# Zonnebrandcrème bij baby's en kinderen

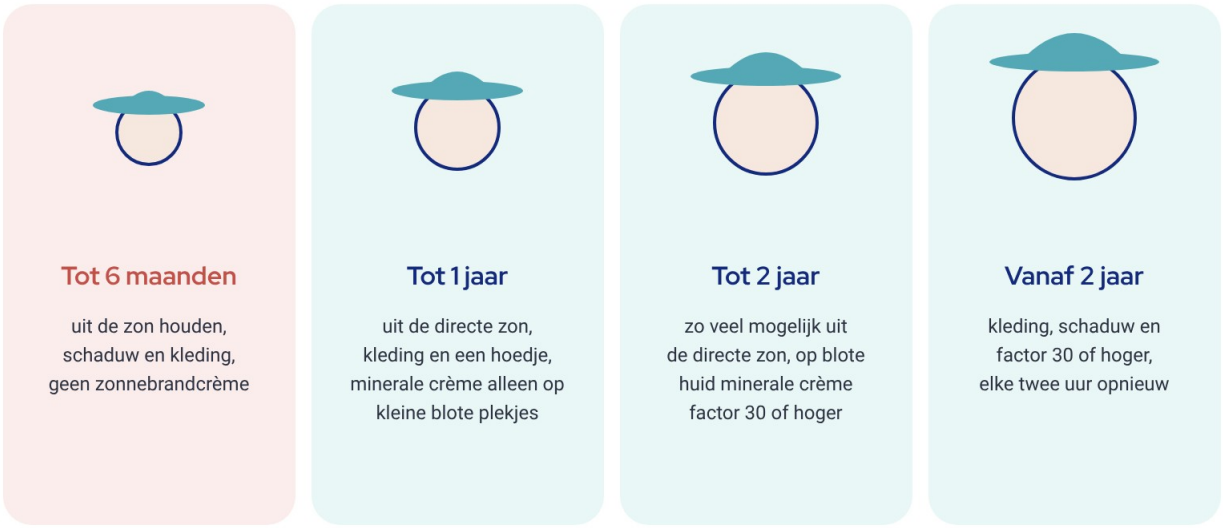
Per leeftijd: schaduw, kleding en smeren

**Het doel van deze folder**

Deze folder is voor ouders, opa's en oma's en de kinderopvang. Je leest hoe je een baby en een kind tegen de zon beschermt en hoe je een kind goed insmeert.

## Baby's en kinderen in de zon

Kleding en schaduw eerst. Hoe jonger, hoe meer uit de zon.




## Waarom extra opletten

Een kinderhuid is dunner en verbrandt sneller. Verbranden als kind geeft later meer kans op een melanoom. Wat een kind nu leert over de zon, doet het vaak de rest van zijn leven.

## Per leeftijd

- **Tot 6 maanden:** uit de zon houden. Schaduw, kleding en een hoedje. Geen zonnebrandcrème.
- **Tot 1 jaar:** uit de directe zon houden. Lukt dat niet helemaal, smeer dan alleen kleine stukjes blote huid in met een minerale crème.
- **Tot 2 jaar:** zo veel mogelijk uit de directe zon. Op blote huid een minerale crème met factor 30 of hoger.
- **Vanaf 2 jaar:** kleding, schaduw en zonnebrandcrème met factor 30 of hoger. Bij een lichte huid of veel zon factor 50.

## Zo smeer je je kind in

- Smeer thuis, een halfuur voordat je naar buiten gaat.
- Smeer dik. Hoeveel hangt af van hoe groot je kind is.
- Smeer elke twee uur opnieuw, en na zwemmen, zweten of afdrogen.
- Vergeet oren, neus, nek, schouders en voetruggen niet.
- Gebruik een stick voor het gezicht: dat prikt minder in de ogen.
- Kies liever geen spray: je spuit er vaak te weinig mee, en je kind kan het inademen.

## Kleding en schaduw

- Een zwemshirt met UV-bescherming beschermt de hele dag, zonder opnieuw smeren.
- Een hoedje met een rand of een petje met nekflap beschermt gezicht, nek en oren.

- Ook onder een parasol of in de schaduw kan je kind verbranden.

**Bel direct je huisarts of de huisartsenpost bij een zonverbranding met:**

- een groot deel van je huid verbrand en dik geworden
- veel blaren
- koorts, hoofdpijn, misselijkheid of overgeven, of als je je ziek voelt

Ga ook naar je huisarts bij jeuk of uitslag na het smeren die niet overgaat, en bij een plekje of wondje dat na drie weken niet weg is.

*Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.*

*Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de adviezen van Thuisarts, KWF en RIVM, de Europese regels voor zonnebrandproducten (Aanbeveling 2006/647/EG en de Cosmeticaverordening) en de e-books Zonnebrandcrème en Zonnebrandcrème ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.*