

# GODE RÅD

om barn og sol

## KONTAKT LEGE

- ved større forbrenninger med blemmer, ved feber, hodepine, slapphet eller kvalme i forbindelse med solbrenthet.
- hvis barnet er plaget og nevnte råd ikke hjelper.

### Foreldrebrochure nr. 10

Brosjyren er utgitt av en tverrfaglig forfattergruppe bestående av leger, farmasøyer og helsesøster. Brosjyren er utarbeidet på grunnlag av tilgjengelig litteratur og ressurser på publiseringstidspunktet i samråd med eksterne sakkyndige. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Helsepersonell er selv ansvarlig for bruk av brosjyrens innhold i rådgivning eller pasientbehandling.

**Forfattergruppe:** N. Misvær (helsesøster, Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, HiOA), H. Nordeng (farmasøyt, Farmasøytisk institutt, UiO), A.K. Brigtsen (barnelege, Barneklubben, UiO), A.M. Brænd (helsestasjonslege, Institutt for helse og samfunn, UiO).

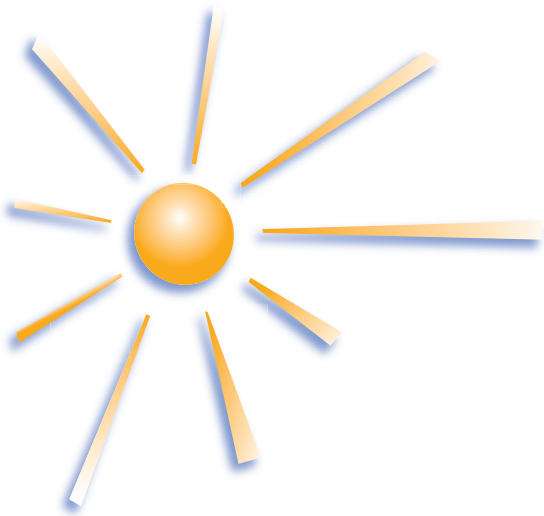
**Gjennomlest av:** Dr. Lill Tove Nilsen, Statens Strålevern.

**Illustratør:** Elisabeth Moseng, Illustratørene.

Revidert utgave januar 2018. Det kan siteres fra brosjyren dersom kilden oppgis.



**Vi trenger sol, men langvarig soling og solbrenthet er skadelig.**



Små barn har tynnere hud enn voksne og har lite pigment, noe som gjør at de lettere blir solbrente. For mye av solens ultrafiolette stråler (UVB og UVA) kan skade de øverste hudlagene. Huden kan bli rød, hoven, varm og øm, og hudens elastisitet kan svekkes. Solforbrenning i barne- og ungdomsårene øker risikoen for å utvikle hudkreft. Det er derfor viktig å hindre solbrenthet.

Solstråler fører til dannelsen av vitamin D i huden. Vitamin D er viktig for normal vekst og utvikling. Barn med lys hud får dannet nok vitamin D etter kort tid i solen om sommeren. Behovet for vitamin D kan også dekkes gjennom kosten, og kosten bør være hovedkilden til vitamin D for spedbarn, se brosjyren Gode råd om kosttilskudd.

## HVORDAN FOREBYGGE SOLBRENTHET

Skygge og klær gir god beskyttelse mot sterke solstråler. Selv i vannet kan små barn ha på klær som dekker mye av huden. Klær med kraftige farger gir bedre beskyttelse enn lyse klær. La også små barn ha solhatt på hodet og bruke solbriller når de er ute i sterkt sollys. Selv i lettskyet vær, bør barnet beskyttes.

Ta pauser fra solen og oppsøk skygge når solen er sterk, spesielt midt på dagen og ved sydligere breddegrader. Å begrense tiden i solen er den mest effektive måten å forhindre solbrenthet. Solstrålene blir mer intense jo nærmere man er ekvator, og refleksjon fra vann, sand og snø øker strålingen. Tegnene på solforbrenning kommer ofte først noen timer etter oppholdet i solen. Det er derfor ikke tilstrekkelig å holde øye med barnet for å se om huden blir varm og rød. I tillegg til å bruke klær, solbriller og skygge bør man smøre solkrem på de delene av kroppen som ikke er tildekket. De første levemånedene bør barnet beskyttes mot direkte sollys.



## VALG AV SOLKREM

Solkremer inneholder kjemiske og/eller fysiske solfiltre som forebygger solbrenthet på forskjellig måte. Kjemiske filtre beskytter ved å absorbere UV-stråler, mens de fysiske filtre reflekterer stråler og hindrer dem i å nå inn i hudlaget. Som et generelt råd anbefales solkrem med minimum faktor 15 for UVB-beskyttelse og med UVA-beskyttelse. Dette er vanligvis tilstrekkelig for norske forhold, mens høyere faktor kan være nødvendig i mer solrike land, til fjells og ved sjøen. Har barnet ømfintlig hud, kan det være lurt å prøve solkremen på et lite hudområde først, for å se om barnet tolererer kremen.

## BRUK AV SOLKREM

Smør barnet 15-30 minutter før det skal ut i solen så kremen kan trekke godt inn. Smør rikelig og jevnt, og flere ganger i løpet av den tiden barnet er i solen. Hvis barnet er mye i vann, er det lurt å velge en vannresistent eller ekstra vannresistent solkrem.

Holdbarheten av solkremer er begrenset. De fleste solkremer har påtrykt et symbol av en åpen krukke. Tallet som står på krukken angir hvor mange måneder kremen er holdbar etter åpning. Holdbarheten er kortere hvis solkremen oppbevares varmt eller i direkte sollys.

## BEHANDLING AV SOLSKADER

### Solforbrenning

Ved solforbrenning blir huden varm, øm, hoven og rød. Lett solforbrenning trenger ingen behandling, men barnet bør holdes unna solen noen dager til forbrenningen er gått over. For å lindre plagene ved solforbrenning kan man kjøle ned huden ved å legge på en klut som er vridd opp i kaldt vann. Kjølende geler eller kremer kan også virke lindrende. Lokalbedøvende midler med lidokain kan gi en kortvarig lindring av smertene, men bør kun brukes på et begrenset hudområde. Hvis huden er rød og hoven kan man bruke hydrokortison krem inntil 2-3 dager (for barn over 2 år).

### Soleksem

Soleksem viser seg som hudforandringer med rødme, små blemmer og kløe, og kan oppstå ved soling på hud som før har vært tildekket. Gradvis tilvenning til solen med solbeskyttelse forebygger slike plager. Plagene ved soleksem kan dempes ved å bruke hydrokortison krem på samme måte som ved solforbrenning.

