

Как правильно загорать с детьми?



Наступили теплые солнечные дни. Все стремится отдохнуть у водоема, позагорать на пляже или просто на красивой солнечной

лужайке. Больше всего теплым солнечным дням радуются детки. Ведь они так любят отдыхать на свежем воздухе. У них появляется возможность играть подвижные игры, бегать, прыгать, кричать и веселиться.

Но чем теплее на улице, и чем ярче светит солнце, тем больше появляется вопросов такого типа:

- Сколько времени ребенку можно находиться на солнце?
- Полезны ли малышу солнечные ванны?
- Как правильно загорать с детьми?
- Как уберечь нежную детскую кожу от вредного воздействия ультрафиолета и ожогов?

Итак, яркий солнечный свет – это и полезно для здоровья малыша, и опасно.



ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО?

Под воздействием нежных теплых солнечных лучей в организме детей вырабатывается очень полезный витамин D, который крайне необходим для

формирования прочности костей. Особенно важно наличие этого витамина в организме грудничков, ведь он способствует профилактике такого неприятного заболевания, как рахит.

Если Ваш малыш ранее принимал витамин D, то летом можно прекратить его давать, поскольку в эту пору он вырабатывается в достаточном количестве под воздействием ультрафиолета.

Далее, стоит отметить, что солнце обладает дезинфицирующим свойством, повышает иммунитет и является очень сильным антидепрессантом. Научно доказано, что в странах, где на год приходится много солнечных дней, подростки реже страдают психическими расстройствами, депрессиями, у них практически не встречаются суициды.

ПОЧЕМУ ОПАСНО?

Что такое загар? Это защитная реакция кожи человека на воздействие ярких солнечных лучей. А детская кожа очень тонкая и нежная, поэтому прямое попадание на нее солнечных лучей опасно. В сильную жару детям можно находиться только в тени. И чем младше ребенок, тем меньше времени ему можно находиться на солнце.

Деткам до 3 лет нужно одевать легкую маечку и обязательно - головной убор, чтобы прямые солнечные лучи как можно меньше попадали на кожу. А те участки тела, которые остаются открытыми (ноги, руки, нос, подбородок и лоб), стоит обрабатывать специальными средствами, защищающими от солнечного излучения.

Кроме того, нужно помнить, что малыши быстро перегреваются на солнце.

И еще, на что нужно обратить внимание – это на то, что если на коже ребенка много родинок или есть пигментные пятна, его пребывание на солнце тоже стоит ограничивать.



Как правильно загорать с детьми, что нужно учесть?

1. Тщательно подбирайте место для отдыха. Располагайтесь в тени.
2. Загорать можно только до 11 часов утра и после 17 часов вечера, причем начинать нужно с 5-10 минут.
3. Находиться на солнце можно только в головных уборах.
4. Одевайте малыша в легкую маечку и трусики. А если Вы собираетесь купаться – приготовьте сухую сменную одежду.
5. На незащищенную одеждой кожу ребенка наносите специальные солнцезащитные детские средства. Для малышей такие средства обычно выпускаются с высоким уровнем защиты – не меньше 60. Причем, обратите внимание, что чем светлее кожа у ребенка, тем выше должна быть степень защиты средства.

6. В жаркое время года стоит больше кушать продуктов, которые содержат бета-каротин, таких как абрикосы, морковь, шпинат. Он хорошо укрепляет организм и защищает от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей на кожу.

7. Пребывание на солнце сильно обезвоживает организм, поэтому нужно часто давать малышу пить.

8. И, собираясь на улицу, в солнечный день не забудьте одеть карапузу солнцезащитные очки, которые смогут защитить глазки малыша от вредного ультрафиолета.

9. Если ребенок усидчив, а вы собираетесь на пляж, захватите с собой пляжный зонт. Так вы сможете искусственно ему создать тень.

10. После солнечных ванн обязательно выкупайте малыша.