

Как защитить ребенка от солнца?

Правила летнего отдыха Для многих жителей нашей страны уже давно стал привычным отпуск, проводимый на море. Многие родители придерживаются мнения, что их малышам нужно больше находиться на солнце, загорать. Но детские врачи и специалисты из онкологии считают иначе. Представление, что ребенку необходимы солнечные ванны, чтобы в его организме синтезировался витамин D, всегда считалось традиционным. Но современные исследования показали, что длительность прогулки в яркий солнечный день не должна превышать нескольких минут. Этого достаточно, чтобы обеспечить малыша необходимым витамином для его развивающегося организма (особенно, костного аппарата). Не допускайте долгого нахождения вашего малыша под прямыми солнечными лучами. Именно детям наиболее необходима защита от ультрафиолетового излучения. Отсутствие защиты от негативного влияния солнца может привести в будущем к развитию серьезных заболеваний.

ребенок загорает Нежелательно использовать солнцезащитные кремы для детей младше шести месяцев, применять их можно только в крайнем случае. Во время прогулки с ребенком старайтесь находиться в тени, надевайте на малыша светлые одежды, если хотите нанести солнцезащитный крем, то наносите его только на руки и на лицо. Очень важно наносить солнцезащитный крем дома, еще до выхода на улицу, а не на пляже или игровой площадке. Детские врачи рекомендуют отдавать предпочтение кремам, которые созданы специально для детей и отлично увлажняют кожу, нежелательно использовать спреи и гели. Следует отметить, что кожа малышей очень чувствительна к солнцу. Она еще не способна в достаточных объемах производить меланин, который защитил бы их кожу. У младенцев кожа тоньше и нежнее, а также более восприимчива к солнечной радиации, химическим веществам, содержащимся в кремах для защиты от солнца. Именно поэтому в первые месяцы жизни солнцезащитные кремы рекомендуется использовать как можно реже. У некоторых детей возможно возникновение раздражения и аллергической реакции на эти кремы. Врачи рекомендуют использовать кремы с содержанием оксида цинка или диоксида титана. Считается, что они меньше раздражают кожу и обладают большей степенью защиты кожи от негативного влияния прямых солнечных лучей. Отметим, что детские солнцезащитные кремы меньше раздражают слизистые оболочки, если ребенок вдруг потянет к ним руки.

ребенок загорает Поскольку опасность развития солнечных ожогов у маленьких детей велика, родителям лучше не подвергать их воздействию прямых лучей солнца. У детей легко возникает тепловой удар. Чтобы избежать всего этого и защитить своего малыша, не рассчитывайте только на действие солнцезащитного крема, используйте его лишь как дополнение к другим способам защиты ребенка. Например, нахождение в тени, под зонтиком, адекватное питье, покрытие головы головным убором, использование солнцезащитных очков и прочее. Также не стоит забывать об элементарных советах при нахождении на солнце. Следует избегать нахождения под солнцем в часы, которые солнце наиболее активно (примерно с полудня до четырех вечера после обеда). Если же все-

таки вы недоглядели, и ваш ребенок получил солнечный ожог, в первую очередь, обработайте кожу средствами от ожогов, если таких нет, то можно использовать сметану или кефир. Но, ни в коем случае нельзя использовать лосьоны с содержанием спирта и различные масла. Ребенку необходимо давать обильное питье. Если у малыша появились такие симптомы, как головокружение, тошнота, повышение температуры, необходимо обратиться за медицинской помощью. Это все симптомы теплового удара. Правила отдыха с детьми на солнце совсем простые, их соблюдение позволит избежать вам множества проблем и сделает ваш отдых приятным.

Источник: http://meduniver.com/Medical/Dermat/kak_zachitit_rebenka_ot_solnca.html **MedUniver**