

# Sonnenschutz

---

Der beste Sonnenschutz für Ihr Kind ist und bleibt der Schatten!

---

## Kind von 0 bis 1 Jahr



Das Risiko einer Dehydratation (Flüssigkeitsverlust) ist bei Kleinkindern grösser.



- Falls Sie stillen, können Sie die Häufigkeit des Stillens erhöhen



- Bieten Sie regelmässig Wasser an falls Sie nicht stillen
- Ihr Baby wird es schätzen, wenn es sich zwischen 11 und 15 Uhr im Haus und auf jeden Fall im Schatten aufhält



- Um es wirksam zu schützen, ziehen Sie ihm einen breitrempigen Hut, einen Body oder ein T-Shirt, eine leichte Hose und eine Sonnenbrille an



- Von direkter Sonneneinstrahlung ist abzuraten: Halten Sie Ihr Baby im Schatten (auch beim Spazierengehen)



- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind im Kinderwagen genügend Luft bekommt. Es ist nicht empfehlenswert, ihn vollständig mit einem Tuch abzudecken, da dies die Temperatur erhöht.

---

## Kind von 1 bis 6 Jahren



- Bieten Sie regelmässig etwas zu trinken an, am besten Wasser
- Vermeiden Sie die heissen Stunden zwischen 11 und 15 Uhr oder, noch einfacher: "Verzieh dich unter den Sonnenschirm, sobald dein Schatten kleiner ist als du!"



- Setzen Sie Ihrem Kind einen Hut mit breiter Krempe, eine Brille und UV-Schutzkleidung an



- Indem Sie den Schatten bevorzugen, beugen Sie einem Sonnenbrand vor



- Tragen Sie auf die unbedeckten Körperstellen grosszügig Sonnencreme auf, möglichst zweimal hintereinander, und zwar ein altersgerechtes Produkt mit einem mineralischen Filter (physikalischer Schutz) und einem Mindestschutzfaktor von 30 gegen UVA- und UVB-Strahlen.



- Schützen Sie besonders Lippen, Ohren, Nase und Fußrücken.
- Wiederholen Sie die Anwendung nach dem Baden, auch wenn es sich um ein wasserfestes Produkt handelt



Für die Gesundheit und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist es wichtig, regelmässig an die frische Luft zu gehen.

Die Haut und die Augen des Kindes sind sehr empfindlich, daher ist es wichtig, sie vor der Sonne zu schützen.



## Für Sie als Eltern



Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Halten Sie sich ebenfalls an die Ratschläge, die Sie Ihrem Kind geben

Achten Sie auf eventuelle Hautveränderungen und lassen Sie diese von einem Arzt kontrollieren

### Wichtig

- Lassen Sie Ihr Kind nie alleine im Auto
- Vermeiden Sie Sonnenbrände
- Halten Sie sich so oft wie möglich im Schatten auf
- Verwenden Sie eine Sonnencreme, die dem Alter des Kindes entspricht
- Vermeiden Sie es, Sonnencreme länger als 12 Monate nach dem Öffnen der Tube zu verwenden

