

Beratung kompakt

Sonnenschutz bei Babys und Kindern

Wichtige Praxistipps zum Umgang mit der Sonne^{1,2,3,4}



- ☀️ Babys in den ersten 12 Lebensmonaten möglichst keiner direkten Sonne aussetzen. In den ersten Lebensmonaten bräunt die Haut des Kindes nicht und hat keinerlei Eigenschutz gegen die Sonne.
- ☀️ Sonnenschutzmittel an ungeschützten Stellen ausreichend dick auftragen und bei längeren Aufenthalten in der Sonne nochmals eincremen.

- ☀️ Im Sommer und Frühling starke Mittagssonne (11- 15⁰⁰Uhr) meiden.
- ☀️ Sonnengerechte Kleidung:
„3-H-Regel“ = Hemd, Hut und Hose. Luftige Kleidung und Sonnenhut mit Nackenschutz oder breiter Krempe.
- ☀️ UV-sichere Sonnenbrille (besonders am Wasser und im Gebirge)

Anforderungen an ein Sonnenschutzmittel

- möglichst hoher bzw. sehr hoher LSF (z.B. LSF 50+)
- UVA- & UVB-Schutz
- Parfumfrei
- Wasserfest
- Einfaches Verteilen und Einziehen
- Getestete Verträglichkeit
- Korallenfreundlich

Fragen zum Thema Sonnenschutzfilter⁶

Was ist der Unterschied zwischen chemischen und mineralischen Filtern?

Chemische Filter nehmen die Moleküle der Sonnenstrahlen auf und verwandeln diese in Wärme. Mineralische Filter hingegen enthalten Pigmente, welche das Sonnenlicht reflektieren.

Sind die Sonnenfilter sicher?

In Europa werden Sonnenfilter durch das SCCS (Scientific Committee of Consumer Safety) auf mögliche gesundheitliche Gefahren auf Basis wissenschaftlicher Studien geprüft. Hersteller können UV-Filter nur dann einsetzen, wenn von keinem Risiko bei der Verwendung des UV-Filters auszugehen ist.

Warum setzen wir bei HiPP Babysanft Sonne chemische Filter ein?

Eine wasserfeste Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor und ausschließlich mineralischen UV-Filtern lässt sich meist schwer auf der Haut verteilen und hinterlassen einen weißen Film auf der Haut, so dass sich Kinder häufig ungern eincremen lassen. Unser Sonnenschutz hingegen zeichnet sich durch eine angenehme Konsistenz, gute Verteilbarkeit und gutes Einziehvermögen aus.

Gefahr Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sondern erhöht auch das Risiko an Hautkrebs zu erkranken. Die Schädigung der Haut setzt deutlich vor dem Sonnenbrand ein — das Risiko für Langzeitschäden ist schon erhöht, bevor die Haut rot wird.

Wichtig:

- Verantwortungsvoller Umgang mit der Sonne.
- UVA-Strahlung kommt auch bei bewölktem Himmel bis zu 80% bei uns auf die Erde⁴.
Über den UV-Index lässt sich der tagesaktuelle Wert abfragen (www.uv-index.de oder www.bfs.de).
Kein Sonnenschutz ist bis UV-Index = 2 erforderlich².

Wenn es doch zum Sonnenbrand kommt⁵:

- Bei sonnengereizter Haut (gerötete, empfindliche Haut) helfen kalte Umschläge mit Wasser, kaltem Kamillentee oder Buttermilch/Joghurt (30 min einwirken und erneuern).
- Kühlende Lotionen bspw. mit Aloe Vera oder Dexpanthenol verschaffen Linderung.
- Sonnenexposition ausschließen und Kind viel zu trinken geben.
- Auf keinen Fall: fett- oder ölhaltige Cremes verwenden! Diese erschweren die Diagnose beim Arzt und können die Wunde infizieren.

Unbedingt zum Arzt, bei:

- Schweren Fällen, vor allem bei weiteren Symptomen wie Erbrechen, Schüttelfrost und Fieber.
- Verbrennungen mit Brandblasen — diese dürfen nie selbst geöffnet werden (Infektionsgefahr!).
- Sonnenstich

hipp-fachkreise.de · hipp-fachkreise.at

Quellen:

1 Abeck D: Sonnenschutzmittel als wichtige Säule des modernen Sonnenmanagements. Kinderkrankenschwester 32, Nr. 5, 2013. · **2** BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung): Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder, 02.2014. www.kindergesundheit-info.de · **3** Paller et al.: New insights about infant and toddler skin: Implications for sun protection. Pediatrics 128, 2011 · **4** Schuler-Thurner B, Schliep S, Erdmann M: Sonnenschutz bei Kindern. Kinder- und Jugendmedizin 5, 2010 · **5** www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/sonnenbrand-sonnenallergie/ · **6** Sonnencreme und Co. — gibt es gesundheitliche Risiken? BfR 2019. Verfügbar unter www.bfr.bund.de. Aufgerufen am 08.02.2022.

Sanfter Sonnenschutz für empfindliche Haut

- mit LSF 50+
- Ultra Sensitiv & Parfumfrei
- Wasserfest
- klimapositiv
- lässt sich einfach verteilen, zieht schnell ein und klebt nicht



Ein Service von HiPP für medizinische Fachberufe