



Ребенок и загар

«Нужно ли детям загорать?», - еще лет 20 назад ответом на этот вопрос было бы безусловное «да», а то, насколько хорошо отдохнул малыш, определялось по степени этой пресловутой загорелости. Сегодня же мнение врачей не столь однозначно.

Нужно ли детям загорать?

Главным аргументом в пользу загара всегда было то, что под воздействием солнца в организме человека вырабатывается витамин D, именно поэтому малышей, склонных к рахиту, стремились как можно дольше продержать на солнце. Однако мало кому известно, что для выработки витамина D в нужном количестве требуется лишь микродоза солнечного света, т.е. достаточно того, что ребенок будет периодически пробегать туда - обратно под открытыми солнечными лучами, а большую часть времени проведет в тени.

Ведь что такое загар? Это защитная реакция организма, возникающая при воздействии солнечных лучей во избежание ожогов. Из чего следует, что ничего полезного в загаре нет. Причем пигмент меланин, отвечающий за загар, в нужной степени вырабатывается у детей только после 3 лет, т.е. детей более младшего возраста вообще по возможности нужно оберегать от воздействия прямых солнечных лучей, так как защита от них пока отсутствует.

Правила загара для детей

Однако всё вышесказанное не означает, что ребенку вовсе нельзя находиться на солнце. Дети старше 3-х лет могут подвергаться воздействию прямых лучей, но только до 11 утра или после 6 вечера, когда солнечное излучение наименее опасно, и то при условии обязательного использования детского солнцезащитного крема.

Не позволяйте ребенку находиться под прямыми лучами в мокром виде (например, после обливания водой), поскольку в этом случае малыш может получить сильнейший солнечный ожог.

Кстати, малыши могут загорать и в тени, при этом их кожа также приобретет смуглый оттенок. Для детей со светлой кожей или имеющим много родинок этот вариант даже предпочтительней, чем принятие солнечных ванн под прямыми солнечными лучами.

Помимо защиты кожи нужно подумать и о защите глаз ребенка от солнца. Если малыш отказывается носить детские солнцезащитные очки, то кепка или панамка с широкими полями обеспечит достаточную защиту. К тому же голова ребенка в любом случае должна быть прикрыта во избежание теплового удара.



edu54.ru



Если ребенок перегрелся на солнце

При длительном нахождении на солнце ребенок может получить тепловой удар, основными симптомами которого являются вялость, повышение температуры тела, рвота, потеря сознания. При подозрении на перегрев уведите ребенка в тень, дайте обильное питье, если начнется рвота или малыш потеряет сознание, сразу же вызывайте скорую помощь. Если у малыша высокая температура, постарайтесь её снизить всеми возможными способами.

Солнечный ожог у ребенка

Несмотря на все предосторожности, не всегда удается уберечь ребенка от солнечного ожога. Если малыш обгорел нужно обработать пораженную область средствами против ожогов, например, пантенолом, а вот применять спирт или масло категорически нельзя.

Если же площадь ожогов достаточно обширна или если на теле ребенка появились волдыри (особенно характерно для детей до 3 лет), необходимо как можно быстрее обратиться к врачу или вызвать скорую помощь, поскольку такое состояние как правило сопровождается подъемом температуры и сильными болевыми ощущениями у ребенка.