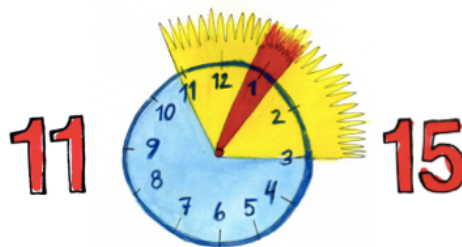


## Frågor och svar



# Sunda solvanor

### 1. Får barnen vara i solen?

Svar: Begränsa tiden i solen. När barnen är utomhus i solen se till att de har kläder på sig. Där inte kläder räcker till får man använda solskyddskräm, exempelvis i ansikte och på händer och fötter. Det man ska tänka på är att solskyddskräm inte förlänger tiden som man kan vistas ute i solen.

### 2. Hur ska jag klä mina barn?

Svar: De bästa kläderna är tätt vävda kläder, eller de man kan köpa speciellt i solskyddsmaterial. Kläderna ska helst vara löst sittande och torra. Gärna hatt eller keps.

### 3. Hur viktigt är det att undvika solen?

Svar: Det är viktigt att barnen lär sig sunda solvanor och inte bränner sig. Använd skugga och kläder som främsta skydd. Barn behöver D-vitamin som de får när de är ute i solen. Bara genom att visa ansikte och händer 15-30 minuter mitt på dagen under sommarhalvåret får barnet D-vitaminbehovet tillgodosett.

### 4. Vilka risker finns det med att barnen är i solen?

Svar: Att bränna sig i solen som barn är en riskfaktor för att senare få hudcancer. Även totalt antal timmar man har varit i solen påverkar risken att senare få hudcancer. Barn är mycket mer känsliga än vuxna. En annan risk är att man påskyndar hudens åldrande ju mer man är i solen. Vad man också lätt glömmer bort är att skydda sina ögon mot UV-ljuset. Många ögonsjukdomar inklusive grå starr har starkt samband med UV-ljus.

### 5. Vad gör jag om mitt barn bränt sig?

Svar: Se till att barnet inte vistas mer i solen. Man kan också smörja in huden med en svag kortisonkräm så snart som möjligt, detta för att minska skadan i huden.

**6. Vad gör jag om jag upptäcker hudförändringar på barnet?**

Svar: Upptäcker man hudförändringar på barnet ska man veta att från ca 2 års ålder börjar kroppen skapa födelsemärken och de blir allt fler ju äldre barnet blir. Hur många födelsemärken barnet får beror delvis på arv men också på hur mycket barnet har vistats i solen. Det är mycket sällan barn får hudcancer. Ser man någon förändring man oroar sig för är bättre att söka läkare en gång för mycket än en gång för lite.

**7. Vilket solskydd ska jag använda för min bebis på 6 månader?**

Svar: Barn under ett år ska helst inte vara i solen alls. Använd kläder och skugga för att skydda.

**8. Vilken solkräm ska jag köpa till mitt barn?**

Svar: Något med solskyddsfaktor (SPF) minst 30, UVA-symbol, icke parfymerad samt att den är behaglig att använda.

**9. Vilken solhatt eller mössa ska jag ha?**

Svar: Använd gärna en solhatt med skärm som täcker öron och nacke. En hatt med brett brätte ger ett gott skydd för ögon och öron, ansikte och nacke.

**10. Finns det någon solskyddsfaktor som är ok att smörja på barn under 1 år?**

Svar: Barn under ett år ska helst inte vara i solen alls. Använd kläder och skugga för att skydda. För små kroppsytor använd något med minst SPF 30.

**11. I vilken ålder ska jag börja med solskyddskrämer?**

Svar: Använd alltid kläder och skugga i första hand, sedan solskyddskrämer efter behov.

**12. Vad ska man ha för skyddskläder vid bad?**

Svar: De kläder som säljs som solskyddskläder brukar vara behagliga att använda och torkar snabbt. En tät t-shirt funkar också. Byxor som täcker en stor bit av låren. Byt till torra kläder efter bad.

**13. Hur starkt är skyddet om man jämför kläder med kräm?**

Svar: Det beror på vad det är för kläder men som princip är kläder alltid bättre än kräm. De bästa kläderna är tätt vävda kläder. De flesta kläder har en solskyddsfaktor mellan 10 och 30.

**14. Finns det risker med farliga ämnen i solkrämen för små barn?**

Svar: Följer man punkt 8 och 10 är det mycket liten risk. I sällsynta fall kan man utveckla kontaktallergier.

**15. Vad gäller för solglasögon- vilken sort?**

Svar: Solglasögon skyddar mot UV-strålning. Även billiga solglasögon blockerar UV-strålning. Välj glasögon som skyddar ögonen även från sidan.

**16. Hur skyddar solglasögon? Vilka strålar?**

Svar: Solglasögon skyddar mot UV-strålning genom att blockera strålarna.

**17. Vilka kläder skyddar bäst gällande kvalitet/material?**

Svar. Alla kläder skyddar relativt bra. Kläder med tät väv skyddar bättre. Plagget ska vara så pass tätt att du inte kan se din hand genom den. De kläder som säljs som solskyddskläder skyddar bra.

**18. Behöver huden sol för att få vitamin D?**

Svar: Ja, när händer, armar och ansikte är i sommarsolen i 15-30 minuter räcker det för få sitt behov tillgodosett. Under vinterhalvåret står solen så lågt i Sverige att D-vitamin inte tas upp även en solig dag. Därför är det viktigt med D-vitaminsdroppar för alla barn de första två åren. Vissa barn rekommenderas fortsätta med D-vitaminsdroppar även efter 2-års ålder. Det är barn som har mörk hy eller barn som inte är ute i solen med bar hud samt barn som inte äter D-vitaminberikad mat i tillräcklig utsträckning eller de som inte äter fisk.

**19. Finns det olika hudkänslighet?**

Svar: Personer med rött eller blont hår, blå, grå eller gröna ögon samt fräknar har en mer ljus- och solkänslig hud. Personer med dessa egenskaper löper en ökad risk att drabbas av solbrännskador och hudcancer. Ögonskador drabbar utan hänsyn till hudkänslighet eller hårfärg.

**För mer information:**

Sundasolvanor.se

Rikshandboken under **Barn och sol**