

Sonnenschutz für Babys und Kleinkinder

Untersuchungen haben ergeben, dass ein Großteil der Sonnenschäden im Erwachsenenalter in der Kindheit entstehen. Deshalb sollten Babys und Kleinkindern bis zu einem Jahr keiner direkten Sonne ausgesetzt werden. Die Haut der Babys ist viel dünner als die Haut eines Erwachsenen und die UV-Strahlen können leichter in die Haut eindringen, weil noch sehr wenig Melanin gebildet wird, das notwendig ist, um einen Eigenschutz aufzubauen.



Der beste Sonnenschutz für Babys sind leichte Kleidung, ein Sonnenhut mit Krempe, Nackenschutz und Schuhe. Ebenfalls sollten sich Babys und Kleinkinder nur im Schatten aufhalten und direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden. Aber auch im Schatten oder bei bewölktem Himmel sollten die Babys und Kleinkinder vollständig bekleidet sein, denn bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringen auch dann noch bis auf die Haut vor.

Auf den Einsatz von Sonnencreme sollte bis zu einem Jahr verzichtet werden, da nicht ausreichend untersucht wurde, welche Auswirkungen chemische UV-Filter auf die empfindliche Babyhaut haben können. Ab dem ersten Lebensjahr sollte beim Einsatz der Sonnencremen darauf geachtet werden, dass sie gegen UV-A- und UV-B-Strahlen schützen, wasserfest sind und einen hohen Lichtschutz-Faktor besitzen.

Wichtig!

Die Sonne zwischen 11 – 16 Uhr vermeiden!

Sonnenbrille mit Prüfsiegel CE-Zeichen oder UV 400

Kinderwagen mit Sonnenschutz

Abnehmbare UV-Schutz für Autoscheiben

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/kinderhaut-schuetzen/>

<https://magazin.adeba.de/babyhaut-und-sonne/>

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/babyhaut-besonders-vor-sonne-schuetzen/>

<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/sicherer-sonnenschutz-wie-funktioniert-das.html>

<https://www.svs.at/cdscontent/?contentid=10007.835076>

<https://www.hautarztpraxis-mainz.de/sonnenschutz-kinder/>