

РЕБЕНОК И СОЛНЦЕ - ЗАГОРАЕМ ПРАВИЛЬНО

(консультация для родителей)



Дети могут получить ожог всего за пять минут пребывания на открытом солнце. Вот почему так важно не злоупотреблять солнечными ваннами, правильно использовать солнцезащитную косметику, ходить в головном уборе.

Детская кожа очень нежная и чувствительная. До 3-4 лет она не способна в достаточных количествах производить защитный пигмент меланин, который предохраняет от перегрева и придает коже загорелый вид. Дети могут получить ожог всего за пять минут пребывания на открытом солнце. **Опасность солнечных ожогов** заключается в том, что сразу невозможно определить – сгорела кожа или нет. Ожог даст о себе знать позже – через несколько часов. Поэтому, собираясь с ребенком на пляж или прогулку, позаботьтесь о том, чтобы его тело было закрыто от действия прямых солнечных лучей. Вот почему так важно не злоупотреблять солнечными ваннами, правильно использовать солнцезащитную косметику, ходить в головном уборе.

Наиболее часто обгорают на солнце дети, у которых светлый тип кожи. Смуглые малыши обгорают редко, но им также противопоказано длительное нахождение под действием ультрафиолетовых лучей.

Но не стоит полностью полагаться на защитный крем или лосьон от солнца. Поэтому соблюдайте правила пребывания на солнце и все будет хорошо!

Важные правила прогулки и нахождения под солнцем для детей:

- Если Вы идете на прогулку, не обязательно на море, пляж, а просто - на улицу, в парк, летом смазывайте открытые части тела ребенка защитным кремом от солнца
- Обязательно одевайте на ребенка кепку/панамку во время прогулки
- Не верьте облакам и туману, они пропускают половину всех ультрафиолетовых лучей. Так что можно получить солнечный ожог незаметно для себя.
- Прежде чем отправиться на пляж, съешьте вместе с малышом что-нибудь солененькое или выпейте чай с лимоном. Тем самым вы предотвратите потерю важных минеральных веществ, которые покидают тело вместе с потом.
- В атмосфере крупных городов скапливается большое количество дыма и пыли, что мешает свободному прохождению лучей, поэтому желательно для принятия солнечных ванн вывозить ребенка за город, лучше к водоему.

Как выбрать солнцезащитный крем для ребенка:

- Собираясь с новорожденным малышом на прогулку в жаркий день нужно знать, что средств защиты от солнца для крохи от 0 месяцев и до полугода просто не существует. Нанесение любого солнцезащитного крема, даже с пометкой "для чувствительной детской кожи", чревато аллергией и серьезным ударом по печени младенца.
- Отдавайте предпочтение крему с маркировкой "SPF + UVB" – он защитит не только от UVA-лучей, но и от коротких UVB-лучей, которые, проникая в кожу, вызывают негативные изменения.

- Выбирайте крем с максимальным фактором защиты 50-60
- Крем для ребенка не должен содержать спирт и какие-либо отдушки, поскольку эти вещества могут вызвать аллергию или даже спровоцировать солнечные ожоги.
- Для детей, которые любят плескаться в море выбирайте специальные влагостойкие крема, ведь в воде облучение усиливается многократно и ребенок может получить очень серьезные солнечные ожоги.
- Для детей, которые любят повозиться в песочке выпускают специальные крема, к которым не липнет песок.
- Перед нанесением крема на тело протестируйте его на аллергию. Нанесите крем на сгиб локтя. Если не возникло аллергической реакции: зуда, жжения или покраснения, значит крем безопасен.
- Наносите крем за 15-20 мин до выхода из дома, т.к. он начинает действовать не сразу. Если ребенок вспотел, искупался или просто повалялся в песке, нанесите крем повторно.

Правила пребывания на солнце на пляже:

1. Детей до года, т.е. совсем маленьких, на пляж лучше не выводить. Дело в том, что младенцы ещё не имеют своей защиты от ультрафиолета. В их организме пока не выработался пигмент меланин, отвечающий за загар. Только к трём годам дети начинают загорать, а до этого лишь обгорают.
2. Для маленького ребенка идеальным временем пребывания на солнце является утро: воздух и земля еще не прогреты, а значит, жара переносится намного легче. В период с 10.00 до 16.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей, малышам лучше избегать солнца и с ними лучше уходить с пляжа в районе 10-11 часов
3. Принимать солнечные ванны врачи рекомендуют не раньше, чем через час-полтора после еды. На «голодный желудок» и непосредственно перед едой лучше не загорать.
4. Наносите крем от загара до того, как ребенок выйдет на солнце, на открытые участки тела.
5. Находясь на солнце, время от времени проводите такой тест. Нажмите пальцем на кожу, желательнее на самый чувствительный ее участок, например, на предплечье. Если остался яркий белый отпечаток – на сегодня солнца достаточно.
6. Не забываем одевать ребенку головной убор - кепку/панамку
7. При принятии солнечных ванн на малыша ни в коем случае не должны падать прямые лучи, только рассеянные или отраженные.
8. Для детей в возрасте до 1 года проводят световоздушные ванны при температуре 22 градуса и выше. Дети от года до трех могут принимать световоздушные ванны при температуре воздуха от 20 градусов. Очень хорошо, если поведение ребенка в это время будет активным.
9. Нельзя забывать о поддержании водного баланса в организме малыша: во время или сразу после принятия солнечных ванн ребенку нужно давать пить воду.

- 10.**Продолжительность первой световоздушной ванны для грудного ребенка должна быть 3 минуты, это время постепенно увеличивается до 30-40 минут и более.
- 11.**Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.
- 12.**Большинство солнцезащитных лосьонов и кремов смываются и требуют регулярного нанесения — каждый раз после купания и, по меньшей мере, раз в 2 часа.
- 13.**После принятия солнечных ванн ребенку нужно провести водные процедуры, а затем обязательно вытереть его кожу насухо, чтобы не наступило переохлаждение.