

Безопасное солнце

В первые годы жизни солнечные лучи играют важную роль в формировании здоровья и иммунитета малыша. Поскольку кожа ребенка особенно чувствительна и уязвима к вредному воздействию ультрафиолетовых лучей, правильные меры защиты и предосторожности являются ключевыми для обеспечения его безопасного и здорового пребывания на солнце.

Выбираем время и место. Лучше всего избегать выхода на улицу в самые жаркие часы — с 12:00 до 16:00, когда солнце находится в зените и ультрафиолетовые лучи наиболее интенсивны. В это время риск получения солнечных ожогов и перегрева значительно возрастает. Если необходимо выйти на улицу в этот период, выбирайте маршруты и места с максимальной тенью — парки с густой листвой, аллеи под деревьями или специально оборудованные теневые зоны. Постарайтесь избегать открытых пространств без укрытия. Также рекомендуется планировать прогулки рано утром или поздним вечером, когда солнце менее активно и ультрафиолетовые лучи менее опасны. В такие периоды можно наслаждаться свежим воздухом и активным отдыхом без риска для здоровья малыша.

Закрываем ребёнка от прямых солнечных лучей. Одежда — один из самых эффективных способов защиты кожи ребенка. Надевайте на малыша легкую, воздухопроницаемую одежду из тканей с высоким UPF (ультрафиолетовым фактором защиты), например, специальные детские костюмы с защитой от ультрафиолета (40+ или 50+). Такие ткани блокируют большую часть вредных лучей и позволяют коже дышать.

При выборе одежды предпочтительнее отдавать предпочтение плотным тканям с высоким UPF независимо от цвета. Принято считать, что летняя одежда должна быть светлых цветов, так как позволяет отражать солнечные лучи, и в ней не так жарко человеку. Однако ученые доказали, что именно темная одежда вероятнее защитит от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, способных вызвать рак кожи. Лучше всего в этом смысле работают темно-синий и красный цвета.

Головной убор — обязательный элемент защиты. Надевайте широкополую шляпу или панаму с полями не менее 7-10 см, которая защитит лицо, шею и уши от прямых солнечных лучей. Важно, чтобы головной убор хорошо сидел и не сползал, иначе защита будет недостаточной. Также можно использовать специальные капюшоны или легкие накидки для дополнительной защиты тела. Дети не любят головные уборы, поэтому приучать к ним нужно как можно раньше.

Соблюдаем питьевой режим. Обезвоживание — одна из главных опасностей при жаркой погоде. Малыш быстро теряет воду через потоотделение, поэтому важно постоянно следить за его уровнем гидратации. Регулярно предлагайте ребенку пить воду или регидратирующие растворы (например, специальные электролитные напитки для детей), чтобы восполнять потерянную жидкость.

При грудном вскармливании мама должна чаще прикладывать малыша к груди — это не только обеспечивает питание, но и помогает поддерживать водный баланс организма.

Выбираем солнцезащитный крем. Кремы с высоким SPF (не менее 50+) являются важным дополнением к одежде и тени. Наносите их на все открытые участки кожи за 15-20 минут до выхода на улицу и повторяйте каждые 2 часа или после купания/потения.

Обратите внимание на маркировку: крем должен быть специально предназначен для детей и иметь сертификаты безопасности. Предпочтительнее использовать минеральные солнцезащитные средства на основе оксида цинка или диоксида титана — они создают физический барьер на коже и менее аллергенны по сравнению с химическими фильтрами. Не забывайте наносить защиту на уши, шею, ручки, ножки и другие открытые участки тела.

Защищаем глаза. Глаза ребенка также нуждаются в защите от ультрафиолета. Используйте солнцезащитные очки с классом защиты не ниже третьего уровня (UV400), которые блокируют 100% UVA и UVB лучей. Очки должны плотно прилегать к лицу, чтобы исключить попадание солнечных лучей сбоку или сверху.

Выбирайте очки с мягкими заушинами и регулируемыми ремешками для надежной фиксации — так они не будут спадать во время активных игр или прогулок. Защита глаз особенно важна при ярком солнце в горах или у воды — там ультрафиолетовые лучи отражаются сильнее.

Подводя итоги становится ясно, что защита ребенка от солнца — важная часть ухода. Правильное время прогулок, одежда, головной убор, солнцезащитные средства и гидратация помогают избежать ожогов и перегрева. Заботясь о безопасности малыша, вы создаете условия для его здорового и активного отдыха на свежем воздухе.

Врач-гигиенист
(заведующий отделением) ОГДиП ОГ

Красовская Г.П.