



Infos für Eltern zum Sonnenschutz

Die Haut von Kindern und Babys ist besonders empfindlich. Deshalb brauchen Kinder und Babys viel Schutz vor Sonnenstrahlen.

Sonnenschutz für Babys

Die Haut von Babys hat keinen Selbstschutz. Babys brauchen im ersten Lebensjahr besonders viel Schutz vor Sonnenstrahlen.

Tipp:

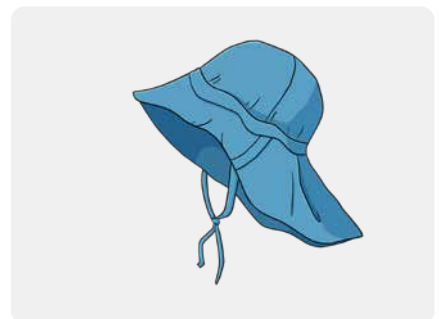
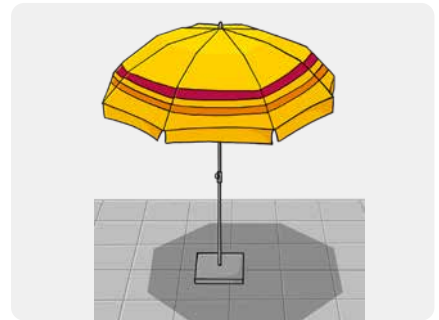
Lassen Sie Ihr Baby nicht in die Sonne. Babys dürfen **nicht** direkt in der Sonne sein.

Tipp:

Am besten werden Babys geschützt mit langer Kleidung und Schatten.

So schützen Sie Ihr Baby:

- Halten Sie sich mit Ihrem Baby immer im Schatten auf.
- Ziehen Sie Ihrem Baby lange und lockere Kleidung an.
- Schützen Sie Ihr Baby mit einer Kopfbedeckung, die auch den Nacken bedeckt. Zum Beispiel mit einer Kappe.



Achtung: Sonnencreme wirkt bei Babys **nicht**.

Sonnenschutz für Kinder ab 1 Jahr

Tipp:

Lassen Sie Ihr Kind nicht in die starke Sonne.

Besonders zwischen 11 Uhr und 15 Uhr. Lassen Sie Ihre Kinder **nicht** in der Sonne spielen.

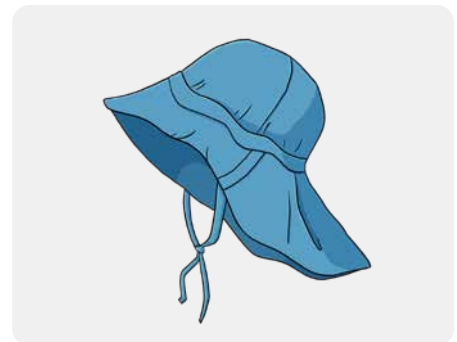
Halten Sie sich mit Ihrem Kind im Schatten auf.



Tipp:

Schützen Sie Ihr Kind mit einer Kopfbedeckung, die auch den Nacken bedeckt.

Zum Beispiel mit einem Hut oder einer Mütze.



Tipp:

Schützen Sie Ihr Kind mit einer Sonnenbrille mit UV-Schutz.



Tipp:

Benutzen Sie für Ihr Kind wasserfestes Sonnenschutz-Mittel ohne Duftstoffe.

Benutzen Sie für Ihr Kind Sonnenschutz-Mittel mit hohem Licht-Schutz-Faktor, am besten 50.



Tipp:

Ziehen Sie Ihrem Kind beim Baden UV-Schutz-Kleidung an.

Mehr Sonnenschutz in der Freizeit

Tipp:

In der Freizeit ist Sonnenschutz sehr wichtig:

- Am Strand oder im Freibad, weil ein Großteil von der Haut **nicht** mit Kleidung bedeckt ist.
- Im Wasser und im Schnee, weil der Schnee und das Wasser die Sonnenstrahlen verstärken.
- In den Bergen, weil man näher an den Sonnenstrahlen ist.



UV-Schutz-Kleidung für Babys und Kinder

Tipp:

Ziehen Sie Ihrem Kind und Ihrem Baby UV-Schutz-Kleidung an.

UV-Schutz-Kleidung hat einen hohen Schutz. Die Sonnenstrahlen werden von der Kleidung abgehalten. Dadurch verhindert UV-Schutz-Kleidung einen Sonnenbrand.

Und es gibt noch einen Vorteil bei Kindern: Sie müssen Ihr Kind **nicht** mehrmals am Tag eincremen.

Wichtig: Die Haut-Stellen **ohne** Kleidung müssen Sie eincremen.



Sonnenschutz für die Augen

Tipp:

Kaufen Sie für Ihr Kind eine Sonnenbrille mit 100% Schutz vor UV-Strahlen.

Auf Sonnenbrillen mit UV-Schutz steht geschrieben:
100% UV-Schutz oder UV 400
und dieses CE-Zeichen:



Eincremen mit Sonnenschutz-Mittel

Tipp:

**Benutzen Sie viel Sonnenschutz-Mittel.
Zum Beispiel Sonnencreme.**

Tragen Sie eine dicke Schicht auf.
Das Sonnenschutz-Mittel muss 30 Minuten einwirken.
Danach kann Ihr Kind nach draußen gehen.



Tipp:

Cremen Sie Ihr Kind mehrmals am Tag ein.

Wichtig: Im Wasser und beim Abtrocknen geht das Sonnenschutz-Mittel wieder von der Haut ab.
Cremen Sie Ihr Kind dann nochmal ein.
Auch, wenn das Sonnenschutz-Mittel wasserfest ist.



Mehr Informationen

Diese Info-Blätter und noch mehr Infos gibt es auf der Internet-Seite:

<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>



Gefördert von:



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.