

Veilig in de zon

Kinderen zijn extra kwetsbaar in de zon. Hun huid is heel gevoelig en beschikt nog niet over alle natuurlijke beschermingsmechanismen. Bovendien zijn kinderen veel buiten en komen ze dus vaak in contact met zonlicht. Meer dan 75% van de zonnestralen waaraan je tijdens je hele leven wordt blootgesteld, krijg je te verwerken voor de leeftijd van 18 jaar. Aangezien elke vorm van verbranding door de zon het risico op huidkanker op latere leeftijd kan verhogen, is het van cruciaal belang om zonnebrand te vermijden. De huid van kinderen vraagt dus bijzondere aandacht en een maximale bescherming.

Van 0 tot 12 maand: Dermatologen raden aan om baby's tijdens de eerste twaalf levensmaanden niet rechtstreeks aan de zon bloot te stellen.

Van 1 tot 3 jaar: Vanaf het tweede levensjaar mogen jonge kinderen met blote armen en benen in de zon komen, maar enkel voor korte periodes en niet op het middaguur, wanneer de zon het felst schijnt. De rest van het lichaam en het hoofd moeten zeker beschermd worden met kledij en een hoedje. De lichaamsdelen die wel aan het zonlicht worden blootgesteld, moeten rijkelijk worden ingesmeerd met een zonneproduct met hoge of zeer hoge beschermingsfactor (SPF van minimum 30 en UVA-bescherming).

Vanaf 3 jaar: Voordat kinderen in de zon lopen of in het water spelen, moeten ze systematisch worden ingesmeerd met een waterbestendig zonneproduct dat een hoge of zeer hoge bescherming biedt (SPF van minimum 30 en UVA-bescherming). Bij felle zon moeten ze ook een T-shirt en een hoed dragen. Jong en oud moeten de zon rond het middaguur mijden.

Wanneer kinderen vroeg leren om de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen en zich goed in te smeren, zullen ze snel goede gewoontes aanleren.

Bron: www.veiligindezon.be/content.asp?langue_id=2&id=139

Extra info over veilig zonnen: www.veiligindezon.be