

Proteção solar

A melhor proteção solar para a criança é a sombra!

A criança dos 0 meses a 1 ano



O risco de desidratação é maior nas crianças pequenas



- Se amamentar, deverá dar a mama mais vezes
- Se não amamentar, ofereça água com frequência
- O seu bebé vai apreciar estar dentro de casa e deve ficar sempre à sombra entre as 11 e as 15 horas



- Para proteger eficazmente o seu bebé, coloque-lhe um chapéu de aba larga, um body ou uma T-shirt, calças leves e óculos de sol



- É desaconselhada a exposição solar direta: mantenha o seu bebé à sombra (também durante os passeios)



- Certifique-se de que o seu filho tem ar suficiente no carrinho de bebé. Não se recomenda cobrir completamente o carrinho do bebé com um pano, porque provoca um aumento da temperatura.



A criança de 1 a 6 anos



- Ofereça de beber, com regularidade, de preferência água
- Evite as horas de calor, entre as 11 e as 15 horas, mais simples : «Põe-te debaixo do toldo quando a tua sombra for mais pequena do que tu!»



- Coloque-lhe um chapéu de abas largas, óculos de sol e roupas com índice de proteção UV



- Ao privilegiar a sombra, evitará queimaduras solares (escaldões)



- Aplique generosamente protetor solar nas partes descobertas do corpo, se possível duas vezes seguidas, com um produto adaptado à idade da criança, com um filtro mineral (proteção física), com um fator mínimo de proteção de 30, contra os raios UVA e UVB



- Proteja especialmente os lábios, orelhas, nariz e a parte de cima dos pés
- Renove a aplicação após o banho, ainda que o produto seja resistente à água



Para a saúde e o bom desenvolvimento do seu filho, é importante sair regularmente ao ar livre.

A pele e os olhos da criança são muito sensíveis, sendo essencial protegê-los do sol.

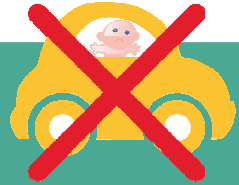
Para os pais



- Dê o exemplo
- Siga também os conselhos que dá ao seu filho.
- Vigie eventuais alterações na pele e solicite uma observação médica

Importante

- Nunca deixe a criança sozinha no carro
- Evite as queimaduras solares (escaldões)
- Fique à sombra sempre que possível
- Use um protetor solar adequado à idade da criança
- Evite utilizar o protetor solar para além de 12 meses após a abertura do tubo



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