



Wiesenweg 15 ▪ 67582 Mettenheim ▪ 06242-5079020 ▪ info@kita-mettenheim.de

UV-Strahlung - Welcher Sonnenschutz ist richtig für mein Kind?

So sehr wir uns auch über die Sonne freuen und die ersten Strahlen auf der Haut genießen, so machen sich Eltern kleiner Kinder doch schnell Sorgen vor zu starker UV-Strahlung. Zu Recht! Denn die Haut von Babys und Kindern ist noch sehr dünn und besonders empfindlich. Sie verdient besonderen Schutz. Doch wieviel Sonnenschutz muss sein? Was ist bei der Auswahl der richtigen Kopfbedeckung für Babys und Kleinkinder zu beachten?

Einige wichtige Hinweise zur Auswahl der richtigen Sonnenschutzmütze für Ihr Kind finden Sie im folgenden Text- und Bildmaterial, das uns die Firma Pickapooh zur Verfügung gestellt hat. Bitte nehmen Sie sich Zeit zum Durchlesen und überlegen Sie, welchem Hauttyp Ihr Kind am ehesten entspricht. Im Hinblick auf die Verweildauer in der Sonne möchten wir ausdrücklich auf Pickapoohs Faustregel hinsichtlich eines vernünftigen Umgangs mit der Sonne verweisen: Weniger ist mehr!

UV-Schutzempfehlungen

- Die wichtigste Schutzmaßnahme ist ein vernünftiger Umgang mit der Sonne: Weniger ist mehr!
- Langsam beginnen – mittags zwischen 11 und 15 Uhr nicht in die direkte Sonne!
- Keine direkte Sonne für Säuglinge unter 1 Jahr, Kleinkinder nur mit ausreichend hohem Lichtschutz, am besten aus Textil und nicht nur Sonnencreme!
- UV-Vorhersage kennen und berücksichtigen – je höher der UV-Index (UVI), desto größer ist die Sonnenbrandgefahr
- Erkennen Sie den individuellen Hauttyp und verhalten Sie sich entsprechend!

Ermitteln Sie den Hauttyp Ihres Kindes

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz, alle Angaben beziehen sich auf ungebräunte Haut.



Haut sehr hell Haar rötlich-blond Meist Sommersprossen

Haut hell Haare blond Evtl. Sommersprossen

Haut hellbraun Haar dunkelblond-brünett

Haut braun Haar dunkelschwarz Keine Sommersprossen

UV I	Hauttyp I	Hauttyp II	Hauttyp III	Hauttyp IV
0 - 1	ab 60 min	keine Angabe	keine Angabe	keine Angabe
2 - 4	ab 30 min	ab 40 min	ab 60 min	ab 85 min
5 - 7	ab 20 min	ab 25 min	ab 25 min	ab 45 min
> 8	< 5 min	< 20 min	< 30 min	< 40 min



Schutzmaßnahmen empfehlenswert



Schutzmaßnahmen erforderlich



Schutzmaßnahmen zwingend erforderlich

Der UV-Index



Der UV-Index (UVI) beschreibt den am Boden erwartete Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Vom April bis September veröffentlicht das Bundesamt für Strahlenschutz am Montag, Mittwoch und Freitag je eine 3-Tages-UV-Index-Prognose unter http://www.bfs.de/de/uv/uv2/uv_messnetz/uvi/prognose.html.

Hautärzte empfehlen als zweitwichtigsten Schutz die richtige Kleidung. Die Kleidung sollte so geschnitten sein, dass Sie möglichst viel Haut bedeckt. Hemden mit langen Ärmeln und ein Hut mit breiter Krempe sind viel besser als ein T-Shirt mit einem Baseball-Cap. Je weiter, desto besser, denn Dehnung und auch Nässe vermindern die Schutzwirkung zum Teil sehr stark! Zertifizierte Schutzwirkung der Kleidung gibt zusätzliche Sicherheit, besonders wenn nach dem UV-Standard 801 geprüft wurde.