

La protección solar

La mejor protección solar para su hijo/a es la sombra.

El/la niño/a de 0 a 1 año



El riesgo de deshidratación es mayor en los/as niños/as más pequeños/as.



- Si le da el pecho, lo puede hacer con más frecuencia.
- Si no le da el pecho, dele agua de manera regular.



- A su bebé le gustará quedarse al interior o en todo caso en la sombra entre las 11 h y las 15 h.



- Para protegerlo de manera eficaz, póngale un sombrero de ala ancha, un bodi o una camiseta, un pantalón ligero y gafas de sol.



- No es aconsejable exponerse directamente al sol: mantenga su bebé en la sombra (incluso durante el paseo).



- Esté atento a que su hijo/a tenga suficiente aire en el cochecito. No es aconsejable cubrirlo completamente con una toalla, ya que aumenta la temperatura.
-

El/la niño/a de 1 a 6 años



- Dele de beber regularmente, de preferencia agua.
- Evite las horas de calor fuerte entre las 11 h y las 15 h, o más fácil: "Póngase bajo la sombrilla cuando su sombra es más pequeña que usted".
- Póngale un sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa protectora contra los rayos UV;
- Al priorizar la sombra usted evitará las quemaduras solares.
- Aplique abundantemente crema solar en las partes del cuerpo descubiertas. Si es posible, repita la operación dos veces seguidas con un producto adaptado para su edad que contenga un filtro mineral (protección física) y un índice de protección de 30, como mínimo, contra los rayos UVA y los UVB.
- Proteja especialmente los labios, las orejas, la nariz y la parte superior de los pies.
- Vuelva a aplicar la crema después del baño, incluso si se trata de un producto resistente al agua.

Para la salud y el buen desarrollo de su hijo/a es importante salir regularmente al aire libre.

La piel y los ojos del/la niño/a son muy sensibles, por lo que resulta esencial protegerlos del sol.



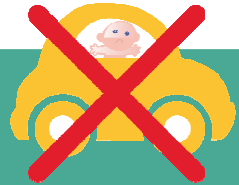
Para los padres:



- Dé un buen ejemplo.
- Respete los mismos consejos que le da a su hijo/a.
- Vigile los posibles cambios de su piel y enséñeselos a su médico.

Importante:

- No deje nunca a su hijo/a solo/a en el automóvil.
- Evite las quemaduras solares.
- Permanezca a la sombra siempre que sea posible.
- Utilice una crema solar adaptada a la edad del/la niño/a.
- Una vez abierta, evite usar una crema solar más allá de los 12 meses.



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



Section VD Ne Jura
Fédération Suisse de Sages-femmes



ligue vaudoise contre le cancer