

HANDIGE TIPS

- Zet de zonnebrand naast de tandpasta. Insmeren wordt zo een ochtendritueel.
- Jij moet zelf het goede voorbeeld geven. Doe zonnebrandcrème op bij jezelf waar je kinderen bij zijn.
- Smeer je kinderen al in voordat ze hun kleding aantrekken. Je vergeet dan geen randjes of plekken die half onder de kleding verdwijnen. Bovendien laat reguliere kleding UV-straling gewoon door. Een wit T-shirt heeft bijvoorbeeld een beschermingsfactor 10.
- Betrek je kinderen bij het insmeren en maak er een spelletje van.
 1. Doe bijvoorbeeld zonnebrand op je eigen arm en laat je kind het uitsmeren, dat vinden kinderen leuk om te doen.
 2. Of doe zonnebrand op je neus, dat vinden ze grappig en dan willen ze het zelf ook.
 3. Laat je kind met de dop spelen ter afleiding.
- Zorg ervoor dat je alles goed insmeert maar smeer ook wel door; het moet allemaal niet te lang duren.
- Vergeet de verborgen plekken niet, zoals de hals en de oren. En houd rekening met korte haren; smeer bij heel kort haar ook de schedel in.
- Maak een picknickmand klaar vol lekkers en ga in de heetste uren picknicken in de schaduw.
- Realiseer je dat UV-werende pakjes echt géén zon doorlaten. Zodra het pakje uit is, zijn die plekken dus gevoeliger voor verbranding dan de huid die al in aanraking is geweest met de zon.
- Smeer per beurt 7 theelepels zonnebrand en bedenk dat na zwemmen en afdrogen een deel weg is.
- De oogleden zijn vaak een gevoelig onderdeel. Brandende ogen wegens zonnebrandcrème is voor niemand fijn. Een zonnebril met UV-werende glazen is een optie, maar voor veel kinderen is het een uitdaging om zo'n bril de hele dag op te houden. Een alternatief is het gebruik van sunblock (wat je normaal op de lippen smeert). De crème is dikker en stugger en daardoor ook voor de ogen geschikt.