

Protezione solare

La migliore protezione solare per il vostro bambino è l'ombra

Bébé da 0 a 1 anno



I bambini piccoli sono a maggior rischio di disidratazione.

- Se state allattando al seno, potete farlo più frequentemente.



- Se non si sta allattando al seno, è necessario offrire acqua regolarmente.



- Il bambino apprezzerà il fatto di stare al chiuso e comunque all'ombra tra le 11:00 e le 15:00.



- Per proteggere efficacemente il bambino, fargli indossare un cappello a tesa larga, un body o una maglietta, pantaloni leggeri e occhiali da sole.



- L'esposizione diretta al sole è sconsigliata: tenere il bambino all'ombra (anche durante le passeggiate).



- Assicurarsi che il bambino abbia abbastanza aria nella carrozzina. Non è raccomandato coprire il passeggino con un telo per evitare che aumenti la temperatura.
-

Bambini da 1 a 6 anni



- Offrire frequentemente al bambino da bere, preferibilmente acqua.
- Evitare le ore calde tra le 11:00 e le 15:00 o, più semplicemente: "rifugiatevi sotto l'ombrellone non appena la vostra ombra diventa più piccola!"
- Fornire al bambino un cappello a tesa larga, occhiali da sole e indumenti protettivi contro i raggi UV.
- Privilegiare l'ombra per evitare le scottature.
- Applicare in quantità generosa una protezione solare minerale, adatta all'età del bambino, con fattore di protezione minimo di 30 e che protegga contro i raggi UVA e UVB. Applicare almeno due volte la crema sulle parti scoperte del corpo.
- Proteggere soprattutto le labbra, le orecchie, il naso e la parte superiore dei piedi.
- Riapplicare il prodotto dopo il bagno, anche se si tratta di un prodotto resistente all'acqua.



È importante per la salute e lo sviluppo del bambino uscire regolarmente all'aria aperta.

La pelle e gli occhi dei bambini sono molto sensibili, quindi è fondamentale proteggerli dal sole.



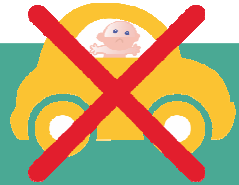
Per i genitori



- Dare il buon esempio
- Rispettate anche voi i consigli che date
- Osservate eventuali modifiche della pelle e fatele controllare da un medico.

Importante

- Non lasciate mai il vostro bambino da solo in auto.
- Evitare le scottature solari.
- Rimanete all'ombra il più spesso possibile.
- Utilizzate una crema solare adatta all'età del bambino.
- Evitate di utilizzare la protezione solare oltre i 12 mesi dall'apertura del tubetto.



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



Section VD NE JU
Fédération Suisse de Sages-femmes



ligue vaudoise contre le cancer