15 tips

Het is hartje zomer. Dus halen wij de tips weer uit de kast om huidverbranding bij kinderen te voorkomen. Omdat ze zo belangrijk zijn!

TEKST **MARIANNE VELSINK** FOTO **PIXABAY**

VOOR DE ZOMER

BESCHERM KINDEREN

1 Houd kinderen tussen 12.00 en 15.00 uur zoveel mogelijk uit de zon.

2 Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon. Maar let op: ook in de schaduw kunnen kinderen verbranden. Smeer kinderen ook dan altijd in.

3 Laat kinderen niet te lang in hun blootje of zwemkleding lopen. Trek ze op tijd een T-shirtje aan of laat het kind uv-werende kleding dragen.

4 Een petje of zonnehoed helpt om hoofd en gezicht te beschermen.

5 Smeer het kind een halfuur voordat het naar buiten gaat in met een zonnebrandcrème met beschermingsfactor SPF 30 of hoger.

6 Herhaal het insmeren elke twee uur, of vaker bij sterke transpiratie of na het zwemmen en afdrogen.

7 (Oudere) kinderen leren dat ze zich altijd moeten beschermen tegen de zon.

8 Pas op met restjes zonnebrandcrème van vorig jaar. Nadat de verpakking open is geweest of met hoge temperaturen in aanraking is geweest, kan het zijn dat de factor die op de verpakking staat, is teruggelopen naar een lagere beschermingsfactor (SPF).

BUITENRUIMTE

9 Zorg voor schaduwplekken op de buitenspeelplaats. Schaduw is namelijk nog altijd meer verkoelend dan water (onderzoek Hogeschool van Amsterdam).

10 Doe spelactiviteiten zoveel mogelijk in de schaduw.

11 Zorg dat er een schaduwrijke plek is waar kinderwagens kunnen staan.

OUDERCOMMUNICATIE

12 Raad ouders aan om hun kinderen voordat ze langere tijd naar buiten gaan flink in te smeren met zonnebrandcrème. En vraag ze om op zomerse dagen hun kind thuis al in te smeren.

13 Stimuleer ouders om desnoods voor langere kleding te kiezen (of dit mee te geven).

14 Geef handige tips voor thuis, zoals spelen in de schaduw, iedere twee uur smeren en alleen zonnebrand vanaf SPF 30 gebruiken.

15 Benader ouders van kinderen die met een verbrande huid in de kinderopvang verschijnen persoonlijk. Wijs ze vriendelijk op zonbeschermende maatregelen voor hun kind. <

BRONNEN: DOKTERDOKTER.NL, GEZONDEKINDEROPVANG.NL.