

Πώς πρέπει να ντύνω το παιδί μου τις ημέρες που έχει πολλή ζέστη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξέρουμε πόσο κακό κάνει στο δερματάκι του παιδιού η ακτινοβολία του ήλιου και η κατάλληλη αντηλιακή ένδυση είναι μια ασπίδα προστασίας που μπορούμε να προσφέρουμε στο παιδί μας.

Η αλήθεια είναι ότι τα καλοκαιρινά μπλουζάκια προσφέρουν ελάχιστη προστασία από τον ήλιο. Πιο συγκεκριμένα, τα βαμβακερά T-shirts εξασφαλίζουν λιγότερη από 4 έως 10 SPF προστασία. Γι' αυτό θα πρέπει να είστε προσεκτικοί στο ντύσιμο του παιδιού, καθώς αποτελεί κι αυτό ένα ακόμα μέτρο προστασίας από τον ήλιο.

-Για να αυξήσετε την προστασία, φροντίστε να επιλέγετε τα σωστά υφάσματα για τα καλοκαιρινά ρούχα του παιδιού σας και τα σωστά καπέλα.

-Προτιμήστε την πυκνή ύφανση. Αν μπορείτε να δείτε τα δάχτυλά σας μέσα από το ύφασμα, τότε το συγκεκριμένο ρούχο δεν μπορεί να προστατέψει το παιδί σας από τον ήλιο.

-Το χαλαρό ντύσιμο θα κρατήσει το παιδί δροσερό, ενώ τα σκουρόχρωμα

υφάσματα θα κρατήσουν μακριά ακόμα περισσότερες ακτίνες UV.

-Εάν είστε στην παραλία ή σε πισίνα, να γνωρίζετε ότι τα βρεγμένα ρούχα χάνουν τη μισή προστασία που παρέχουν (λιγότερο από 3 SPF) ενάντια στις ακτίνες UV.

-Αναζητήστε στην αγορά ρούχα με προστασία ενάντια στις ακτίνες UV, όπως μαγιό, T-shirts, σορτς και καπέλα για μωρά και παιδιά, τα οποία προφέρουν 40 SPF ή και περισσότερο, ακόμα κι αν βραχούν.

-Αν κατά τη διάρκεια της βόλτας ή του παιχνιδιού έξω από το σπίτι το παιδί πρόκειται να είναι εκτεθειμένο στον ήλιο, προτιμήστε να του βάλετε ένα T-shirt (μπλουζάκι με μανίκια) αντί για φανελάκι ή μπλουζάκι με τιράντες, βάζοντας αντηλιακό στις ακάλυπτες περιοχές.

-Τα καπέλα είναι βασικός εξοπλισμός για το καλοκαίρι. Έχετε πάντα ένα στην τσάντα σας και τα υπόλοιπα σε σημείο που να φαίνονται, ώστε να τα βρίσκει γρήγορα το παιδί πριν βγει έξω.

-Επιλέξτε ελαφριά καπέλα (τα βαμβακερά είναι ιδανικά) με πλατύ γείσο, για να σκιάζουν το πρόσωπο, τα αυτιά και το σβέρκο. Να θυμάστε ότι οι μπαντάνες και τα μαντήλια δεν εξασφαλίζουν προστασία από τον ήλιο στα κοριτσάκια, αφού το προσωπάκι τους μένει εκτεθειμένο.

-Είναι χρήσιμο να υπάρχουν στο καπέλο λάστιχα ή κορδόνια, για να στερεώνονται πιο σταθερά στο κεφάλι και να μη φεύγουν με τον αέρα, αν και πολλά παιδιά αντιπαθούν αυτόν τον περιορισμό.

Πηγή: mothersblog.gr