

## Полезен ли загар для детей?



Несколько десятилетий назад считалось, что загорелый малыш хорошо отдохнул, набравшись сил и здоровья на год вперед. Сейчас мы все больше слышим о разрушении озонового слоя, солнечной радиации и вреде ультрафиолета для растущего организма. Так все-таки полезен ли загар для детей?

### Малыши и солнце

Действительно, поводы для опасений есть – в наше время солнечное излучение стало гораздо интенсивнее. Но это не значит, что в теплое время года нужно лишить своего ребенка «места под солнцем». Просто необходимо серьезно подойти к вопросу загара, защитив малыша от вредного воздействия ультрафиолета, а пользу от теплых лучей и морского бриза извлечь по максимуму.

Загар – это защитная реакция организма на солнечное облучение. Детская кожа еще слабо вырабатывает пигмент меланин, придающий коже темный оттенок, в полной мере этот механизм защиты формируется не раньше 3 лет. Поэтому малышам до этого возраста лучше вообще избегать прямых солнечных лучей.

Нельзя не упомянуть о значении солнца для растущего организма. Под влиянием солнечных лучей в организме ребенка синтезируется витамин D, который необходим для нормального развития скелета, роста зубов,

прочности костей, крепкого иммунитета и правильной работы щитовидной железы. Нехватка «солнечного» витамина, особенно в младенчестве и раннем возрасте, может привести к развитию рахита. Для того чтобы восполнить потребности организма в витамине D, необходимы совсем небольшие дозы солнечного света.

### **Солнечные «ванночки» для детей**

С маленьким ребенком лучше отдыхать в средней полосе или на «нашем» юге, где климат мягче и привычнее. Время поездки не должно укладываться в рамки стандартного отпуска, ехать с малышом на юг нужно не менее чем на месяц-два. Изменение климатических условий детский организм воспринимает как стресс, поэтому первые 2 недели уйдут на адаптацию. А уже после адаптации организм начнет активно получать пользу от купания, солнечных ванн и свежих фруктов.

Выходить на пляж с малышами до 3 лет, да и с детьми постарше нужно только утром и вечером (до заката). Солнце в это время еще не такое активное, соответственно, и излучение менее опасно для ребенка. Перед путешествием обязательно приобретите специальный солнцезащитный крем, рекомендованный для детей. Средства от солнца следует наносить на открытые участки тела ребенка после каждого купания, даже если производитель указал на упаковке, что крем водостойкий.

После того как малыш вдоволь наплескался в море, его нужно ополоснуть в пресной воде, вытереть и переодеть в сухую одежду. Запомните, капельки воды и кристаллики соли, подобно микроскопическим линзам, способны притягивать солнечные лучи, что чревато ожогом. Родители часто грешат тем, что кладут ребенка рядом с собой – обсохнуть естественным путем. Это распространенная ошибка, за которую ваше чадо может расплатиться плохим самочувствием и покрасневшей кожей.

Устраиваясь с малышом на пляже, отдавайте предпочтение местам под зонтиком или в тени деревьев, где солнечный свет рассеянный. Захватите с собой какие-нибудь легкие закуски на случай, если после водных процедур у ребенка разыграется аппетит, хорошо вымытые и порезанные фрукты в контейнере, а также достаточный запас воды.

### **Пляжные аксессуары как средства защиты**

Защищать от солнца необходимо не только кожу, но и глаза ребенка. Совсем маленькие детки могут носить на пляже кепки с козырьком или панамки с широкими полями, которые, к тому же, помогут избежать теплового удара и прикроют волосы. Если доводы из серии «надень шапку, а то голову напечет» на вашего ребенка уже не действуют, предложите ему повязать модную

бандану в комплекте с солнечными очками. Очки сейчас можно приобрести даже для годовалого ребенка, причем выпускаются они в необычных оправках: в виде фруктов, мультипликационных героев и забавных зверюшек. От такого аксессуара ваш малыш вряд ли откажется.

Ребенка, чувствительного к солнцу, не стоит все время прятать в тени. Гуляйте с ним по пляжу, предварительно прикрыв светлую кожу одеждой. Синтетические ткани пропускают от 20 до 50% ультрафиолета, а натуральные материалы, к которым относится лен, хлопок или шелк, проницаемы только для 1% излучения и прекрасно защитят белокожего малыша.

### Помощь при ожоге

Чтобы получить солнечный ожог, взрослому достаточно провести около 20 минут под палящими лучами, а ребенку хватит всего 5–7 минут. У детей ожоги такого рода, как правило, проявляются не сразу. Через пару часов пребывания под солнцем кожа начнет краснеть, станет сухой и горячей на ощупь, ребенок может стать вялым, а иногда, наоборот, беспокойным и капризным. В первую очередь малыша следует перенести в тень или прохладное помещение. В качестве средств первой помощи используются специальные средства от солнечных ожогов, как правило, с декспантенолом в составе. Ни в коем случае нельзя охлаждать кожу малыша спиртом или смазывать обожженные участки подсолнечным маслом. Если состояние малыша ухудшилось – поднялась температура, появилась тошнота, озноб, головная боль или отечность кожных покровов, стоит немедленно обратиться к врачу. Ну и, естественно, солнечные ванны до полного выздоровления противопоказаны.

### Комментарий специалиста:

Время пребывания ребенка на пляже нужно строго ограничить: утром – до 11.00–11.30, и вечером – после 17.00. Под прямыми солнечными лучами детям не следует находиться даже в утренние и вечерние часы.

Загорать малыши должны под тентом, дети до 1,5 лет – в легкой хлопчатобумажной одежде и головном уборе, а после 1,5 – в трусах и в головном уборе.

Надо строго соблюдать питьевой режим: в жаркие дни ребенку необходимо пить вдвое больше воды, чем обычно, чтобы избежать обезвоживания.