

Как защитить кожу ребенка от солнечных лучей

Выходя на прогулку в теплое время года, когда солнце находится на самом пике небосклона (обычно с 10 до 16 в северном полушарии), старайся найти тень. Если дети должны находиться на солнце в это время, то обязательно применяй солнцезащитный крем – даже если они просто играют во дворе.

Даже в пасмурные и холодные дни ультрафиолетовые лучи проходят через облака и отражаются от песка, воды и даже бетона. Облака не отфильтровывают ультрафиолетовые лучи, но могут дать ложное чувство защищенности. Это «невидимое солнце» может привести к неожиданным солнечным ожогам и повреждениям кожи. Часто дети не знают, что у них происходит загар в ветреную погоду, так как температура и ветер дают коже ощущение прохлады.

Один из лучших способов защитить свою семью от солнца – прикрыть и защитить кожу от ультрафиолетовых лучей. Для этого достаточно использовать непрозрачную одежду.

В связи с тем, что у маленьких детей кожа тоньше и меланина меньше, кожа сгорает легче, чем у старших малышей. Но солнцезащитный крем не должен наноситься детям до 6-месячного возраста. Если твой ребенок должен находиться на солнце, надень на него одежду, которая покрывает тело. Не лишне будет также надеть панаму, кепку или шляпу с широкими полями (чтобы на лицо падала тень). Можешь использовать зонтик для создания тени.

Выбор солнцезащитного средства

В настоящее время доступно много хороших солнцезащитных средств, для детей, в том числе для чувствительной кожи. Кроме этого существуют солнцезащитные средства с различными ароматами.

При выборе солнцезащитного средства обязательно обрати внимание на степень защиты от ультрафиолетовых лучей. А также узнай, как применять его правильно:

- Применяй солнцезащитный крем каждый раз, когда дети будут на солнце.
- Наноси солнцезащитный крем за 15-30 минут, прежде чем вывести детей на улицу. Не забывай про губы, руки, уши, ноги, плечи и шею.
- Солнцезащитный крем наноси обильно, ровным слоем.
- Повторно солнцезащитный крем наносится примерно каждые 2 часа, в соответствии с рекомендациями дерматологов.
- Если вы отправляетесь к воде или дети будут плескаться в бассейне, нанеси водонепроницаемый солнцезащитный крем. Вода отражает и усиливает солнечные

лучи, так что дети нуждаются в защите водонепроницаемого солнцезащитного средства.

- Нанеси средство повторно, когда дети выходят из воды.

Используй солнцезащитные очки для детей

Воздействие солнца повреждает глаза. Даже 1 день на солнце может стать причиной повреждения роговицы (внешний, прозрачный слой оболочки глаза). Кумулятивное воздействие может в будущем привести к катаракте (помутнение хрусталика глаза, что приводит к затуманенному зрению). Лучший способ защиты глаз – носить солнцезащитные очки.

Так что, если ты хочешь сохранить зрение ребенка, приобрети ему солнцезащитные очки. О том, как правильно сделать выбор, читай здесь.

Если ребенок не хочет носить очки, покажи ему положительный пример. Если ты регулярно защищаешь глаза от солнца солнцезащитными очками, дети с радостью последуют твоему примеру. А чтобы стимулировать их носить очки, выбери такой стиль, как им нравится – многие производители делают веселые очки для детей, с разноцветными рамами, тиснениями с героями мультфильмов.



На заметку

Нужно отметить, что некоторые лекарства повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам (особенно антибиотики и средства от прыщей). В случае их применения, необходимо воспользоваться дополнительными мерами предосторожности. Однако помни, что солнцезащитный крем не всегда может защитить кожу при чувствительности, вызванной лекарствами, от солнца. Поэтому не лишне будет сокрыть кожу ребенку под одеждой или отказаться от прогулки с 10 до 16.

