

DE BÉSTE BESCHERMING IS UIT DE ZON BLIJVEN



Zonbescherming

De zomer staat voor de deur. En daarmee dreigt een serieus gevaar voor pasgeborenen: de zon. Te veel zonlicht op jonge leeftijd kan de kans op huidkanker op latere leeftijd vergroten. De beste bescherming is heel eenvoudig: houd de baby uit de zon.

Zonlicht bestaat uit twee soorten licht: het zichtbare licht dat kleur heeft en licht dat we niet kunnen zien, namelijk de ultraviolette straling (UV-straling) en infrarood licht. In kleine hoeveelheden is UV-straling gezond. Het stimuleert bijvoorbeeld de aanmaak van vitamine D, dat zorgt voor stevige botten. Maar te veel blootstelling schaadt de huid.

Baby's zijn erg gevoelig voor te veel zonlicht. 'Hun huid is dunner en daardoor kwetsbaarder dan die van volwassenen', legt kinderdermatoloog professor Arnold Oranje van het Erasmus MC uit Rotterdam uit. De babyhuid heeft nog geen zogeheten hoornlaag. Deze laag bestaat uit dode huidcellen en biedt bescherming tegen straling, uitdroging en het binnendringen van vreemde stoffen. Pas als een kind ouder is dan een jaar, is de hoornlaag goed ontwikkeld.

Het ontbreekt de babyhuid ook aan melanine, een bruine kleurstof

die ervoor zorgt dat we een kleur-tje krijgen van zonnebaden én die de huid tegen de zon beschermt. Bovendien heeft de babyhuid door de snelle groei te weinig tijd om beschadigde cellen te herstellen. In die cellen ontstaat een soort lit-

'Gebruik voor baby's alleen een zonnebrandmiddel waarbij op de verpakking staat dat het fysische bescherming biedt.'

tekens die op latere leeftijd huidkanker kunnen veroorzaken. Onderzoek heeft vastgesteld dat het ontstaan van de verschillende vormen van huidkanker in meer of mindere mate samenhangt met de

totale hoeveelheid UV-straling waaraan je tijdens je leven wordt blootgesteld. Volgens Oranje komt huidkanker bij volwassenen veel voor. En, zegt hij: 'Hoe jonger je overmatig aan zonlicht wordt blootgesteld, hoe groter de kans dat je op latere leeftijd huidkanker krijgt.'

Met name mensen die als kind vaak zijn verbrand, hebben als volwassene een grotere kans om huidkanker te krijgen. Oranje is daarom stellig in zijn advies: 'De beste bescherming tegen de schadelijke effecten van de zon is om een baby helemaal uit de zon te houden.'

Waarschuwing

Een petje en een parasol zijn de eerste bescherming voor een baby. Ook is het belangrijk dat de baby is ingesmeerd met een beschermende antizonnebrandcrème, voor als hij of zij dan toch met de zon in aanraking komt. 'Maar je kunt niet

zomaar elke babyzonnecrème gebruiken', waarschuwt Oranje. Veel producten bevatten schadelijke chemische bestanddelen, ook als het etiket vermeldt dat ze geschikt zijn voor de babyhuid.

'Gebruik alleen een middel waarbij op de verpakking staat dat het

'Laat oudere kinderen zo veel mogelijk in de schaduw spelen, en smeer ze in.'

fysische bescherming biedt. Fysische middelen reflecteren namelijk de schadelijke stoffen van UV-straling.'

UV-straling bestaat uit UVA, UVB en UVC. Vooral UVA en UVB zijn schadelijk. Die veroorzaken verbranding door de zon. UVB zorgt bovendien voor pigmentatie, verdikking van de opperhuid, veroudering van de huid en huidtumoren. Bij het kiezen van een antizonnebrandproduct is het daarom belangrijk dat het middel zowel tegen UVA als UVB beschermt.

Huidtypes

Het is goed om te weten welk huidtype het kind heeft. Er bestaan grofweg vier huidtypes. Mensen, en dus ook kinderen, met huidtype 1 verbranden zeer snel. Mensen met huidtype 4 – zij hebben van nature een getinte huid, donker

De vier huidtypes

Huidtype	Verbrandingservaring	Bruiningservaring	Uiterlijke kenmerken
1	Verbrandt zeer snel	Wordt niet bruin	Zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar en blauwe ogen
2	Verbrandt snel	Wordt langzaam bruin	Lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen
3	Verbrandt niet snel	Wordt gemakkelijk bruin	Lichtgetinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen
4	Verbrandt bijna nooit	Bruint zeer goed	Een van nature getinte huid, donker haar, donkere ogen

DE BÉSTE BESCHERMING IS UIT DE ZON BLIJVEN

haar en donkere ogen – verbranden bijna nooit.

Het huidtype, de factor van het antizonnebrandmiddel en de zonkrachtwaarde bepalen uiteindelijk hoe lang een ouder kind in de zon kan. Om die duur te bepalen bestaat per huidtype een handige reken-som (zie onderstaand schema).

Kraamvrouw

Voor de kraamvrouw is het n t zo belangrijk dat ze de eerste tijd na de bevalling slechts in beperkte mate

wordt blootgesteld aan UV-stralen. Tijdens de zwangerschap liep ze al het risico op een zwangerschaps-masker, veroorzaakt door de zwangerschapshormonen. Blootstelling aan de zon verergert die overmatige pigmentvorming, die tot ongeveer drie maanden na de bevalling kan optreden. Daarom doet de kraamvrouw er dus verstandig aan tot die tijd de schaduw op te zoeken en zich te beschermen met een antizonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor. ●



Onbeschermd in de zon

Huidtype 1:

$$\text{Aantal minuten onbeschermd in de zon} = \frac{60 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht}}$$

Huidtype 2:

$$\text{Aantal minuten onbeschermd in de zon} = \frac{100 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht}}$$

Huidtype 3:

$$\text{Aantal minuten onbeschermd in de zon} = \frac{200 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht}}$$

Huidtype 4:

$$\text{Aantal minuten onbeschermd in de zon} = \frac{300 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht}}$$

Beschermd in de zon

Huidtype 1:

$$\text{Aantal minuten in de zon met factor} = \frac{60 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht} \times \text{de zonnefactor}}$$

Huidtype 2:

$$\text{Aantal minuten in de zon met factor} = \frac{100 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht} \times \text{de zonnefactor}}$$

Huidtype 3:

$$\text{Aantal minuten in de zon met factor} = \frac{200 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht} \times \text{de zonnefactor}}$$

Huidtype 4:

$$\text{Aantal minuten in de zon met factor} = \frac{300 \text{ minuten}}{\text{de zonkracht} \times \text{de zonnefactor}}$$

Voorbeeld

Anouk heeft huidtype 2, ze is ingesmeerd met een antizonnebrandcrème met factor 10. De zonkrachtwaarde is 8. Hoe lang kan Anouk in de zon blijven zonder te verbranden?

Antwoord:

$$\frac{100 \text{ minuten (huidtype 2)}}{8 \text{ (zonkracht)} \times 10 \text{ (factor)}} = 125 \text{ minuten.}$$

Zonnetips voor het kraamgezin

- Houd baby's jonger dan 12 maanden volledig uit de zon.
- Bescherm een baby door het gebruik van een parasol, hoedje en het smeren van antizonnebrandcrème (factor 15 is voldoende).
- Gebruik alleen een antizonnebrandcrème met de aanduiding 'fysische bescherming'. Zo'n crème bevat geen chemische toevoegingen die de huid kunnen beschadigen.
- Breng de antizonnebrandcrème een half uur van tevoren aan. Dat is de tijd die het middel nodig heeft om in te trekken.
- Smeer gevoelige delen, zoals neus, oogleden, oren en nek, extra goed in.
- Houd oudere kinderen tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon. De UV-straling is dan het sterkst.
- Smeer kinderen elke twee uur in.
- Laat oudere kinderen zo veel mogelijk in de schaduw spelen, maar smeer ze ook in. Schaduw neemt de schadelijke werking van UV-straling slechts ten dele weg.
- Laat kinderen geen speelgoedzonnebril dragen bij wijze van bescherming. Door het dragen van zo'n bril kunnen de pupillen verwijden, waardoor UV-straling makkelijker de ogen binnendringt. Alleen kinderzonnebrillen met een CE-markering hebben een UV-filter.

Tips bij verbranding

Als een baby of een ouder kind uit het kraamgezin toch verbrand is door de zon, dan helpen de volgende tips de schade te beperken:

- Houd een nat kompres 15 minuten op de verbrande huid. Herhaal dit een paar keer per dag. Het verlicht de pijn en helpt zwelling van de huid voorkomen.
- Smeer een verzorgend product op de verbrande huid. Die kan daardoor ontspannen en dat verzacht de pijn.
- Gebruik geen zeep, bodymilk en andere crèmes. Die prikkelen de huid.
- Houd het kind een paar dagen uit de zon. Op die manier kan de huid zich herstellen.
- Laat hem of haar veel drinken.
- Neem contact op met de huisarts als er blaren verschijnen. Er is dan mogelijk sprake van een tweedegraads verbranding.