



FAKTAARK SOL OG SPÆDBØRN

-del af en serie på i alt ni faktaark

Spædbørn, som ikke kan kravle eller gå, bør beskyttes mod uv-stråling. Jo oftere man udsættes for uv-stråling fra sol og solarier, og jo flere solskoldninger man får i barndommen, des større er risikoen for at udvikle kræft i huden senere i livet (1,2). Her beskrives det, hvordan man kan beskytte spædbarnet mod solens uv-stråling.

Skygge

Skygge skærmer for solens direkte uv-stråling. Vælg en barnevogn, hvor kalechen, og evt. en parasol, kan indstilles, så barnet altid er i skygge for direkte sol.

Skygge skærmer for solens direkte stråling, men en stor del af uv-strålingen kommer fra den øvrige himmel (3). Uv-stråling kan også reflekteres fra omgivende overflader såsom vand, sand, sne og beton (4,5). Hvis uv-indekset er højt, kan det derfor være nødvendigt at beskytte spædbørn med tøj, også når barnet er i skyggen.

Solhat og tøj

Tildækning af huden er den bedste beskyttelse mod uv-stråling. Vælg en hat, der beskytter barnets ansigt, hals, nakke og ører, f.eks. en büllehat med bred skygge eller en legionærhat med en blød skygge bagpå, som let folder sig sammen, når barnet ligger ned.

Klæd spædbarnet i løstsiddende tøj, som dækker arme og ben. Naturfibre er normalt de køligste, og jo tættere stoffet er vævet, jo højere er beskyttelsen mod uv-stråling (5). Pas på, at spædbarnet ikke får det for varmt.

Solcreme

Spædbørn, som ikke kan kravle eller gå, skal holdes væk fra direkte sollys, og behøver derfor ikke bruge solcreme.

Referencer

- (1) Marks R: Epidemiology of melanoma. Clin Exp Dermatol. 2000;25(6):459-63.
- (2) Whiteman DC, Whiteman CA, Green AC: Childhood sun exposure as a risk factor for melanoma: a systematic review of epidemiologic studies. Cancer Causes Control. 2001;12(1):69-82.
- (3) World Health Organisation: Intersun - The Global UV Project. A Guide and Compendium, 2003.
- (4) Chadysiene, R and Girgzdys A: Ultraviolet radiation albedo of natural surfaces. J Environ Eng Landsc. 2008;16(2):83-88.
- (5) Lautenschlager S, Wulf HC, Pittelkow MR: Photoprotection. Lancet. 2007;370(9586):528-537.
- (6) Læs mere om solrådene på www.solkampagnen.dk
- (7) Greinert R et al.: European Code against Cancer 4th Edition: Ultraviolet radiation and cancer. Cancer Epidemiol. 2015;39 Suppl 1:75-83.

Skru ned for solen mellem kl. 12 & 15

Når uv-indekset er 3 eller mere, anbefaler vi, at man beskytter sig mod solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl. 12 & 15 fra april til september. I den gratis app "UV-INDEKS" kan man se UV-indekset der, hvor man befinder sig. Man kan beskytte sig mod solen ved at følge de tre solråd: Skygge, Solhat/tøj og Solcreme. Derudover bør man undgå at gå i solarium (6,7).

Sol og spædbørn

Spædbørn skal beskyttes mod solens uv-stråling ved at barnet holdes i skygge.