

Verzorging bij warm weer

Zorg voor een goede
bescherming!



jong jgz

groeit met je mee.

De zon schijnt volop!

Heerlijk en ook gezond

De zon zorgt er namelijk onder meer voor dat wij meer energie hebben, vrolijker zijn en dat ons lichaam vitamine D aanmaakt. Deze vitamine is belangrijk voor heel veel dingen. Zo zorgt het bijvoorbeeld voor sterke tanden, botten en spieren. En helpt het ons immuunsysteem te versterken waardoor we minder snel ziek worden.

Té veel zon is niet goed voor je. Zon is namelijk een belangrijke veroorzaker van huidkanker. Vooral kinderen zijn gevoelig voor schade door de zon. Kinderen die verbranden door de zon, hebben op latere leeftijd meer kans om huidkanker te krijgen.

We vertellen je hier hoe jij en je kind op een gezonde manier van het zonnetje kunnen genieten. Zodat je wel de voordelen hebt, maar niet verbrandt.



Smeren en kleren

Kies voor een zonnebrandcrème met SPF 30 of SPF 50

Kijk goed of de zonnebrandcrème zowel tegen UVA- als UVB-straling beschermt. Een speciale zonnebrandcrème voor kinderen bevat minder irriterende stoffen zoals chemische filters of parfum. Breng de crème ruim aan en herhaal dit elke twee uur, of vaker als je kind veel zweet of in het water speelt. Dit geldt ook als je all-day zonnebrand of waterbestendige zonnebrandcrème gebruikt!

Houd je kind niet van insmeren?

Ga samen smeren. Je kind doet de armen en jij smeert de rug, nek en buik in. Of teken een leuk zonnetje op de buik van je kind en smeer deze samen uit. Natuurlijk help je hier zelf ook bij mee en smeer je de rest van het lijf in. Denk ook aan het insmeren van oorschelpen, voetjes en de nek

Leg je kinderen uit waarom het goed is om jezelf goed in te smeren en kleding te dragen die je beschermt tegen de zon. Hiermee leer je ze om goed te zorgen voor hun eigen gezondheid.

Wist je dat?

Zonnebrand ongeveer 30 minuten nodig heeft om in te werken? Smeer daarom al op tijd in!

Zorg voor goede bescherming door hoedjes of petjes en kleding

Lichte, ademende en dichtgeweven kleding met lange mouwen zorgt voor bescherming tegen UV-straling. Een hoed zorgt voor bescherming van het gezicht, oren en de nek. Er is tegenwoordig ook (bad-)kleding te koop die UV-werend is.

Geef je kind een zonnebril die 100% bescherming biedt tegen UV straling, en bescherm daarmee de ogen. Er zijn speciale kinderbrilletjes te koop die stevig blijven zitten, ook bij het spelen.

Wist je dat?

Water en zand weerspiegelen zonnestralen?

Daarom verbrand je sneller op het strand of aan het water.

Weren

Blijf uit de zon

Blijf uit de zon tussen 11:00 en 15:00 uur. Dan is de zon namelijk het sterkst en kunnen de schadelijke effecten van de UV-straling gevaarlijk zijn.

- Ga naar buiten in de vroege ochtend of de late namiddag. Dan is de zon minder fel.
- Zorg voor een goede bescherming van de blote huid in de zon. Smeer je kind goed in met een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Ook al schijnt de zon niet fel, de straling komt wel door!
- Houd jonge baby's zoveel mogelijk uit de zon. Bescherm ze vooral met geschikte kleding en schaduw. Let bij baby's op: zet een parasol op de kinderwagen. Als de kap van de wagen omhoog is, kan de temperatuur in de kinderwagen heel hoog worden. Voel regelmatig in de nek van je baby: is die bezweet, dan is het te warm in de wagen.
- Denk ook aan een petje of hoedje. Geef dit ook mee naar het kinderdagverblijf en de BSO. Smeer de blote huid altijd in met een goede zonnebrandcrème. Dit geldt voor kinderen van alle leeftijden!



Verzorging van baby's bij zeer warm weer

Het is belangrijk om baby's tot 1 jaar buiten het directe zonlicht te houden. De huid van de baby is nog zo teer dat deze snel verbrand.

Let op: ook op niet-zonnige dagen kan de temperatuur hoog zijn. Leg je baby op een koele plaats in huis; zolders kunnen erg heet zijn. Is er binnen geen koele plaats, zoek deze dan buiten.

Insecten:

Bescherm je baby tegen vliegen en muggen met een klamboe of een laagje vitrage (geen nylon!). Zorg ervoor dat de baby de klamboe niet over zich heen kan trekken en er geen ruimtes openblijven. **Gebruik geen strips of spuitbussen ter bestrijding van insecten: deze zijn gevaarlijk voor de baby.**

Kleding:

- Gebruik bij warm weer natuurlijke stoffen zoals wol of katoen. Kunststoffen nemen zweet onvoldoende op;
- Kijk goed wat jezelf aan hebt, dit is een goede indicatie voor je baby;
- 's Nachts kun je kiezen voor een hemd/romper, pyjama, luier of een dunne slaapzak.

Bed:

- Gebruik een molton over het matras om het zweet op te nemen.
- Daarna een hoeslaken en een lakentje of dunne slaapzak.

Baden:

Om af te koelen, kun je je baby een keertje extra een lauwwarm bad geven.

In de auto:

- Bij voorkeur niet rijden op het heetst van de dag;
- Vermijd directe zon door het gebruik van zonwering;
- Laat je baby nooit alleen in de auto;
- Geef extra vocht in de vorm van borstvoeding of water.
- Stop vaker en ga met je baby op een schaduwrijk plaatsje zitten of wandelen.

Voeding:

- De baby heeft behoefte aan extra vocht in de vorm van borstvoeding of water wanneer je kunstvoeding geeft.
- Maak kunstvoeding direct voor het gebruik klaar en gooi het restant weg.
- Wanneer je kind bijvoeding krijgt: maak groente en fruit per keer klaar. Gooi restanten weg en vooral goed wassen.



Denk hier ook nog aan

Zorg voor schaduwplekjes

Zet een parasol op, of ga naar een schaduwplek onder bomen.

Voldoende vocht

Behalve zorgen voor goede bescherming tegen de zon, is het ook belangrijk om te zorgen voor voldoende vocht. Geef je kind op zonnige dagen wat extra water of leg je kind extra aan als je borstvoeding geeft. Drink zelf ook voldoende water. Veel kinderen vinden het ook lekker om een sappige komkommer of watermeloen te eten. Het voedingscentrum heeft op hun site ook wat recepten voor het maken van gezonde, koele drankjes en ijsjes.

Kijk regelmatig de huid van je kind na

Rode plekken (of blaren) duiden op verbranding van de huid van je kind. Haal je kind direct uit de zon als je merkt dat de huid verbrandt. Heeft je kind zichtbaar pijn? Koel dan met lauwe, natte doeken. Hou je kind zeker 3 dagen uit de zon om de huid te laten herstellen.

Maak je je zorgen over je kind, klaagt je kind over pijn of misselijkheid, of zie je blaren op de huid, waarschuw dan de huisarts!



Er zijn leuke filmpjes te vinden op internet die daarbij kunnen helpen, zoals het liedje

"Smeren Maar"



Voor meer informatie, kijk ook eens op:

www.kwf.nl

www.thuisarts.nl

www.huidinfo.nl

Wil je meer weten over Jong JGZ?

Ga naar www.jongjgz.nl

Contact

Ook buiten geplande afspraken om kun je met al je vragen bij ons terecht. Via de e-mail, het webportaal, onze inloopsprekuren, de telefoon of onze social media kanalen.

Op het webportaal kun je onder het kopje 'contact' al je inhoudelijke en praktische vragen stellen. We streven ernaar binnen 2 werkdagen antwoord te geven.

088 - 566 45 49

contact@jongjgz.nl

www.jongjgz.nl

