

Geniet maar verbrand niet

Zonbescherming bij kinderen met eczeem en/of een droge huid

De zon is fijn. De zon is ook gezond. Maar de zon kan ook schadelijk zijn. Daarom is het belangrijk om je kind goed te beschermen tegen de zon en UV-straling. Ook als je kind eczeem heeft. Hoe je dat doet lees je in deze folder.

Hoe bescherm je je kind?



Weren

De huid van kinderen met eczeem is gevoelig. Bij zonkracht 3 of hoger kan de huid verbranden. Houd kinderen daarom wanneer de zon het sterkst is, meestal tussen 12 en 15 uur, uit de zon. Zoek samen de schaduw op van een boom, parasol of afdak.

TIP: Download de zonkrachtwidget op www.huidfonds.nl/zonkracht zodat je altijd weet hoe sterk de zon is op jouw locatie.



LET OP: houd baby's tot 1 jaar uit de zon en bescherm ze ook in de schaduw met bedekkende kleding. Smeer de onbedekte huid in met zonnebrandcrème.



Kleren

Bescherm de huid met bedekkende kleding, zoals een shirt met lange mouwen. Voor kinderen met eczeem geldt: Draag kleren van katoen, zijde of bamboe. Draag wijde kleren die luchtig zitten. Knip merkjes uit de kleding, want die kunnen kriebel geven.

Donkere kleding beschermt beter dan lichte kleding. En hoe dichter de stof geweven is, hoe beter de bescherming tegen de zon. Bedenk wel dat gewone kleding niet volledig beschermt tegen de zon. UV-werende kleding beschermt het beste! Omdat UV-werende kleding gemaakt is van synthetische materialen voelt het warmer aan. Die warmte kan het eczeem soms verergeren.

Laat je kind altijd een zonnehoed of pet dragen. Bescherm de ogen met een goede UV-werende zonnebril.



Smeren

Heeft je kind een basiszalf voor eczeem? Kies dan als je kind de zon in gaat voor een vette zonnebrandcrème i.p.v. de basiszalf.

Smeer je kind 30 minuten voordat het naar buiten gaat in met een ruime hoeveelheid zonnebrandcrème. Smeer je te dun, dan beschermt het onvoldoende. Vergeet bij het insmeren de kwetsbare plekken niet. Zoals de oren, neus, nek, en de bovenkant van de handen en voeten en, heel belangrijk, de randjes net onder je kleding. Smeer je kind zo lang je buiten bent elke 2 uur opnieuw in. En ook na het zwemmen, afdrogen of zweten moet er opnieuw gesmeerd worden.



Welke zonnebrandcrème bij eczeem?

Heeft je kind een basiszalf voor eczeem? Kies dan overdag voor een heel vette zonnebrandcrème i.p.v. de basiszalf. Zo is je kind goed beschermd.

Zonnebrandcrème is veilig om te gebruiken. Ook bij kinderen met eczeem.

Kies bij kinderen met eczeem voor een (vette) zonnebrandcrème van factor 30 of hoger mét UVA-bescherming (alle zonnebrandcrèmes hebben UVB-bescherming). Gebruik geen zonnebrand als spray, poeder of dunne lotion of een product met geurstoffen, want deze kunnen irriteren bij eczeem.

Er bestaan speciale producten voor kinderen en voor de gevoelige huid. Deze producten bevatten vaak geen geurstoffen of irriterende stoffen (zoals alcohol) en worden daardoor beter verdragen. De ingrediënten staan op de verpakking vermeld.

De prijs van een zonnebrandcrème maakt verder niet uit. Goedkope zonnebrandcrèmes beschermen even goed als dure. Het gaat erom wat jij en je kind lekker vinden smeren.

Soms kan een kind toch verergering krijgen van het eczeem na gebruik van zonnebrandcrème. Dat komt meestal door irritatie omdat het eczeem nog actief is. Het kan soms ook komen door een allergie voor de ingrediënten, zoals bijvoorbeeld het parfum of de conserveermiddelen. Test een nieuwe crème daarom altijd eerst uit op een stukje huid waar geen eczeem zit. Doe dit bij voorkeur gedurende 5 dagen tweemaal per dag op hetzelfde stukje huid.

Onthoud:



Weren



Kleren



Smeren



Tips bij eczeem en zwemmen

Als je eczeem hebt, mag je gewoon zwemmen in een zwembad of in de zee. Zeewater kan wel prikken bij actief eczeem en chloorwater kan de huid uitdrogen.

De volgende tips kunnen helpen:

- Smeer de huid voor het zwemmen in met een vette zonnebrandcrème. Dan wordt de huid minder droog door het zwemmen. Let op: door de crème kan de huid glad worden en kun je uitglijden. Smeer daarom de binnenkant van de handen en de voetzolen niet in.
- Ga je zwemmen met een kind dat is ingesmeerd met zonnebrandcrème? Zorg dan dat je het kind nog goed kunt vastpakken.
- Spoel de huid na het zwemmen goed af onder een douche. Droog de huid na afspoelen voorzichtig door te deppen met een schone (hydrofiele) handdoek. Smeer daarna opnieuw in met een vette zonnebrandcrème als je weer de zon in gaat. Of smeer een basiszalf als je na het zwemmen niet meer de zon in gaat. Let er ook nu weer op de binnenkant van de handen en de voetzolen niet in te smeren om uitglijden te voorkomen.
- Laat je kind niet zwemmen met open of ontstoken eczeem. Chloorwater kan de huid verder uitdrogen en irriteren. Open zwemwater kan vuil zijn.

