Door een aantal maatregelen te nemen, kun je de kans zo klein mogelijk maken, dat je kind tijdens een zon- en strandvakantie verbrandt.

ZONNECREME KIEZEN

Kinderen tot 3 jaar houd je het beste zoveel mogelijk uit de zon. Jonge kinderen hebben namelijk een dunne huid en té veel UV- stralen kunnen op latere leeftijd de kans op huidkanker vergroten.

In eigen land smeer je je kind het beste in met een antizonnebrandmiddel met factor 10 à 12. In warmere landen is een crème met een beschermingsfactor van 15 of hoger aan te raden of gebruik een sunblock die de meeste stralen tegenhoudt.

Denk ook aan zonnecrème bij bewolkt weer. Juist dan kun je behoorlijk verbranden. Bij de apotheek zijn zonnecrèmeproducten speciaal voor kinderen verkrijgbaar.

DRINK ZOVEEL MOGELIJK

Op warme dagen is het belangrijk steeds zoveel mogelijk te drinken. Mineraalwater, thee en ongezoet vruchtensap zijn het beste voor de dorst.

BABY'S BESCHERMEN TEGEN DE ZON

Een baby zet je een zonnehoedje op en leg je op een koele plaats in de schaduw onder een parasol. Handig zijn de compacte campingbedjes die tevens dienen als box. Je baby kan in dit bedje ónder een beschermend UV/insectennet spelen en slapen. Ze zijn te koop bij buitensportzaken.

KINDEREN BESCHERMEN TEGEN DE ZON

Als het even kan vermijd je de zon tussen 11 en 15 uur. De intensiteit van de zonnestralen is dan het sterkst. Kinderen zet je een petje of zonnehoed op. Laat ze de eerste dagen een T-shirt dragen. Hun ogen bescherm je met een goede kinderzonnebril die UV-A en UV-B stralen tegenhoudt. Let op het CE-keurmerk.

Als je naar het water gaat, koop je een zonnecrème die waterbestendig is. Aan te raden is het om kinderen regelmatig af te spelen met zoet water als naar de zee gaat omdat het zout van de zee als brandglas op de huid werkt.

ALS JE KIND TÓCH VERBRANDT

Mocht je kind, ondanks alle goede voorzorgsmaatregelen toch verbranden, dan koel je enkele keren per dag de verbrande plek met een koud nat washandje. De huid smeer je in met een verzachtende lotion, of aftersun.

Gebruik liever geen bodymilk omdat deze door de vette basis, niet verkoelt. Neem contact met een dokter op als er blaren ontstaan, als je kind bij de verbranding plotseling koorts krijgt of als de huid vreemd reageert door uitslag of jeuk.