

**Beskyt børnene i solen**

## **Beskyt dit barn når solen skinner**

De fleste børn vil gerne lege ude – især når det er godt vejr og solen skinner. Og vi har formentlig alle sammen en følelse af, at det er sundt og godt at være ude i solen om sommeren.

Det er det også – med måde. Solens stråler kan nemlig være farlige.

Solbadning – eller ophold i direkte sol – er den væsentligste årsag til, at antallet af hudkræfttilfælde er fordoblet i de seneste 20 år.

Det er derfor vigtigt at beskytte sit barn når solen skinner – ikke bare for at undgå skoldning, men nok så meget for at nedsætte risikoen for hudkræft.

Det er nu heller ikke så vanskeligt. Ud over almindelig sund fornuft er man godt hjulpet, hvis man følger et par enkle råd.

## **Solskoldning og hudkræft**

Når solens stråler rammer huden, dannes pigment – man bliver brun. Pigmentet beskytter huden mod solskoldning. I løbet af vinteren forsvinder en del af pigmentet igen. Derfor skal man passe særligt på i forårssolen.

Solbrun hud er imidlertid ikke en garanti mod at få hudkræft senere i livet. Den brune hud bevirker, at man ikke så let bliver skoldet. Men mennesker, der tit opholder sig i solen, og som derfor er meget solbrændte, kan bestemt også risikere at få hudkræft.

## **En solskoldning mærkes først, når det er for sent**

Det gør ondt at blive forbrændt af solen. Det øger risikoen for hudkræft. Og det mærkes først, når det er sket.

Især lyse børn kan blive forbrændte efter ganske kort tid i solen. Og helt små børn bør slet ikke udsættes for direkte sol.

De lidt større børn, som gerne vil lege i solen, bør have solcreme på. Hvis man f.eks. bruger solcreme med faktor 15, kan barnet tåle 15 gange så meget sol som ellers – under forudsætning af, at man smører nok på. En tommelfingerregel er, at en halv håndfuld (ca. 20 ml.) er passende, hvis hele barnets krop skal smøres ind.

Det er også vigtigt at huske, at cremen let går af igen – ikke bare ved badning, men også når barnet sveder, eller når man tørrer sig med et håndklæde.

Solcreme, som beskytter mod solens stråler, er ikke i sig selv farligt. Derimod kan visse indholdsstoffer i solcreme, som f.eks. parfumer eller konserveringsmidler, i sjældne tilfælde fremkalde allergi

## Nogle er mere udsatte end andre

Hudtypen har stor betydning for, hvor godt man tåler solen. De fleste nordeuropæere er som regel lysere, end man er længere sydpå. Derfor tåler vi ikke solen så godt som sydeuropæerne.

Mest udsatte er børn med meget lys eller fregnet hud. Disse børn har som regel lyst eller rødt hår og blå øjne.

Mindre udsat er børn med mørk hud. De har som regel mørkt hår og brune øjne.

## Det er let at beskytte børnene

- Lad ikke børn opholde sig ubeskyttet i solen.
- Undgå middagssolen mellem kl. 12 og 15.
- Let sommertøj og en lille hat er god beskyttelse for børn, der leger i solen.
- Helt små børn, som ikke kan gå eller kravle, bør aldrig opholde sig i direkte sol.
- Vær især forsigtig ved stranden og under sydens sol.
- Skygge er godt. Medbring den eventuelt selv – i form af en parasol.
- Pas særligt på i begyndelsen af sommeren.
- Solcreme beskytter mod solskoldning.
- Når helt små børn ikke opholder sig i solen, er solcreme sjældent nødvendigt. Hvis man vil sikre sig mod genskin fra f.eks. havet eller fra hvidt sand, kan man dog smøre lidt creme på kinder, næse og håndrygge.
- Til lidt større børn anbefales solcreme med højt faktortal. Men husk, at solcremen let mister sin virkning – f.eks. efter en tur i vandet.

## 5 gode råd:

1. Helt små børn skal altid anbringes i skyggen
2. Undgå middagssolen
3. Søg skygge
4. Let tøj og en hat er god beskyttelse
5. Brug solcreme med højt faktortal til børn

[Sundhedsstyrelsen](#) Version 1 d. Maj 1999

Denne publikation findes på adressen: <http://www.sst.dk/>

Copyright (c) Sundhedsstyrelsen