



## Sonnenschutz in Schwangerschaft und Stillzeit

**Sonnenschutzmittel enthalten organische oder mineralische UV-Filter, wobei den organischen UV-Filtern zum Teil eine hormonaktive Wirkung zugeschrieben wird. Einzelne UV-Filter konnten in der Muttermilch nachgewiesen werden. Die gemessenen Konzentrationen waren jedoch so gering, dass aufgrund des heutigen Wissensstands eine gesundheitliche Gefährdung des Säuglings unwahrscheinlich erscheint. Zudem verzichten viele Hersteller von Sonnenschutzmitteln mittlerweile auf den Einsatz des umstrittenen UV-Filters 4-Methylbenzylidencampher (4-MBC).**

Durch das Auftragen von Sonnenschutzmitteln gelangen UV-Filter in geringen Mengen über die Haut in den Körper und somit in die Muttermilch. UV-Filter werden jedoch im Körper nicht akkumuliert und können daher nur in der Muttermilch nachgewiesen werden, falls Sie im Moment Sonnenschutzmittel verwenden oder kürzlich verwendet haben. Den Einsatz von Sonnenschutzmittel können Sie reduzieren, indem Sie sich während der Schwangerschaft und Stillzeit weniger der Sonne aussetzen, z.B. durch Tragen von langer Kleidung und Vermeiden der stärksten Sonneneinstrahlung über Mittag (11.00 bis 15.00 Uhr). Dadurch lässt sich die Belastung des Kindes im Mutterleib bzw. des Säuglings über die Muttermilch mit problematischen UV-Filtern minimieren. Als Alternative zu den organischen UV-Filtern bieten sich in der Schwangerschaft und Stillzeit Produkte mit mineralischen UV-Filtern (Titandioxid) an. Ein gänzlicher Verzicht auf Sonnenschutzmittel ist aufgrund des Risikos für sonnenbedingten Hautkrebs nicht zu empfehlen. Die Vorteile des Stillens während der ersten 6 Monate sowie der Schutz vor sonnenbedingtem Hautkrebs überwiegen bei weitem die Bedenken zu den Risiken von UV-Filtern in der Muttermilch.