**detkityumen.ru**

# Загар для детей: польза для здоровья или вред?

С наступлением первых солнечных дней молодых родителей начинает беспокоить вопрос — можно ли малышу отправиться на пляж и вообще находиться под солнцем? Ведь каждый родитель хочет, чтобы ребёнок оздоровился, вот только риск нанесения вреда здоровью малыша слишком велик. Мамы и папы могут быть спокойны, потому что если знать о правилах безопасного загара для детей разных возрастов, то пребывание на солнце принесёт здоровью малыша только пользу.

## Как загар на солнце влияет на организм ребёнка

Загар является защитной реакцией организма на воздействие солнечных лучей. За его появление отвечает пигмент меланин. Однако родители должны знать, что в необходимой степени он вырабатывается только после трёх лет. Поскольку в организме малышей отсутствует защита кожи от ультрафиолета, то до трёх лет следует оберегать детей от прямых солнечных лучей. При этом солнце приносит большую пользу детям, причём не только дошкольникам, но и новорожденным с грудничками. Чтобы укрепить здоровье малыша и при этом не нанести вред детскому организму, нужно следовать всем **правилам безопасного загара.**

Чрезмерное воздействие УФ-излучения, особенно в раннем детском возрасте, может привести к снижению эффективности всей иммунной системы организма.

## Польза от солнечных ванн для детей

Принятие солнечных ванн в разумных дозах приносит немалую пользу для детского организма:

- благодаря воздействию солнечных лучей активизируется процесс кровообращения и метаболизм;
- улучшается работа эндокринной и дыхательной систем малыша;
- повышается иммунитет ребёнка;
- синтезируется витамин D, что служит профилактикой рахита;
- успокаивается нервная система;
- ультрафиолет разрушает пигмент билирубин, избыточное количество которого является причиной появления желтухи у новорожденных;
- при попадании лучей на сетчатку глаза увеличивается активность головного мозга.

## Вред от солнечных ванн для детей

Если родители проигнорируют все правила безопасного загара, то пребывание на солнце будет грозить малышам следующими неприятными последствиями:

- ожоги кожи. Особый риск получения ожогов наблюдается у детей до шести месяцев. Долгое пребывание на солнце грозит не только возникновением на коже покраснений, но и появлением пузырей, а также сильного болевого синдрома. В результате вместо приятной летней прогулки малыша может ждать госпитализация в ожоговое отделение;
- солнечный и тепловой удар. В первые месяцы жизни малыши практически не потеют, следовательно, они легко перегреваются на солнце. В результате возникает обезвоживание и отёк внутренних тканей. При солнечном ударе у детей начинаются судороги и рвота, кружится голова, поднимается температура. В этом

случае надо немедленно перенести малыша в прохладное место и вызвать скорую;

- рак кожи. У детей меланома встречается редко, но если загорать в раннем возрасте, то с неприятными последствиями можно столкнуться во взрослой жизни;
- заболевания кожи: фотодерматозы, крапивница, раннее старение кожи.

*Риск получения солнечных ожогов высок не только у детей со светлыми волосами и кожей. Если малыш принимает ибупрофен, антигистаминные средства, антибиотики, противогрибковые препараты, то у него повышается чувствительность кожи к солнцу. В этом случае получить ожог очень легко. Поскольку дети на отдыхе часто болеют и принимают лекарства, родителям нужно быть осторожнее. Для начала следует проконсультироваться с педиатром, а потом уже гулять с малышами на солнце.*

Результат нахождения на солнце детей зависит только от того, следуют ли родители правилам безопасности. Если да, то солнечные лучи принесут малышу только пользу. В противном случае здоровью ребёнка будет нанесён серьёзный вред.

### Противопоказания к детскому загару

Абсолютные противопоказания к загару для детей:

- заболевания щитовидной железы;
- язвенная болезнь;
- туберкулёз;
- поражения ДНК;
- дефицит витаминов группы В или С;
- гепатит;
- злокачественные новообразования;
- приём антибиотических средств либо сульфаниламидов.

Относительным противопоказанием к загару является возраст до трёх лет. Однако безопасный загар в умеренных дозах полезен новорожденным и грудничкам.

### Правила безопасного загара для детей

Детям находиться на солнце можно только при условии соблюдения важнейших правил безопасного загара. Если родители проигнорируют эти правила, то здоровью ребёнка будет нанесён сильный вред.

### Правила для детей до трёх лет

Прогулка с малышом в солнечную погоду разрешена с первых месяцев его жизни. Но находиться с ним на улице следует только в тени. До полугода родителям необходимо быть особенно осторожными. Это связано с тем, что солнцезащитные средства на кожу ребенка можно наносить только после шести месяцев, а до этого времени защитить малыша от солнечных лучей может только одежда и головной убор. Если вашему ребёнку менее трёх лет, то возьмите на заметку следующие правила безопасного загара:

- выходите на прогулку только в безопасные часы: с 08:00 до 11:00 и с 17:00 до заката;
- не выходите с малышом на солнце, если температура воздуха выше 30 градусов;
- наденьте на ребёнка лёгкую хлопковую одежду светлых оттенков и не забудьте о головном уборе. Он защитит и лицо, и голову, и глаза малыша;
- если вы отдыхаете на пляже, то сразу после контакта с водой тщательно вытирайте ребёнка полотенцем. Это необходимо, так как загар всегда проявляется быстрее на влажной коже;
- всегда носите с собой питьевую воду;
- используйте специальное солнцезащитное средство для детей.

*Детям до трёх лет в солнечную погоду можно находиться только в тени.*

### Правила для детей старше трёх лет

Детям от трёх лет можно находиться на солнце при условии соблюдения следующих правил:

- загорайте в безопасные часы: до 11:00 и после 17:00;
- выходите на улицу только с предварительно нанесённым на кожу солнцезащитным средством;
- детям от трёх лет уже можно приобрести солнцезащитные очки. Если малышу в них некомфортно, то наденьте кепку с длинным козырьком;
- ни в коем случае не выходите на улицу с непокрытой головой. Отдайте предпочтению головному убору светлых оттенков;
- всегда имейте при себе питьевую воду, так как при усиленном потоотделении ребёнок должен больше пить;
- следите за тем, чтобы ребёнок не находился под солнцем после купания. На мокрой коже может появиться сильный ожог.

Дети старше трёх лет могут находиться под прямыми солнечными лучами

### Где и сколько можно загорать с ребёнком

Детям до трёх лет можно загорать только под рассеянными солнечными лучами, но ни в коем случае не прямыми. Идеальное место для таких малышей находится в тени деревьев, а на пляже — под тентом. Детям от трёх лет уже разрешается находиться под прямыми солнечными лучами.

**Время, в течение которого можно загорать, зависит от типа кожи ребёнка:**

- Кельтский. К такому типу относятся дети с очень светлой кожей, голубыми или зелёными глазами, светлыми или рыжими волосами. Для таких малышей солнце представляет большую опасность, так как у них высок риск получения ожогов. В день им можно находиться на солнце 3–4 минуты.
- Светлокожий европеец. К такому типу кожи относятся дети со светлой кожей, голубыми или карими глазами и русыми волосами. На такой коже возможен только лёгкий золотистый загар. В день детям с этим типом кожи можно загорать 5–6 минут.
- Темнокожий европеец. К такому типу относятся дети со светлой кожей, но тёмными волосами и глазами. Такие малыши практически не обгорают на солнце. Им можно загорать 7–8 минут.
- Средиземноморский. К такому типу относятся дети со смуглой кожей, тёмными волосами и глазами. При этом типе кожи также низок риск получения ожогов, поэтому дети могут загорать 15 минут в день.

Если вы видите, что ваш ребёнок хорошо переносит солнце, то увеличивайте время пребывания на улице. Если малыш младше трёх лет, то постепенно увеличивайте на пару минут, а если старше трёх лет, то на 10–15 минут. Однако в общей сложности рекомендуется проводить с детьми на улице в солнечную погоду не более полутора часов в день.

### Как применять солнцезащитные средства для детей

Солнечные ожоги являются серьёзным испытанием для нежной кожи малыша. Причем с негативными последствиями их появления можно столкнуться спустя годы. Так, если у ребёнка после загара на коже появлялись ожоги, то в будущем это может стать причиной возникновения рака кожи. Именно поэтому родителям необходимо приобрести хорошее солнцезащитное средство и перед прогулкой наносить его на кожу малыша. Этого правила следует придерживаться даже в том случае, если вы планируете провести на улице немного времени.

За тестированием детских солнцезащитных средств тщательно следят педиатры и дерматологи. Именно поэтому предназначенная детям продукция отвечает самым высоким требованиям. Также многие солнцезащитные

средства обладают очень полезной *функцией "контроль нанесения"*, благодаря которой родитель видит уже обработанные кремом участки кожи, поэтому не носит средство повторно.

**При нанесении солнцезащитных средств на кожу малыша необходимо следовать важным правилам.** Они практически не отличаются от правил использования взрослого защитного средства:

- нанесите солнцезащитное средство на лицо и участки тела, которые не защищены одеждой. Поскольку уши, нос, плечи и колени обгорают быстрее, то уделите этим местам особое внимание;
- обработать средством лицо и тело необходимо за 20–30 минут до выхода. Если же вы сразу выйдите на солнце, то кожа ребёнка не будет защищена от ультрафиолета;
- средство наносится плотным слоем;
- если вы проводите на улице долгое время, то обновляйте защиту каждые два часа;
- придя домой, сразу смойте средство с кожи ребёнка.

*Детям запрещено находиться на солнце без солнцезащитного средства*

### Как правильно выбирать солнцезащитные средства

При выборе солнцезащитного средства для ребёнка следует обратить внимание на несколько важных параметров:

Возраст. Малышам необходимо приобретать только детские солнцезащитные средства. В них нет компонентов, которые провоцируют аллергические реакции.

Степень защиты. На солнцезащитном средстве должны быть две аббревиатуры — UVB и UVA в кружочке. SPF должен быть не менее 50.

Форма выпуска. Кремы надёжно защищают малыша от солнца и могут наноситься даже на влажную кожу. Спреи очень удобно наносить, и к ним не липнет песок. Молочко не только легко наносится, но и предупреждает появление ожогов. Именно эту форму чаще всего используют для малышей от шести месяцев. А мусс подходит тем, у кого чувствительная кожа.

Состав средства. Фильтры в детских средствах надёжно защищают кожу малыша от двух типов изучения — UVA и UVB. Грудничкам рекомендуются средства преимущественно с физическими фильтрами. Но наибольшую эффективность гарантирует продукция, в которой также используют химические фильтры. Дополнительными компонентами защитных средств выступают эмульгаторы, глицерин, спирт, термальная вода, кукурузный крахмал и витамин Е.

Если вашему малышу до 1 года, то отдайте предпочтение кремам и лосьонам. На них должна быть пометка "от 6 месяцев" (или baby). Фактор защиты должен быть максимальным, а в составе преимущественно физические фильтры. Чтобы обезопасить своего малыша, нанесите крем на его запястье и проследите за реакцией кожи.

Детям от 1 года до 3 лет следует покупать средства с пометкой "до трёх лет" или "до 36 месяцев". В этих средствах используют и физические, и химические фильтры. Перед покупкой убедитесь, что в составе нет консервантов, ароматизаторов, спирта и отдушки. Если у вас дошкольник, то обратите внимание на защитные средства с пометкой "с трёх лет" или "детский".

Как известно, ни один солнцезащитный крем не гарантирует 100% защиту от ультрафиолета. Если у малыша чувствительная кожа, то после прогулки под солнцем можно нанести на неё крем после загара, который увлажнит кожу и вернёт ей эластичность. Такие средства не содержат консервантов, отдушек, дериватов PEG, силикона и минерального масла. Однако если после нахождения под солнцем на коже ребёнка появились ожоги, то крем после загара наносить нельзя. При ожогах необходимо принять особые меры. Охладите кожу ребёнка соком алоэ

или холодной водой, а потом нанесите детский крем с пантенолом.

**https://afrodita.guru**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5234/