

Solråd för barn äldre än ett år

Även barn som är äldre än ett år behöver skyddas mot UV-strålning.

- **Använd i första hand kläder och solhatt som solskydd.**
- **Använd solskyddsmedel till de delar av kroppen som inte täcks av kläder.**
- **Undvik att vara i direkt solljus mellan klockan 11 och 15, då solen är som starkast.**

Vad kan du göra för att undvika solskador?

Undvik solen mitt på dagen

Tänk på detta:

- Undvik att vara i solen när den är som starkast, mellan klockan 11 och 15.
- Är du utomhus med barnet mitt på dagen, försök att vara i skuggan eller på ett ställe med mycket träd som skyddar mot solens strålar.
- Är du på stranden när solen är som starkast är det bra att sätta upp ett parasoll eller ett enkelt tält, så att barnen kan få skugga en del av tiden.
- Vatten, sand och snö reflekterar solljus och ökar strålningens effekt. Solstrålarna når också ungefär en halvmeter ner i vattnet. Barn som leker på grunt vatten får inget solskydd av vattnet. En dag med vind på sjön eller på stranden kan kännas sval och skön. Om du har bränt dig märks det först på kvällen och natten efteråt.
- Vilken tid det är på dagen är mer avgörande än vilket väder det är. Strålarna från solen är alltid kraftigare mitt på dagen. Solen är starkare mitt på dagen en molnig dag än klockan 16 en solig dag. Moln släpper igenom omkring hälften av solstrålarna. Därför kan du få för mycket sol även när det är molnigt eller soldisigt.

UV-index är ett mått på hur stark solen är.

[SMHI har UV-prognoser för hela Sverige.](#)

Välj rätt kläder

- Solhatt eller keps ger bra skydd mot solen.
- Använd kläder som täcker kroppen, till exempel långärmad tröja och byxor med långa ben.
- Tätt vävda tyger och kläder i mörka färger ger bäst skydd mot UV-ljuset. Du kan enkelt kontrollera det genom att hålla upp plagget mot solljuset. Strilar ljuset genom är skyddet dåligt. De flesta plagg har en solskyddsfaktor på mellan 10 och 30. Det finns också speciella solskyddskläder med högre solskyddsfaktor.
- Vid bad är det bra skydd att använda badshorts som går långt ner på låren, t-shirt eller baddräkt. Det finns också badkläder med UV-skydd, bäst skydd får barnet om kläderna har lång ärm och långa ben.
- Solglasögon med UV-skydd är bra och skyddar ögonen mot solen. Det finns också simglasögon med UV-skydd. Har ditt barn glasögon på grund av synnedsättning så ger de glasögonen vanligtvis ett bra skydd mot UV-ljus.

Vad kan du göra om barnet har bränt sig?

Om barnet bränner sig så att huden blir röd och ömmar bör hen undvika solen i några dagar för att låta huden läka. Det gäller också om barnet får solexsem. Om huden svider kan du kyla ner den genom att badda med kallt vatten eller lägga på exempelvis en handduk med kallt vatten. Du kan också använda kylbalsam eller en fuktgivande hudlotion.

Soleksem som svider och kliar kan också lindras med en receptfri svag kortisonkräm, som finns att köpa på apotek. Fråga en läkare om råd innan du använder kortison på ett barn som är yngre än 2 år.

När och var ska jag söka vård?

- Kontakta en vårdcentral eller en barnvårdscentral, bvc, om barnet har bränt sig eller mår dåligt av för mycket sol, och du är osäker på vad du ska göra.
- Kontakta en vårdcentral om barnet har svåra solexsem. Det gäller också om barnet har fått en kraftig solbrännskada och det har bildats blåsor på huden.
- Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in.
- Ring telefonnummer 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Innehållet är granskat och godkänt av 1177 Vårdguidens redaktion.