

# Zaštita od sunca

Za vaše dete, najbolja zaštita od sunca je hladovina !

## Dete uzrasta od 0 do godinu dana (0 do 1 godine)



Kod sasvim male dece, opasnost od dehidracije je vrlo velika.

- Ako dojite dete, možete ga dojit česće



- Ako ne dojite, ponudite mu često vodu



- Vašoj bebi će biti ugodno u zatvorenom prostoru a u svakom slučaju u hladovini, naročito između 11h i 15h



- Da biste efikasno zaštili dete, stavite mu šeširić sa širokim obodom, bodić ili udobnu majicu (t-shirt), lake pantalone i naočare za sunce



- Ne preporučuje se direktno izlaganje suncu : pazite da beba bude u hladovini (takođe i za vreme šetnje)



- Pazite da dete ima dovoljno vazduha u kolicima. Ne preporučuje se da dete potpuno pokrijete prekrivačem, makar i lakim, jer se tako podiže temperatura

## Dete uzrasta od 1 do 6 godina



- Dajte često detetu da pije, pvenstveno vodu
- Izbegavjte vrućinu između 11h i 15h ili kako se to poslovično kaže » Skloni se pod suncobran čim tvoja senka postane manja od tebe ! «
- Stavite detetu šešir sa velikom obodom, naočare za sunce i odeću koja ga štiti od UV zraka
- Ako se odlučite za hladovinu, sprečavate da dete « izgori od sunca »
- Namažite dete po otkrivenim delovima tela sa dosta kreme za zaštitu od sunca, po mogućstvu u dva sloja uzastopce, i to sa kremom prilagođenom uzrastu deteta i koja sadrži mineralni filter (fizička zaštita) vrednosti 30, protiv UV i UVB zraka
- Posebno pažljivo zaštitite usne, uši i gornju stranu stopala
- Ponovite sve to i posle kupanja čak i ako koristite kremu otpornu na vodu



Za zdravlje i dobar razvoj deteta, važno je da redovno izlazi na svež vazduh.

Koža i oči deteta su vrlo osetljivi, prema tome važno je da se zaštite od sunca.



## Za vas roditelje



- Budite primer detetu
- Poštujte i sami ono što savetujete detetu
- Nadgledajte eventualne promene na svojoj koži i ako treba posavetujte se sa lekarom

### Važno

- Nikada ne ostavljate dete samo u automobilu
- Izbegavjte izlaganje suncu i mogućnost da « izgori »
- Najčešće se držite hladovine
- Koristite kremu za zaštitu od sunca prilagođenu uzrastu deteta
- Nemojte da koristite kremu koja je otvorena duže od 12 meseci



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section     
Fédération Suisse de Sages-femmes

