

Ασφαλή παιχνίδια στον ήλιο για μικρούς «πειρατές»



Πώς επιλέγω το

κατάλληλο παιδικό αντιηλιακό; Πώς καταλαβαίνω ότι το χρησιμοποιώ σωστά; Μάθετε όλα τα μυστικά για τη σωστή αντιηλιακή προστασία των παιδιών και... κάντε τον ήλιο φίλο σας!

Τα παιδικά αντιηλιακά είναι το πιο σημαντικό αντικείμενο όχι μόνο για το νεσεσέρ των διακοπών αλλά και για τις καθημερινές βόλτες μας στην πόλη. Από την άλλη, πόσες φορές δεν έχουμε σταθεί μπροστά στο ράφι του φαρμακείου με απορία, ψάχνοντας για το κατάλληλο αντιηλιακό; Ποιο να διαλέξουμε, λοιπόν, για να είμαστε σίγουροι ότι κάνουμε ό,τι καλύτερο για το παιδί μας;

Προτιμήστε τα αντιηλιακά μόνο με φυσικά φίλτρα, για τα μικρά παιδιά και τις εγκύους την περίοδο του θηλασμού. Επιπλέον, η παραπάνω κατηγορία αντιηλιακών είναι η καταλληλότερη για παιδιά κάτω των 2 ετών. Μπορεί να μας φαίνεται αστείο αλλά όταν χρησιμοποιούμε αντιηλιακά μόνο με φυσικά φίλτρα επιδιώκουμε να υπάρχει αυτό το λευκό «σεντόνι» στο δέρμα των παιδιών μας. Όταν αυτό εξαφανιστεί, σημαίνει ότι χρειαζόμαστε άμεσα επανάληψη!

Από την άλλη, δεν πρέπει να ξεχνάμε και τις **ακτίνες UVA**, για τις οποίες πρόσφατες μελέτες υπογραμμίζουν τον άμεσο συσχετισμό τους με την πρόκληση καρκίνου του δέρματος. Τα αντιηλιακά με χημικά φίλτρα είναι εκείνα που κυρίως παρέχουν υψηλή προστασία από την συγκεκριμένη ακτινοβολία.

Ο **δείκτης προστασίας SPF** (Sun Protection Factor) στα αντιηλιακά χαρακτηρίζει το βαθμό προστασίας που αυτά προσφέρουν από την ακτινοβολία UVB. Πιο απλά, **δείχνει το χρόνο** που χρειάζεται για να πάθει έγκαυμα το δέρμα που καλύπτεται από αντιηλιακό σε σύγκριση με το μη προστατευμένο δέρμα. Αυτός είναι και ο λόγος που προτιμάμε έναν υψηλό δείκτη για μεγαλύτερη προστασία.

Αντιηλιακή προστασία για τα βρέφη

Ξέρατε ότι τα βρέφη δεν θα έπρεπε να έρχονται σε καμία επαφή με το ήλιο; Η μελανίνη αρχίζει να παράγεται σε ικανή ποσότητα μετά το πρώτο έτος της ζωής, που σημαίνει ότι τα βρέφη δεν έχουν πρακτικά καμία προστασία. Ωστόσο, επειδή δεν είναι εφικτό να αποτρέψουμε την επαφή τους με τον ήλιο, φροντίζουμε ώστε **το ντύσιμό τους να είναι κατάλληλο**. Επιπλέον, φοράμε πάντα **καπέλο** και **γυαλιά ηλίου**.

Πώς πρέπει να χρησιμοποιούμε το αντιηλιακό;

Η **συχνή ανανέωση του παιδικού αντιηλιακού** όπως και η **ποσότητα** που χρησιμοποιούμε είναι τα σημεία-κλειδιά για να προστατέψουμε την ευαίσθητη επιδερμίδα των παιδιών μας. Επιβάλλεται να το ανανεώνουμε συχνά και απαραίτητα **μετά από κάθε βουτιά** ενώ δεν τσιγκουνευόμαστε ποτέ την ποσότητα. Πολύ σημαντικό στοιχείο για να καταλάβουμε εάν χρησιμοποιούμε σωστά το αντιηλιακό μας είναι η **διάρκεια** του! Οι στατιστικές δείχνουν ότι για κάθε τετραγωνικό εκατοστό επιφάνειας του δέρματός μας αντιστοιχούν 2ml αντιηλιακού. Εάν, λοιπόν, έχετε χρησιμοποιήσει σωστά, για παράδειγμα, το αντιηλιακό προσώπου_σας, αυτό θα πρέπει να έχει τελειώσει μέσα σε 10 μέρες! Τέλος, για τα βρέφη, συνίσταται η χρήση παιδικού αντιηλιακού σε μορφή γαλακτώματος ενώ για τους ακούραστους μπόμπιρες, που δεν σταματάνε το παιχνίδι προτιμάμε την μορφή spray.

Γενικές οδηγίες

- Πηγαίνουμε για μπάνιο **νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα**
- Απλώνουμε το αντιηλιακό περίπου **30' πριν από την έκθεση** του παιδιού στον ήλιο.
- Πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι τα ηλιακά εγκαύματα που προκαλούνται στην παιδική ηλικία, αυξάνουν τις πιθανότητες εκδήλωσης προβλημάτων στο μέλλον, μιας και **δρουν σωρευτικά**, αυξάνοντας τον κίνδυνο.

Με την συνεργασία της επιστημονικής ομάδας του www.tofarmakeiomou.gr

Πηγή: imommy.gr