Bauch und je Extremität. 30 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen und einziehen lassen.

Nachcremen nach 2 Stunden, nach dem Baden oder Schwitzen nicht vergessen!

Beim Schwimmen oder Spielen am und im Wasser ist das Risiko für einen Sonnenbrand besonders hoch. Für längeren Aufenthalt im Wasser eignen sich für die Lippen und Wangen auch Pasten in Stiftform.

Für Säuglinge und Kleinkinder bis 6 Jahren nur Sonnencremes mit physikalischen Filtern

(mineralischen Substanzen wie Zinkoxid, Titandioxid) verwenden. Ab dem Schulalter sind auch

Sonnencremes mit chemischen Filtern (z.B. Ethylhexyl Methoxycinnamat, Octocrylene) möglich.

Diese sind für Babys/Kleinkinder, Schwangere und Stillende wegen der Aufnahme über die Haut und möglicher hormoneller Wirkung problematisch, auch photoallergische Reaktionen bei sensibler Haut sind möglich.

Patienten mit atopischer Dermatitis/Neurodermitis sollten sich in der Praxis oder in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten lassen.



Geeignete Proben erhalten Sie im Sommer auch bei uns in der Praxis.

4. Sonnenbrillen ab dem Kleinkindalter

Besonders in den Bergen sind Sonnenbrillen mit ausreichendem UV-Schutz (CE/ EN-Norm Klasse 3-4) sinnvoll.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit im Freien und genießen Sie mit den o.g. Hinweisen unbeschwert die Wärme der Sonne auf der Haut!

Alles Gute wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!

Quellen: Kindergesundheit-Info.de der BZgA (Kindergesundheit-info.de) und Consilium Pädiatrie/P. Höger