

Little Sunshine



Das Baby ist da und der Sommer auch – und damit rückt der richtige Schutz vor Sonne und Hitze für die Kleinsten sprichwörtlich „in den Brennpunkt“. Auf diese Dinge müssen Sie achten, wenn Sie mit den Kleinen den Sommer genießen.

VON SUSANNE PROSSER



Mit dem neuen HiPP Sonnenroller wird das Eincremen zum Kinderspiel, die HiPP Sonnengesichtscreme sorgt für besonderen Schutz der zarten Kinderhaut und läuft dank spezieller Rezeptur nicht in die Augen
HiPP Babysanft Sonnenroller (50 ml) UVP € 5,49
HiPP Babysanft Sonnengesichtscreme (30 ml) UVP € 4,49

Ob am Strand, im Wasser, beim Spaziergehen oder zu Hause – wenn Sie diese Vorkehrungen treffen, bringen Sie Ihren kleinen Schatz gut durch einen heißen Sommer. Haben Sie viel Spaß beim Baden, Plantschen und Spielen im Sand!

Sonnencreme

Sonnencreme mit LSF 50+

Die Haut von Babys ist sehr dünn und empfindlich. Sie hat noch keinen Eigenschutz vor der Sonne entwickelt, darum wird sie bereits nach fünf Minuten Sonneneinstrahlung angegriffen. Wählen Sie also Cremes mit dem größtmöglichen Lichtschutzfaktor von 50+, denn so ist Ihr Liebling optimal geschützt. Verwenden Sie spezielle Produkte für Babys, die besonders hautschonend sind. Parfum- und Konservierungsstoffe sind tabu! Vergessen Sie beim Eincremen die heiklen Stellen wie Hand- und Fußrücken, Ohren und Nacken nicht.

UVA- und UVB-Schutz

UVA und UVB – was ist der Unterschied? Die Abkürzung UVA steht für Ultraviolettstrahlung mit einer Wellenlänge zwischen 320 und 400 Nanometern. Diese Wellen gelangen bis zur Lederhaut und können die Kollagene schädigen, wodurch die Haut an Spannkraft verliert und frühzeitig altert. Werden freie Radikale gebildet, besteht ein hohes Melanomrisiko. UVA-Strahlen erzeugen allerdings kaum Sonnenbrand – für diesen sind die kürzeren UVB-Wellen mit einer Wellenlänge zwischen 280 und 320 Nanometern verantwortlich. Sie sorgen auch für eine langfristige Bräunung der Oberhaut. Dringen sie jedoch in tiefere Hautschichten ein, lösen sie einen Sonnenbrand aus. UVB führt zur Bildung des wichtigen Vitamins D3 in der Haut. Achtung: Der UVB-Filter ist genauso wichtig wie der Schutz vor UVA!

Wasserfest

Für den UV-Schutz der menschlichen Haut spielt neben dem natürlichen Bräunungspigment Melanin die Urocaninsäure eine Rolle. Sie ist Teil des hauteigenen Schutzsystems, das beim Schwimmen allerdings stark angegriffen wird. Dadurch wird die Haut extrem lichtempfindlich. Bereits binnen 20 Minuten wird eine bedeutende Menge wasserlöslicher Urocaninsäure aus der Haut ausgewaschen.

Creme erst ab 6 Monaten

Im besten Fall sollten Sie Sonnencreme erst ab einem Alter von sechs Monaten verwenden. Der Grund sind mögliche Hautreizungen und allergieauslösende Reaktionen der Haut. Außerdem können kleine Babys noch nicht richtig schwitzen, was bei einer Anwendung von Cremes am ganzen Körper problematisch werden kann. Ist Ihr Baby unter 6 Monate alt, sollten Sie die pralle Sonne, so gut es geht, vermeiden. Klar: In der Praxis ist das oft nicht möglich, da man sich bei schönem Wetter nicht immer in geschlossenen Räumen aufhalten wird. Als Faustregel gilt natürlich: Lieber mit babytauglicher Sonnencreme gut geschützt sein, als einen Sonnenbrand riskieren!

Nachcremen

Wiederholen Sie das Eincremen alle 1,5 Stunden und besonders nach dem Plantschen im Wasser. Vorsicht: Nachcremen verlängert die Schutzzeit nicht!

Kleidung

Schützende Kleidung

Die Haut ist bei den Kleinsten noch nicht vollständig entwickelt, darum sollte sie auch weitgehend von Kleidung bedeckt sein. Kleiden Sie Ihr Schätzchen in luftige Stoffe, die möglichst auch die Beine und Arme verhüllen.

UV-Schutz-Kleidung mit LSF 30 oder 40

Dass Kleidung automatisch vor UV-Strahlen schützt, ist ein Irrtum. Ein weißes T-Shirt lässt immer noch 40 Prozent der UV-Strahlen durch. Bei sehr starker Sonneneinstrahlung reicht die herkömmliche Bedeckung durch die Kleidung also oft nicht aus. Auf Nummer sicher gehen Sie mit einer besonderen UV-Schutzkleidung, mit der Babys Haut bestimmt unversehrt bleibt. Diese besondere Sommerkleidung gibt es in den verschiedensten Ausführungen, zum Beispiel als Schwimmanzug, T-Shirt, Hose, Kleid oder Sonnenschutzkappe. Sie erkennen diese Kleidung an der Kennzeichnung mit UV-Protektions-Faktor (UPF) 30 oder am Prüfsiegel „UV-Standard 801“.

Die richtige Kopfbedeckung

Eine Kopfbedeckung sollte Ihr Baby immer und überall tragen, wo die Sonne scheint. Insbesondere beim Baden im Wasser ist ein



Damit das Eincremen jetzt noch mehr Spaß macht, gibt es die NIVEA Sonnenpuppen Lotte & Max, deren Haut „rot“ wird, wenn sie nicht eingecremt wird. Die Box gibt es um € 29,90, den wasserfesten Sonnenspray LSF 50+ in der handlichen Sprühflasche (300 ml) um € 18,49, den Sonnen-Roller (50 ml) LSF 50+ um € 6,99, die NIVEA BABY Sun Schutz Lotion LSF 50+ (200 ml) um ca. € 14,-. www.nivea.at



Diese dehnbaren Bademützen sind mit Nackenschutz und gepolstertem Schirm ausgestattet. Neben dem UV-Schutz von 50+ überzeugen sie mit knalligen Farben und kindgerechten Mustern; um ca. € 15,-. Dazu gibt es luftige Sonnensegel für den Kinderwagen in verschiedenen Farben ab ca. € 19,-. Gesehen bei www.tausendkind.at

Käppchen Pflicht: Schließlich reflektiert das Wasser die Sonnenstrahlen noch viel stärker. Kaufen Sie am besten eine Kappe mit Nackenschutz, da diese Stelle besonders empfindlich ist – zum Beispiel beim ersten Spielen im Sand.

☀️ Achtung vor Überhitzung

Babys sind sehr temperaturempfindlich, deshalb ist insbesondere im Auto Vorsicht geboten. Auch das Tragen von schweren und langen Stoffen ist nicht ratsam. Behalten Sie Ihr Kind immer im Blick und achten Sie darauf, dass es mit leichter Kleidung gut bedeckt ist. Achtung: Baumwollstoffe bieten keinen Schutz vor UV-Strahlen.

Am Strand

☀️ Immer im Schatten bleiben

Babys gehören grundsätzlich nicht in die Sonne. Beim Plantschen im Wasser wird sich dies zwar kaum vermeiden lassen, aber beim Kuscheln und Spielen auf Strand und Wiese schon. Nehmen Sie also immer einen Sonnenschirm oder ein Sonnenschutz-Zelt mit.

☀️ Vorsicht bei Wind und Wolken!

Wenn der Himmel zuzieht, kann das trügerisch sein: Zwar ist es dann nicht mehr so heiß, doch die UV-Strahlen brennen trotzdem kräftig auf die Haut. Vergessen Sie auch bei bedecktem Himmel nicht, das Baby ausreichend vor der Sonne zu schützen.

☀️ Equipment für den Kinderwagen

Entsprechendes Sonnenschutz-Zubehör gibt es auch für Maxico-si, Kinderwagen und Auto. Für Maxicosi und Kinderwagen bieten

sich Sonnenschirm und ein Sonnensegel an, im Auto muss das Fenster mit einer Sonnenblende geschützt werden, die direkt auf die Fensterscheibe innen angebracht wird.

☀️ Ausreichend trinken

Damit die Kleinen bei der großen Hitze ausreichend Flüssigkeit bekommen, ist es wichtig, dass sie regelmäßig trinken. Wenn Sie nicht mehr ausschließlich stillen: Wasser, ungesüßter Tee und verdünnte Fruchtsäfte sind ideal.

☀️ Sonnenbrillen

Auch die sehr empfindlichen Augen der Babys müssen ausreichend vor UV-Strahlung geschützt werden. Da die Pupillen von Kindern größer und die Linsen klarer als die von Erwachsenen sind, gelangen etwa 70 Prozent mehr UV-Licht auf die Netzhaut. Setzen Sie deshalb schon den Kleinen eine coole Sonnenbrille auf – am besten mit einem Schutz von UV 400 und der Kennzeichnung DIN E 836.

☀️ Mittagssonne meiden

Wichtige Faustregel: Zwischen 11.00 und 15.00 Uhr brennt die Sonne am aggressivsten – daher in dieser Zeit lieber ein Mittags-schläfchen in geschlossenen Räumen machen. Die beste Zeit, um mit Babys hinauszugehen, ist vor 10.00 Uhr oder nach 16.00 Uhr.

Im Wasser

☀️ Schwimmwindeln verwenden

Schwimmwindeln saugen sich nicht mit Wasser voll und können

Gewinnspiel:

Mit ein wenig Glück können Sie jetzt 3 x 10 Packungen „Splashers“ gewinnen! Einfach ein E-Mail mit dem Kennwort „Pampers“ an win@all4family.at senden und schon sind Sie dabei. Einsendeschluss ist der 9. Juni 2017 – viel Glück!



In diesem Jahr sind die Schwimmwindeln von Pampers erstmals auch in Österreich erhältlich. Damit können sich Eltern von kleinen Wasserratten auch beim Badespaß am See oder im Pool auf die gewohnte Pampers-Sicherheit verlassen. www.pampers.at



Die knielangen Shorts (ca. € 30,-) und körpernah geschnittenen Shirts (ca. € 45,-) sind super dehnbar, atmungsaktiv, schnelltrocknend, chlor- und salzwasserresistent. Das weiche, leichte UV-Schutz-Tuch (ca. € 13,-) ist ideal, um Winzlinge im Sommer nicht körperbedeckend anziehen zu müssen. 100 % UV-Schutz bieten die Sonnenbrillen mit flexiblem Gestell um ca. € 6,-, www.jako-o.at

problemlos im Pool verwendet werden. Sie sind wie ein Höschen anzuziehen und absolut wasserdicht.

☀️ Flügel, Westen und Reifen

Für den unbeschwerteten Badespaß mit dem Baby gibt es eine Menge Zubehör. Von Schwimmflügeln über Schwimmreifen mit eingearbeiteten Sitzhöschen bis hin zur Schwimmweste in lustigen Designs wird alles angeboten, was dem Baby das sichere Plantschen im kühlen Nass ermöglicht.

☀️ Salzwasser abspülen

Wenn Sie Ihren Urlaub am Meer verbringen, spülen Sie das Salzwasser nach jedem Baden mit reichlich Süßwasser ab. Es klebt sonst auf der Haut des Babys und kann zu schmerzhaftem Juckreiz führen.

Zu Hause und unterwegs

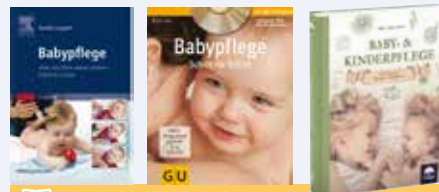
☀️ Fensterschutz

Auch Fensterscheiben schützen vor UV-Licht nicht. Sowohl wegen des Sonnenlichts als auch wegen der Hitze am besten die Rollläden oder Vorhänge tagsüber schließen. Lüften Sie nur in der Früh und spätabends – wer die Fenster tagsüber geschlossen hält,

hat eine kühlere Raumtemperatur, als wenn die Hitze des Tages in die Wohnräume strömt.

☀️ Insektenschutz

Wenn wir schon bei den Fenstern sind: Vergessen Sie den Insektenschutz nicht. Ein einfacher Mückenschutzvorhang oder eine entsprechende Türe, die mit einem Mückenschutznetz verkleidet ist, lässt Ihr Baby selbst bei frischer Luft ungestört schlafen. ■



📖 BUCHTIPPS

☀️ **Babypflege. Alles, was Eltern wissen müssen – Schritt für Schritt**, Daniela Langanki, Urban & Fischer Verlag ☀️ **Babypflege. Schritt für Schritt (inkl. DVD)**, Birgit Laue, GU Verlag ☀️ **Baby- & Kinderpflege. Natürlich selbst gemacht**, Inés Hermann, Freya Verlag

Baby SPF 50

Sichtbarer Sonnenschutz für Babies

- ☆ 100% mineralischer Filter
- ☆ 0% chemischer Filter
- ☆ ohne Parfum
- ☆ ohne Mineralöle
- ☆ ohne Konservierungsstoffe
- ☆ wasserfest
- ☆ ideal für Kinder ab 1 ½ Jahren
- ☆ für speziell hochempfindliche Haut

ultrasun Professional Protection



● Erhältlich in Ihrer Apotheke, Drogerie, Reformhaus oder direkt unter: www.cosmetic-gallery.at