

Защита от солнца

Лучшая защита от солнца для вашего ребенка — это тень!

Дети от 0 до 1 года



Малыши подвержены большому риску обезвоживания:



- Если вы кормите грудью, вы можете делать это чаще.
- Если вы не кормите грудью, регулярно предлагайте воду.



- Вашему ребенку понравится находиться внутри помещения или в тени между 11:00 и 15:00.



- Чтобы эффективно защитить малыша, наденьте на него панаму с широкими полями, боди или футболку, тонкие штаны и солнцезащитные очки.



- Прямое пребывание на солнце не рекомендуется: держите малыша в тени (также во время прогулок).



- Убедитесь, что у вашего ребенка достаточно воздуха в коляске. Не следует полностью накрывать ее тканью, так как это повышает температуру внутри.
-

Дети от 1 до 6 лет



- Предлагайте регулярно пить, желательно воду.
- Избегайте жарких часов между 11:00 и 15:00. Научите правилу: «Беги под солнцезащитный зонтик, как только твоя тень стала меньше тебя!».
- Наденьте на ребенка панаму с широкими полями, очки и защитную одежду от ультрафиолетового излучения.
- Предпочитая оставаться в тени, вы предотвратите солнечные ожоги.
- Нанесите обильно солнцезащитное средство на открытые участки тела (по возможности в два слоя). Средство должно соответствовать возрасту ребенка, иметь минеральный фильтр (физическую защиту) и минимальный коэффициент защиты 30 против UVA и UVB.
- Повышенное внимание уделяйте защите губ, ушей, носа и тыльных частей стоп.
- Повторно нанесите солнцезащитное средство после купания, даже если оно водостойкое.



.....

Для здоровья и правильного развития вашего ребенка полезно регулярно гулять на свежем воздухе.

Кожа и глаза ребенка очень чувствительны. Важно защищать их от солнца.

Для вас, родители



- Показывайте пример.
- Соблюдайте также рекомендации, которые вы даете вашему ребенку.
- Следите за возможными изменениями на коже. Обращайтесь к врачу для проверки при их обнаружении.



Важно

- Никогда не оставляйте ребенка одного в автомобиле.
- Избегайте солнечных ударов.
- Находитесь в тени как можно чаще.
- Используйте солнцезащитные средства, соответствующие возрасту вашего ребенка.
- Старайтесь не использовать солнцезащитные средства по истечении 12 месяцев после открытия упаковки.



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