

# På beachen – så solar barnen säkert

Maria Matsson är formuleringsansvarig och produktutvecklare på ACO. Tillsammans med sitt team har hon utvecklat ACO:s solsortiment. Här svarar hon på frågor om hur du och ditt barn njuter av solen på ett säkert sätt.

TEXT SANNA CEDERSTRÖM FOTO ACO HUD



**Vad är viktigt att tänka på när man väljer solkräm till barn?**

– Att krämen har en tillräckligt hög solskyddsfaktor, från SPF 15 och uppåt, beroende på var



Maria Matsson på ACO tipsar om bästa solskydd för barn.

man befinner sig. Att krämen är vattenresistent är också viktigt. Många hudläkare rekommenderar produkter med partikelfilter till de mindre barnen då dessa filter inte absorberas av kroppen utan lägger sig som en skyddande hinna på huden. Detta minskar risken för kontaktallergiska reaktioner. En annan fördel med partikelfilter är att den vita hinna på huden gör det enklare att se om barnet är ordentligt insmört. Äldre barn kan smörjas med solkräm med så kallade kombinationsfilter, som är enkel att smörja in samtidigt som den skyddar ordentligt.

**I vilken ålder är barn som mest känsliga för solen?**

– Spädbarn har allra känsligast hud. De bör inte vistas i solen utan ska skyddas med kläder, solhatt och parasoll. Barn mellan ett till två år ska i den mån det går också undvika solen. Dock är det inte helt lätt att hela tiden hålla dem i skuggan

och då ska man smörja dem med en bra och säker solkräm.

**Vad står SPF eller solskyddsfaktorsiffran på flaskan för?**

– Den finns två typer av strålning som man absolut bör skydda sig mot, UVA- och UVB-strålning. Siffran på flaskan betecknar främst skyddet mot UVB-strålning, där en högre siffra ger ett starkare skydd. Skyddet mot UVA-strålning ser man lätt på den lilla UVA-symbol som ska finnas märkt på flaskan.

**Hur ofta ska man smörja in barnen?**

– En tumregel är att smörja hela kroppen med en handfull kräm var tredje timme. Om barnet badar mycket eller om man torkar det med handduk så bör du smörja det igen. Glöm inte ställen som ansikte, panna, läppar, öron, armar, händer, fötter och kring armhålor.

# Babysim – att bonda med ditt barn

Unna ditt barn och dig själv en skön och mysig stund tillsammans – samtidigt som ni lär er massor!

TEXT SANNA CEDERSTRÖM FOTO JENNIFER NEIME

– Genom att gå på babysim ger du din bebis vattenvana och grunderna i simning. På samma gång skapar ni ett magiskt möte i vattnet tillsammans, säger Anna Magnusson, delägare på Aquababy i Stockholm och Malmö.

Här lär sig barn mellan 0–2 år att simma under vattnet, livrädda sig själva och att i ett tidigt stadium få en positiv upplevelse av vatten. Något de har stor nytta av när de sedan ska lära sig simma.

Hon berättar även att det är många föräldrar som uppskattar att träffa andra vuxna och deras barn.

Som nybliven mamma eller pappa har du säkert många olika tankar kring livet, kärlek, ansvar och föräldrarollen. Anna menar att det ofta uppstår diskussioner på deras babysimträffar kring förändringen då man går från att bara ta hand om sig själv till att bli förälder.

– Många som kommer hit tycker att det är

skönt att få prata ut och ventilerat sina tankar med kunniga kursledare och andra vuxna i samma situation.

– På Aquababy jobbar vi i grupper, men fokuserar lika mycket på varje individ, då vi vet att detta är en tid då många känner sig som mest hudlösa och lite omtumlade. Vi försöker även att ge dig och ditt barn ett " eget " rum i bassängen, något som vi vet bidrar till att skapa trygghet och närhet mellan er.

Hon berättar att det till stor del är kursledarens ansvar att få till dynamiken, öppenheten och diskussionen i en grupp.

– Jag brukar inleda med att dela med mig av något som jag och min dotter har varit med om. Då brukar många känna igen sig och det blir genast lättare att prata om sina egna upplevelser. Och man inser att man inte är speciellt ovanlig eller onormal, snarare tvärtom!



Anna Magnusson och hennes dotter Matilda.

**TITTUT**  
Specialist 4D Ultraljudsklinik



3D/4D ultraljud

Tittut Ultraljud  
08-662 76 26  
www.tittutultraljud.se

Ange 1008B och få  
**300:- rabatt**  
på er första kurs!



www.linnea.se

**Vattenglädje!**

Professionell simundervisning  
från 3 mån.

08-21 81 00  
Gävle - Stockholm  
Uppsala - Västerås



**Linnéas  
Simskola**



**Skärgårdens  
simskola och  
babysim**

Vi har kurser från  
3 månader–100 år.

**I Sundbyberg** har vi  
babysim steg 1–5 och  
simskola från 3 år.

**Gustavsberg Värmdö** har  
vi plask och lek från 3 år och  
simskola från 4 år.

Välkomna!

För bokning eller mer info:  
www.skargardenssimsolor.se  
tfn.nr. 0707-300974