

«ЛЕТО И МАЛЫШ»



В коже малышей очень мало клеток, производящих меланин, поэтому загорают дети крайне плохо. Из-за тонкого рогового слоя детского эпидермиса (почти в 2 раза тоньше, чем у взрослых) солнечная радиация быстро проникает в глубь кожи, повреждая клетки. Перегрев на солнце делает детей капризными, раздражительными и отрицательно сказывается на работе многих органов и систем.

Как же без ущерба для здоровья обеспечить малышей оптимальной дозой ультрафиолета, необходимого для правильного развития и профилактики рахита?

До года

Держите ребенка только под рассеянными солнечными лучами (лучше всего рассеивают свет листва деревьев» плетеные навесы из ивовой лозы или ратана и марлевые тенты). Под ними в жаркий летний день ребенок может принимать солнечные и воздушные ванны голышом.

После прогулки минут 10-15 дайте малышу поплескаться в ванночке с настоями льна и ромашки (залейте 2 столовые ложки семян льна стаканом холодной воды и настаивайте полчаса, заварите стаканом кипятка столовую ложку сухой ромашки и настаивайте 10 минут, настои процедите и влейте в ванночку с теплой водой), затем намажьте детским кремом после загара или стерилизованным вазелиновым или оливковым маслом, а через 5 минут промокните излишки бумажным полотенцем.

Внимание! Старайтесь не вносить ребенка после уличной жары в прохладные помещения с кондиционером, избегайте резких перепадов температуры: после пребывания на солнце дети легко переохлаждаются и заболевают.

От года до трёх

Ребенка, научившегося самостоятельно передвигаться, трудно постоянно удерживать в тени, поэтому следует сделать его пребывание на солнце как можно более комфортным. В летнее время не пользуйтесь для мытья и споласкивания ребенка мылом, настоем дубовой коры, раствором марганцовки и прочими сушащими кожу средствами. Купайте малыша в детской пене для ванны, которую можно использовать и как обычный гель для душа. Пленка, образующаяся на теле малыша после купания, уберет его от излишков потери влаги, и кожа будет лучше сопротивляться перегреву.

За 10 минут перед выходом на улицу смазывайте все тело ребенка детским

косметическим молочком или детским кремом от загара. После того, как крем впитается, удалите излишки, промокнув кожу малыша бумажными салфетками, и только после этого позвольте ему одеться.

Приобретите ребенку для прогулок шляпу или панамку с широкими полями, легкие брючки и рубашечки с длинными рукавами, сшитые из натуральных тканей (шелка, хлопчатобумажной марлевки или льняной рогожки).

Одежда должна быть удобной, просторной, не стеснять движений и хорошо защищать от прямых солнечных лучей. Если температура на улице выше 28 градусов, чтобы малышу не было слишком жарко, каждый час протирайте его водой.

Следите, чтобы в перерывах между едой малыш получал как можно больше жидкости: пил воду, разбавленные натуральные соки, лимонный напиток (смешайте стакан прохладной столовой минеральной или кипяченой воды с чайной ложкой сахарной пудры и чайной ложкой лимонного сока), ел арбузы и другие сочные фрукты. Для поддержания солевого баланса кормите малыша помидорами и огурцами с солью.

Старайтесь, чтобы ребенок гулял и играл под защитой деревьев. Если малыш находится на открытой местности, каждые полчаса подзывайте его минут на 10 посидеть и охладиться в тени (под зонтиком или тентом).

Внимание! В период наибольшей солнечной активности (с 10 до 15 часов) ребенку вообще не рекомендуется находиться на солнце!

Вода пропускает очень большое количество ультрафиолетовых лучей, но не дает вовремя заметить поражение, охлаждая обожженную кожу. Во избежание ожогов, собираясь на пляж, наносите на кожу ребенка солнцезащитный крем с пометкой «Водостойкий». После каждого купания тщательно высушивайте кожу малыша: не растирая, насухо промокайте его тело хорошо впитывающей влагу тканью или бумажным полотенцем и смазывайте солнцезащитным кремом.

Внимание! При покупке солнцезащитных средств следите, чтобы на упаковке товара было указано, что он предназначен для детей.

Если ребёнок обгорел

Очень помогают компрессы из тертых овощей или кефира. Наложите на обожженную поверхность кожи слой марли, пропитанной простоквашей, кефиром, соком картофеля или свежей моркови (натрите картофель или морковь на мелкой терке и отожмите через три слоя марли). Время от времени переворачивайте компресс. Повторяйте процедуру каждый час до тех пор, пока самочувствие не улучшится. Многолетние научные исследования показывают, что у людей, хоть раз сгоревших на солнце в младенческом возрасте, гораздо чаще, чем у их сверстников, развивается рак кожи.