



В начале летнего сезона многих родителей начинает волновать вопрос «Можно ли ребёнку загорать и как уберечь его от солнечных ожогов?» Мамам и папам малышей следует помнить, что меланин (пигмент, отвечающий за появление загара) в полном объёме начинает вырабатываться только после трёх лет. До этого возраста детей нужно оберегать от воздействия прямых солнечных лучей.

Но солнце является главным источником витамина D, который необходим для усвоения кальция организмом. Этот минерал, как известно, является основой здоровых зубов и костей. Витамин D необходим ребёнку и как профилактика рахита. Поэтому непродолжительные солнечные ванны нужны. Малышу достаточно 15 минут ежедневно пребывать на солнце, чтобы обогатить организм ценным веществом.

Прогулки на солнце в утреннее (до 10 часов) и вечернее (после 17 часов) время очень полезны по целому ряду причин:

- солнечные лучи активируют обменные процессы, улучшают кровообращение;
- улучшается функция эндокринной системы;
- солнечные ванны способствуют укреплению иммунитета;
- синтезируется витамин D (профилактика и лечение рахита);

- солнечные лучи повышают активность ферментов в организме;
- улучшается настроение (повышение эмоционального фона).

Но надо сказать, что чрезмерное пребывание на солнце может быть опасным не только для ребёнка, но и для взрослого человека. Если кратковременные солнечные ванны оказывают благотворное влияние на детский организм, то избыток солнечных лучей может иметь ряд негативных последствий:

- серьёзная нагрузка на сердечнососудистую систему;
- угнетение нервной системы;
- может возникнуть солнечный ожог;
- растёт риск развития меланомы.

Учёные установили, что оздоровительное действие солнца на организм (выработка витамина D) начинается задолго до проявления заметного загара.

Сколько можно находиться ребёнку на солнце?

Как уже говорилось, малышам до 3 лет загорать на открытом солнце не рекомендуется. Солнечные ванны можно принимать при рассеянном солнце, для этого подойдёт так называемая «кружевная тень», то есть места, где лучи рассеиваются кроной деревьев.

Детям старше 2 лет можно находиться на солнце 5 — 10 минут, но нужно учитывать индивидуальную переносимость солнечных лучей. При этом нельзя забывать и о защитных средствах. Прогулки с малышом на свежем воздухе рекомендованы в утреннее, до 10:00 и вечернее, после 17:00 время.

Ребёнку раннего возраста для прогулок лучше выбирать светлую лёгкую закрытую одежду из натуральных тканей (хлопок, лён, светлую панаму с полями. Детям старше 1 года необходимо пользоваться солнцезащитными кремами с максимальным фактором защиты. Отметим, что крем нужно наносить примерно за час до выхода на солнце.

После достижения трёхлетнего возраста кожа ребёнка постепенно привыкает к ультрафиолетовым лучам, в связи с этим продолжительность пребывания на солнце можно постепенно увеличить. Лучшее время для игр на участке, освещенном солнцем – утренние часы с 9.30 до 11.30, а во второй половине дня – с 16.00 до 17.00, когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.

Однако при этих условиях не теряйте бдительности, постоянно наблюдайте за самочувствием ребенка, его настроением.

Основные признаки перегревания — вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение, в тяжелых случаях может наступить потеря сознания. Если это произошло, немедленно отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой (давать пить маленькими глотками, на лоб положите влажное полотенце и больше не пускайте ребенка на солнце.