

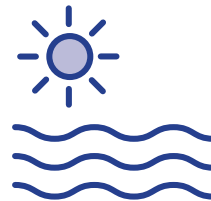
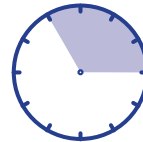
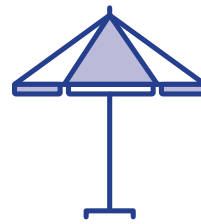
Sonnenschutz für die Mutter in der Stillzeit – ein Ratgeber

Bestandteile von Sonnenschutzcremen können in die Muttermilch übergehen. In diesem Ratgeber geht es darum, wie Sie sich trotzdem vor der Sonne schützen können.

Beim Sonnenschutz gilt folgende Reihenfolge:

1. Schatten

- Zuerst die Sonne vermeiden.
- Vor allem die Mittags-Sonne.
- Vorsicht vor indirekter Strahlung, am Wasser oder im Schnee.
- Auch bei Wolken dringt die UV-Strahlung durch. Die Haut braucht Schutz.



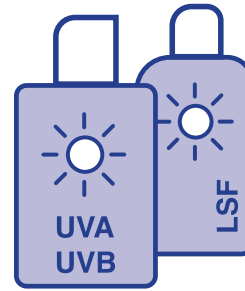
2. Kleidung

- Wenn Sonne vermeiden nicht geht, sollte man den Körper mit Kleidung bedecken.



3. Sonnenschutzmittel

- Sonnenschutzmittel sollen nur gebraucht werden, wenn Schatten oder Kleidung nicht möglich sind. Mineralische Sonnenschutzmittel bevorzugen.
- Die unbedeckten Körperstellen sollte man eincremen.
- Ein hoher Licht-Schutz-Faktor ist immer besser für die Haut.
- In der Stillzeit sollen mineralische Sonnenschutzfilter verwendet werden. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.



Quellen:

Broschüre Sonnenschutz der Krebsliga Schweiz

<https://shop.krebsliga.ch/files/kl/webshop/PDFs/deutsch/sonnenschutz-broschuere-011320011111.pdf>

Endocrine Active UV Filters: Developmental Toxicity and Exposure Through Breast Milk

Schlumpf M., Kypke K., Vökt C., Birchler M., Durrer S., Faass O., Ehnes C., Fuetsch M., Gaille C., Henseler M., Hofkampe L., Maerkel K., Reolon S., Zenker A., Timms B, Tresguerres J.A.F., Lichtensteiger W., CHIMIA 2008, 62, No. 5
www.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp/nfp50/nfp50_article_chimia_2008_345.pdf

Informationen auf der Internetseite des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

www.blv.admin.ch/blv/de/home/gebrauchsgegenstaende/kosmetika-schmuck/kosmetika/sonnenschutzmittel.html



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera