



○ Vetusere

# Frem med solcreme før sandaler og shorts

Måske er det for tidligt til sommertøj, men det er ikke for tidligt til solcreme. Børn, som leger ude, skal have en solcreme parat til institutionen og hjemme.

Forårssolen kan ligesom sommersolen give soleksem, pigmentforandringer og forbrændinger. Den er nemlig skrap, og især børns lyse og sarte hud er udsat. Ofte opholder de sig også meget mere ude end voksne og skal derfor beskyttes. Brug en solcreme beregnet til børn, og anvend

én med både UVA- og UVB-beskyttelse. Det er solens UVA-stråler, der ælder og giver soleksem, mens det er solens UVB-stråler, der giver forbrændinger.

Men der er andet end solcreme, der kan beskytte børnenes hud. Solhat,

kasket og lange ærmer er en god ide – hvis ellers børnene, vil beholde det på. Skygge og beklædning giver bedre beskyttelse end solcreme. I skyggen af et træ eller under en parasol er der omkring halvt så mange stråler, som i direkte sol. Du kan derfor stadig få farve i skyggen og på en skyet sommerdag.

Brug også uret, når du sender børn ud i solen. Midt på dagen mellem 12 og 15 er solens stråler ekstra stærke, og du bør tilbyde børn skygge i dette tidsrum. Er du fristet af en tur til stranden, så undlad at være der mellem 12 og 15. Hvidt sand og vand reflekterer solens stråler, så du får langt mere stråling på stranden end hjemme i haven.

Spædbørn bør aldrig være i solen, og derfor er der umiddelbart ikke nogen grund til at smøre dem med solcreme. Hold det lille barn i skyggen og giv det bomuldstøj og hat på. Opholder barnet sig på en strand eller et andet sted med meget genskin, kan du smøre dets kinder, næse og håndrygge med solcreme. Når barnet er stort nok til at kravle eller gå, anbefales det at smøre med solcreme.

## Hold øje med holdbarheden på din solcreme

Vær opmærksom på, at en solcreme har begrænset holdbarhed. Samtidig mister cremen sin virkning, hvis den har været opbevaret ved over 25 grader – for eksempel i solen, i bilen eller tæt på en radiator.