

In de zon met kinderen

Te lang in de felle zon is niet goed voor de huid van een kind. Een jonge huid is in de groei en er raken gemakkelijk cellen beschadigd. Dat kan later tot gezondheidsproblemen leiden of zelfs tot kanker. Let vooral op bij heel jonge kinderen. Maar buiten is ook gezond: een kind kan er lekker rennen en bewegen, en zonlicht heeft ook goede eigenschappen (vitamine D). In deze richtlijn leest u hoe u 'gezond' met de kinderen naar buiten kunt.

Insmeren

Regelmatig goed insmeren is echt nodig als een kind een paar uur of langer buiten is. Maak er een vaste gewoonte van voor u naar buiten gaat en herhaal het om de twee uur. Niet alle kinderen vinden dat leuk.

Daar zijn de volgende tips voor:

Zelf laten doen:

- Doe een tipje crème op alle lichaamsdelen en laat het kind zichzelf insmeren. U 'helpt' dan een beetje mee zodat alle plekken (denk aan randen van oren, neus, nek) goed ingesmeerd zijn.
- Maak er een spelletje van met de spiegel: dat is een gek gezicht, zo'n likje crème op je neus! En meisjes vinden dit vaak erg interessant: net make-up!

Samen doen:

U smeert uzelf in en geeft het kind een likje crème op de arm (niet het gezicht) dat het zelf mag uitsmeren.

De leiding nemen:

- Gebruik geen zonnebrandmelk of tube, maar een spray. Sommige kinderen vinden dat heel spannend en interessant, maar andere kinderen juist een beetje eng. Probeer het uit.
- Wees duidelijk en beslist: insmeren hoort erbij, net als een jas aan als het koud is.

Zelf verantwoordelijk:

Grotere kinderen (ook jongens!) kunt u zelf verantwoordelijkheid geven voor het insmeren. Controleer het wel.

Het KWF heeft een leuke site voor schoolkinderen en jongeren:

www.sjonnieshadow.nl



Vermijdt de zon

Bij erg warm weer is (lang) buiten zijn niet aan te raden. Zoek uw toevlucht tot andere middelen:

- Blijf binnen op het heetst van de dag, tussen twaalf en vier uur. Zorg dat er iets leuks te doen is zodat dat aantrekkelijk is: met water, lekker kliederen met verf, in het bad of bij de gootsteen.
- Trek kinderen altijd een shirt of bloes aan als u toch naar buiten gaat, liefst met (stoere) pet of prinsessenzonnehoed die ze zelf mogen uitkiezen.
- Zorg dat de korte broek niet al te kort is.
- Zet een zandbak of speelgoed, als dat mogelijk is, onder een zonnenscherm of parasol of maak een 'afdakje' met een laken.
- Ook als u naar park of zwembad gaat, kunt u het beste een parasol of tentje meenemen. Dan kunnen de kinderen van tijd tot tijd even in de schaduw zitten.
- Ga niet de hele dag op het strand zitten maar ga pas in de middag of juist in de ochtend.

Zo zorgt u ervoor dat een kind het grootste deel van de dag niet in de zon is.

Kleding en parasols beschermen namelijk beter tegen de zon dan smeersels.

De kunst is om een kind in zijn waarde te laten, maar toch duidelijk te zijn in wat u het beste voor hem vindt.

Daarnaast hangt het er natuurlijk van af of uw oppaskind erg blond en wit is of van zichzelf al een tintje heeft, maar ook een kind met een donkere huid kan verbranden!

Overleg met de ouder(s) welk zonnebrandmiddel u het beste kunt gebruiken.

En ook voor kinderen met een donkere huid kan het te warm zijn in de zon.

Meer informatie vind je op www.kwfkankerbestrijding.nl, klik op 'Preventie' > Verstandig zonnen > Kinderen in de zon en op www.sjonnieshadow.nl.

Als een kind helemaal niet wil worden ingesmeerd:

Heeft een kind een heel lichte huid, is het niet te vermijden dat hij langer dan twee uur in de felle zon is, zonder beschermende kleding: dan moet u hem insmeren.

U zult dan duidelijk en consequent moeten zijn: u bepaalt wat er gebeurt omdat u vindt dat dit het beste voor hem/haar is en het gemakkelijkste voor hem/haar.

U kunt het volgende doen: op een vast tijdstip van de dag één keer insmeren. U kondigt dit bijvoorbeeld zo aan: 'als we een cracker hebben gegeten, ga ik je insmeren, want daarna gaan we naar buiten. Ik weet dat je het niet leuk vindt. Ik doe het daarom één keer en daarna niet meer'. En houdt u daar aan!. Vervolgens smeert u het kind in. Misschien moet u hem/haar daarvoor even stevig vasthouden. Houdt het kort, geen gedoe er om heen, en 'klaar is kees'.

Humor helpt u en het kind: hoe erg is het eigenlijk allemaal? Doe er een beetje gek mee en laat zien dat dit gesmeer nu ook weer niet zo'n serieuze zaak is. Een liedje, een spelletje, zelf met een klodder op uw arm of gezicht rond gaan lopen... dat wil een kind nog wel eens over de streep trekken.

Niet doen:

Er te veel druk op leggen, te veel 'geweld' gebruiken. Dit kan er namelijk toe leiden dat het kind het niet meer prettig vindt om te worden aangeraakt. En dat was toch niet de bedoeling. Merkt u dat het kind sowieso extreem op aanrakingen of toenadering door volwassenen reageert, dan kan er iets totaal anders aan de hand zijn, waaraan zeker aandacht moet worden besteed.

Waarom heeft een kind weerstand tegen shampoo, drankjes innemen, insmeren met crème?

Dat is bij jonge kinderen niet altijd gemakkelijk aan te wijzen. Vooral kleuters worden zich erg bewust van zichzelf en het feit dat ze 'zeggenschap' hebben over hun eigen lichaam.

De drang naar zelfstandigheid kan dus een rol spelen. En als iemand dan aan je gezicht wil zitten... Bedenk maar hoe u zou reageren als iemand een onbekend goedje op uw gezicht wil smeren. Ga er met respect mee om.

Ook komt het op deze leeftijd voor dat kinderen niets aan hun lichaam kunnen verdragen: een piepklein schaaftwondje, korreltje zand, of (in dit geval) crème voelt niet goed en soms is er regelrechte paniek. Een kleuter is erg met zijn lichaam bezig en als anderen daar iets aan willen doen, of als er iets 'beschadigd' dreigt te raken, dan kan een kind dat erg eng vinden.

Dat gaat gewoon weer over, op een gegeven moment merkt een kind dat zijn lichaam vanzelf weer 'heel' wordt en wordt het juist interessant om een klein sneetje te hebben of een grote pleister op je knie.

Geruststellen helpt het beste, als dit aan de hand is. Ga er niet te veel in mee.

En soms doet insmeren echt pijn: sommige kinderen zijn allergisch voor bepaalde soorten crème.

Dan kunt u beter niet smeren of alleen met een speciale crème.