

Estate, vietato scottarsi

scritto da fmadmin | Agosto 5, 2015



Paletta e secchiello sono già pronti, è tempo d'estate, tempo di mare e di giochi sotto il sole.

I bambini vogliono stare all'aperto e una mamma sa quanto sia importante per la loro salute.

L'esposizione al sole permette all'organismo di sviluppare la vitamina D necessaria per la corretta crescita dell'apparato scheletrico del bambino. Inoltre il sole ha la capacità di migliorare l'umore e dona energia a grandi e piccini.

Ma come in ogni cosa anche il sole richiede alcune attenzioni precauzioni. Per evitare fastidiose scottature che rovinerebbero la vacanza, e la pelle del bambino per non parlare dei danni alla salute del piccolo.

Come proteggere i bambini dalle scottature solari?

La pelle dei bambini è molto delicata ed è facile che subisca danni se esposta al sole in modo scorretto e nelle ore più calde della giornata. Per questo è preferibile scegliere le

ore del mattino e il tardo pomeriggio ed evitare le che vanno da mezzogiorno alle due.

In ogni caso è necessario che la pelle dei bambini venga protetta con apposite creme, fluidi, oli o spray con filtri protettivi molto alti. Questi prodotti sono appositamente studiati per fungere da schermo protettivo tra i raggi ultravioletti del sole e la pelle del bambino. La crema viene assorbita idratando la cute mentre il filtro crea uno scudo che resta sulla superficie della pelle proteggendola. È consigliabile mettere la crema o il prodotto scelto più volte al giorno considerando che tra la sabbia, sudore e i bagni in mare, il bimbo resterà presto senza nessuna protezione.

Come esporre i bambini al sole senza pericoli?

Prima di tutto applicate la crema solare a protezione massima prima di partire da casa in modo che possa essere assorbita e idrati la pelle mentre il filtro la protegge. Una volta a casa applicate una crema dopo sole idratante. Dotare i bambini di occhiali da sole e cappellino soprattutto se hanno la pelle molto chiara.

Invitate i bambini a bere dell'acqua molto spesso, visto che loro, presi dai giochi, se ne dimenticheranno rischiando la disidratazione.

Buona estate a tutti!