

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Дети на солнце

Лето - благодатная для ребенка пора. Забота о коже детей летом - задача целиком для радеющих о своих чадах родителей.

### Особенности детского возраста

Детская кожа более уязвима для внешних опасностей, чем кожа взрослых. В детском возрасте верхний слой кожи - эпидермис - развит не полностью, он очень тонкий. При тонком эпидермисе кожа хуже удерживает влагу, больше иссушается под действием солнца и морской воды. Кроме того, у малышей, клетки, продуцирующие тёмный защитный пигмент меланин, начинают эффективно работать лишь к концу второго - началу третьего года жизни. До этого срока солнце вызывает покраснение, раздражение кожи, и локальное появление пигментных пятен, то есть загар, формируется неравномерно. При этом все органы и ткани только развиваются, и если они подвергнутся разрушению со стороны ультрафиолета, то последствия могут быть очень неприятными. Сопrotивляемость кожи вредному воздействию ультрафиолета у каждого из нас различна. Естественных защитных свойств кожи взрослого хватает на 10-20 мин. Кожа детей очень чувствительная, без защиты она может выдержать на солнце не более 5-10 минут.

Кроме того, солнце несет не только ультрафиолет, но и мощную тепловую энергию. Организм маленького человека не способен регулировать теплообмен так же хорошо, как взрослый. Поэтому тепловые удары у детей - явление распространенное.

На первом году жизни ребёнку следует избегать прямых солнечных лучей. Даже в тени остаётся почти половина ультрафиолета, поэтому малыши должны носить одежду с длинными рукавами, панамки с широкими полями, дабы те защищали не только кожу, но и глаза.

На второй год по-прежнему следует избегать контакта с солнцем, но в тени уже можно носить одежду с короткими рукавами и штанинами. Если солнце активное, высокое (например, в южных широтах), то открытые участки тела все же стоит смазывать солнцезащитным кремом.

Только на третьем году жизни можно без опасений бывать на открытом солнце. Обязательные условия: плечи покрыты, лицо защищено широкополой панамой, открытые участки кожи - солнцезащитным кремом. Чтобы "познакомить" кожу ребенка с солнечными лучами, следует принимать солнечные ванны, начиная с нескольких минут в день. Через пару недель организм малыша адаптируется к новым условиям, но даже теперь общее время пребывания на солнце не должно превышать двух часов в день. Наиболее безопасные часы пребывания на солнце - утром, с 9 до 11 часов. В этот период солнечные лучи лишь скользят по поверхности земли, а плотная атмосфера частично поглощает ультрафиолет. С 11.30 до 15-16 часов - пребывание на солнце опасно! Его лучи под прямым углом попадают на землю, проникая даже в самые потаенные уголки. А уж выступающие плечи и нос становятся первыми жертвами. Не следует забывать, что даже облака пропускают до 75% ультрафиолета. С 16 часов и позднее прогулки в солнечный денёк принесут массу приятных впечатлений.

### Солнцезащитная косметика для детей

Чтобы понять, как действуют солнцезащитные кремы, нужно понять, что такое солнечное излучение. Солнечным излучением называют сочетание ультрафиолетовой радиации, видимого света и инфракрасного излучения.

Инфракрасное излучение - это солнечное тепло. Оно так же опасно, как пар из чайника. И в том и в другом случае можно получить термический ожог. Но для того чтобы этого не случилось, достаточно просто не совать руки в кипяток и не сидеть под солнцем 12 часов в сутки, чтобы не перегреться. А вот ультрафиолетовое излучение, благодаря которому мы загораем, гораздо коварнее. Спектр естественной ультрафиолетовой радиации включает лучи УФА и УФВ. УФА (ультрафиолет диапазона А) практически безвреден, опасность представляет только ультрафиолет диапазона В в случае его передозировки. Естественной защитой от передозировки ультрафиолетовых лучей является пот. Он содержит урокановую кислоту, которая интенсивно поглощает УФ-радиацию.

Чтобы защитить открытые участки тела от солнца, следует использовать кремы с ультрафиолетовыми фильтрами. Степень активности фильтра на американских препаратах обозначается буквами SPF (sun protecting factor), на немецких LF, на французских IP (index protecteur) и показывает, во сколько раз увеличивается время безопасного пребывания на солнце после нанесения крема. Солнцезащитные средства для детей имеют SPF от 15-20 единиц. То есть, используя средство с SPF 20 можно безопасно для ребенка принимать солнечные ванны 5 мин \* 20 SPF = 100 минут. Время безопасного пребывания на солнце исчисляется с момента первого нанесения крема. То есть если по истечении 15 минут Вы снова нанесли средство, время не увеличивается. Так же солнцезащитный фактор не суммируется — два слоя крема с SPF 15 вовсе не равны одному с SPF 30

Большинство детских солнцезащитных средств предназначено для детей старше трех лет. Солнцезащитный крем для детей младше трех лет найти можно, только придется потратить на это больше времени. Если же на средстве не указано, с какого возраста его можно использовать, то по умолчанию считается, что это крем для детей старше трех лет. Для малышей старше пяти лет уже можно использовать так называемые «семейные» солнцезащитные крема, если в них не содержатся ароматические или косметические добавки.

**Физические и химические SPF-фильтры.** Не всегда высокое значение SPF означает безопасность для ребенка. На нынешний день наиболее безопасными признаны физические УФ фильтры. Они обозначены как оксид цинка или оксид титана в составе средства. Такие фильтры выдерживают несколько купаний в море. После контакта с водой кожу следует насухо промокнуть полотенцем (мокрая кожа быстрее обгорает). Если полотенце стёрло солнцезащитный крем, то его следует нанести заново.

Средства с очень высоким SPF (более 20) обычно содержат химические УФ фильтры. Они обеспечивают эффективную защиту от солнца, но часто вызывают раздражения и аллергии на нежной коже малышей. Кроме того, средства с химическими УФ фильтрами следует наносить на кожу как минимум за 20-30 минут до выхода на солнце. Это время необходимо для того, чтобы УФ фильтры начали действовать.

При покупке солнцезащитного средства обязательно обратите внимание, чтобы на нем присутствовала маркировка «защита UVA + UVB» (УФА + УФВ). Такая маркировка — показатель того, что выбранное Вами средство имеет широкий спектр действия и защитит Вашего малыша как от коротких UVB-лучей, вызывающих ожоги. Лучи А-спектра (UVA), достигая дермы – глубокого слоя кожи – способны вызывать фотоаллергические и фототоксические реакции, потерю кожей эластичности (раннее развитие морщин!). Лучи В-спектра (UVB) поглощаются, в основном, эпидермисом, вызывают солнечные ожоги, обострение герпеса, а также развитие грозного отдаленного последствия злоупотребления солнцем – рака кожи. Таким образом, необходимо выбирать крем, содержащий факторы защиты как от А (бензофеноны, дибензолметаны и др.), так и от В (кислота корицы, салицилаты и др.) спектра.

Также, необходимо ориентироваться на тип кожи именно Вашего ребенка. Кожа малышей-блондинов более уязвима, чем у их сверстников-смуглых брюнетов. Соответственно, и фактор защиты на их солнцезащитном средстве должен быть на 5 – 10 единиц больше.

Детские солнцезащитные средства выпускаются в виде крема, спрея, геля, мусса или косметического молочка. Кремы особенно полезны детям, имеющим сухую, склонную к шелушению кожу, поскольку за счет своей текстуры крем обеспечивает питание и увлажнение. Пенка, мусс, гель или молочко, за счет их более жидкой, в сравнении с кремом, консистенции равномерно распределяются на коже. Такие средства быстрее впитываются, не оставляя

на коже ощущения тяжести и липкости. Солнцезащитные средства в виде спреев наиболее удобны в применении и экономны, поскольку их можно равномерно распределить тонким слоем. Очень хорошо, если у спрея имеется цветовой индикатор нанесения. В таком случае спрей при нанесении имеет определенный цвет, что позволяет наносить его равномерно, не пропуская отдельные участки кожи, а также превращает для малыша процедуру нанесения солнцезащитного средства в увлекательную игру. После впитывания средство полностью обесцвечивается.

Полезные свойства солнцезащитным средствам придают такие ингредиенты, как алоэ вера, ромашка (её активные компоненты бисаболол и азулен), витамин Е (витамин Е нейтрализует свободные радикалы – соединения активного кислорода, которые образуются в коже под действием ультрафиолетового излучения и деструктивно действуют на биологическую ткань), масла жожоба и облепихи. Они обладают увлажняющим, восстанавливающим, антиоксидантным действием.

**В ассортименте почти всех известных косметических фирм есть "солнечная коллекция". Средства с фактором защиты 25 именно для детей:**

"Sun Care Baby" - Johnson's And Johnson's (США): Детский крем для защиты от солнца - SPF 18, 30  
Лосьон с фактором защиты от солнца - SPF 18, 30  
"Ambre Solaire" - Laboratoires Garnier (Франция): Детское молочко для загара - SPF 25, 35  
Garnier (Франция): Молочко-экран детское солнцезащитное - SPF 50+  
Спрей солнцезащитный Цвет-Контроль - SPF 30  
"Monoï" - Laboratoires Sarbec (Франция): Защитное молочко для детей - SPF 15, 20  
"No-Ad" и "Deeptan" - Revlon (США): Солнцезащитный крем для детей - SPF 20, 25, 30  
Bubchen (Германия): Солнцезащитное молочко - SPF 20  
Солнцезащитный спрей - SPF 30  
Солнцезащитная пена - SPF 18  
La Roche-Posay, (Франция): Молочко Позе Антелиос дермоКИДС SPF 50+  
"Sanosan" - Манн & Шредер ГмбХ (Германия): Молочко солнцезащитное - SPF 18  
Крем солнцезащитный - SPF 25  
Yves Rocher (Франция): Солнцезащитный крем для детей - SPF 30  
Детское солнцезащитное молочко - SPF 20  
Avene Lab. (Франция): Крем солнцезащитный - SPF 50  
Vichy (Франция): Спрей-пистолет солнцезащитный для детей - IP(SPF) 30  
Мультипозиционный детский спрей - SPF 30  
Детский спрей для лица и тела - SPF 50  
Детское молочко для лица и тела - SPF 50+  
Солнцезащитное молочко для детей и взрослых - SPF 30  
Nivea (Германия): Лосьон детский солнцезащитный - SPF 50+  
Спрей цветной детский солнцезащитный - SPF 30  
Kolastina (Польша): Эмульсия для загара для детей - SPF 10, 15, 20  
Mothercare (Великобритания): Крем детский солнцезащитный - SPF 25, 50  
Спрей солнцезащитный - SPF 25  
"Biokids" - Biotherm (Франция): Солнцезащитное средство для детей - SPF 35  
"GREEN MAMA" (Россия - Польша): Солнцезащитное молочко - SPF 20  
Увлажняющее молочко после загара  
Гель для душа (от соли и солнца) - SPF 3  
"Наша мама" (Россия): Крем детский солнцезащитный - SPF 15  
Мусс детский солнцезащитный с водоотталкивающим эффектом - SPF 20  
Молочко детское солнцезащитное - SPF 15  
Эмульсия детская солнцезащитная - SPF 18  
Молочко специальное после загара  
"ОРИФЛЕЙМ" (Швеция - Россия): Крем солнцезащитный детский - SPF 40  
Спрей солнцезащитный детский цветной - SPF 30  
"ФЛОРЕСАН" (Россия): Молочко защитное для загара - SPF 10 - 25 +  
"Sunvita" (Белорусь): Крем Солнцезащитный для детей - SPF 25  
"ООО Р. Косметик" (Россия): Крем детский солнцезащитный - SPF 25  
Крем детский от солнечных ожогов  
"Фирма Вита" (Россия): Солнцезащитный крем для детей - SPF 16

### **Правила приема солнечных ванн для детей**

С маленьким ребенком лучше отдыхать в средней полосе, но если очень хочется, то малыша, которому уже исполнилось три года, можно взять с собой к морю, но ни в коем случае не в недельную поездку. Если уж вы решились отправиться с ребенком на море, то не меньше чем на месяц. Изменение климата детский организм воспринимает как сильнейший стресс. Поэтому первые десять дней отпуска у вашего ребенка уйдут на адаптацию. Оздоровляющий эффект от купания, свежего воздуха, фруктов и солнца начнется со второй

недели пребывания на курорте.

Чтобы ваш ребенок вернулся отдохнувшим и окрепшим, запомните: на пляже вы можете находиться только до одиннадцати утра и после пяти вечера. Не забываете пользоваться солнцезащитными средствами, не только на пляже, но и в остальное время. В первые десять дней не старайтесь осмотреть все местные достопримечательности. Помните, что ваш ребенок в этот период испытывает сильнейший физический и эмоциональный стресс, и не старайтесь нагрузить его впечатлениями сразу же.

Если Ваш малыш обожает купаться и на отдыхе большую часть времени проводит в воде, это вовсе не означает, что его коже не требуется защита. Вода, словно большая лупа, усиливает воздействие солнечных лучей, что способно вызвать очень серьезные ожоги. Поэтому обязательно наносите специально влагостойкое солнцезащитное средство перед купанием. Для любителей повозиться в песочке выпускают специальные крема, к которым песок не липнет, что позволяет не только вернуться с прогулки более-менее чистыми, но и сохранить нанесенное на кожу средство.

После пребывания на солнце ребёнка необходимо тщательно искупать с пенкой, чтобы смыть остатки солнцезащитного средства. Затем следует насухо обтереть кожу и лёгкими массирующими движениями нанести на неё детский крем или специальное средство после загара (специальное молочко после загара, которое содержит смягчающие, успокаивающие компоненты). Когда вы собираете аптечку перед отъездом, не забудьте положить в нее пантенол. Это хорошее противоожоговое средство. Но если нет пантенола, а ребенок обгорел, место ожога надо охладить, например, сметаной, кефиром, огуречными дольками. Но ни в коем случае нельзя смазывать обгоревшую кожу спиртовыми растворами или маслом. Поверх можно нанести детский крем с чередой. Он устранил воспаления и будет способствовать восстановлению клеток кожи. Будьте внимательны: если малыш капризничает, испытывает тошноту, если у него поднимается высокая температура - это признаки теплового удара. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

Еще одно уязвимое место - глаза. Существуют темные очки и для малышей. Сделанные в виде забавных зверушек, такие очки воспринимаются ребенком как игрушка, и скорее всего ваш малыш не откажется поносить их на пляже. Если же ребенок капризничает и наотрез отказывается от очков, просто наденьте на него панамку с широкими полями. Кстати, панамка защитит от солнца и волосы ребенка.

### **Дети с ослабленным здоровьем**

Мы все время говорили о более или менее здоровых детях. А как действует солнце на детей с серьезными кожными заболеваниями, такими как нейродермит и атопический дерматит?

Состояние детей, больных нейродермитом, атопическим дерматитом и псориазом, значительно улучшается на солнце. Таким детям обязательно нужно не меньше месяца отдыхать у моря. Однако интенсивное полуденное солнце вредно для всех, тем более для детей, страдающих такими серьезными кожными заболеваниями. Пребывание на солнце в утренние и вечерние часы является вполне достаточным.

Дети, больные рахитом, довольно быстро излечиваются на солнце, но для того, чтобы в организме синтезировался витамин D, которого не хватает таким детям, вполне достаточно биодозы ультрафиолетового облучения. Биодоза - это настолько мало, что такое облучение не окрашивает кожу загаром.

прием некоторых лекарственных препаратов - это сульфаниламидные препараты (сульфадимезин, сульфадиметоксин) накануне отдыха на пляже может спровоцировать солнечный ожог, т.к. повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз.

по материалам:

"Дети и солнце" источник © [greenmama.ru](http://greenmama.ru) Татьяна Петулько: "Как загореть и не сгореть" Кирьянова Анна : "Выбираем детский солнцезащитный крем" Ника Светлова: "Едем на море: правила загара для детей" (журнал "Женское Здоровье")

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/778/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/778/)