

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 99»

# «СКОЛЬКО МОЖНО ЗАГОРАТЬ?»

(консультация для родителей)

Оренбург, 2020

## Сколько можно загорать?

С наступлением первых солнечных дней родителей начинает беспокоить вопрос — можно ли малышу отправиться на пляж и вообще находиться под солнцем? Ведь каждый родитель хочет, чтобы ребёнок оздоровился, вот только риск нанесения вреда здоровью малыша слишком велик. Мамы и папы могут быть спокойны, потому что если знать о правилах безопасного загара для детей разных возрастов, то пребывание на солнце принесёт здоровью малыша только пользу.

### Как загар на солнце влияет на организм ребёнка

Загар является защитной реакцией организма на воздействие солнечных лучей. За его появление отвечает пигмент меланин. Однако родители должны знать, что в необходимой степени он вырабатывается только после трёх лет. Поскольку в организме малышей отсутствует защита кожи от ультрафиолета, то до трёх лет следует оберегать детей от прямых солнечных лучей. При этом солнце приносит большую пользу детям, причём не только дошкольникам, но и новорожденным с грудничками. Чтобы укрепить здоровье малыша и при этом не нанести вред детскому организму, нужно следовать всем правилам безопасного загара.



## **Польза от солнечных ванн для детей**

Принятие солнечных ванн в разумных дозах приносит немалую пользу для детского организма:

- благодаря воздействию солнечных лучей активизируется процесс кровообращения и метаболизм;
- улучшается работа эндокринной и дыхательной систем малыша;
- повышается иммунитет ребёнка;
- синтезируется витамин D, что служит профилактикой рахита;
- успокаивается нервная система;
- ультрафиолет разрушает пигмент билирубин, избыточное количество которого является причиной появления желтухи у новорожденных;
- при попадании лучей на сетчатку глаза увеличивается активность головного мозга.

## **Вред от солнечных ванн для детей**

Если родители проигнорируют все правила безопасного загара, то пребывание на солнце будет грозить малышам следующими неприятными последствиями:

- ожоги кожи. Особый риск получения ожогов наблюдается у детей до шести месяцев. Долгое пребывание на солнце грозит не только возникновением на коже покраснений, но и появлением пузырей, а также сильного болевого синдрома. В результате вместо приятной летней прогулки малыша может ждать госпитализация в ожоговое отделение;
- солнечный и тепловой удар. В результате возникает обезвоживание и отёк внутренних тканей. При солнечном ударе у детей начинаются судороги и рвота, кружится голова, поднимается температура. В этом случае надо немедленно перенести малыша в прохладное место и вызвать скорую;
- рак кожи. У детей меланома встречается редко, но если загорать в раннем возрасте, то с неприятными последствиями можно столкнуться во взрослой жизни;
- заболевания кожи: фотодерматозы, крапивница, раннее старение кожи.

Риск получения солнечных ожогов высок не только у детей со светлыми волосами и кожей. Если малыш принимает ибупрофен, антигистаминные средства, антибиотики, противогрибковые препараты, то у него повышается чувствительность кожи к солнцу. В этом случае получить ожог очень легко. Поскольку дети на отдыхе часто болеют и принимают лекарства, родителям нужно быть осторожнее. Для начала следует проконсультироваться с педиатром, а потом уже гулять с малышами на солнце.

Результат нахождения на солнце детей зависит только от того, следуют ли родители правилам безопасности. Если да, то солнечные лучи принесут малышу только пользу. В противном случае здоровью ребёнка будет нанесён серьёзный вред.

## **Противопоказания к детскому загару**

Абсолютные противопоказания к загару для детей:

- заболевания щитовидной железы;
- язвенная болезнь;
- туберкулёз;
- поражения ДНК;
- дефицит витаминов группы В или С;
- гепатит;
- злокачественные новообразования;
- приём антибиотических средств либо сульфаниламидов.

Относительным противопоказанием к загару является возраст до трёх лет. Однако безопасный загар в умеренных дозах полезен новорожденным и грудничкам.

### **Правила безопасного загара для детей**

Детям находиться на солнце можно только при условии соблюдения важнейших правил безопасного загара. Если родители проигнорируют эти правила, то здоровью ребёнка будет нанесён сильный вред.

### **Правила для детей старше трёх лет**

Детям от трёх лет можно находиться на солнце при условии соблюдения следующих правил:

- загорайте в безопасные часы: до 11:00 и после 17:00;
- выходите на улицу только с предварительно нанесённым на кожу солнцезащитным средством;
- детям от трёх лет уже можно приобрести солнцезащитные очки. Если малышу в них некомфортно, то наденьте кепку с длинным козырьком;
- ни в коем случае не выходите на улицу с непокрытой головой. Отдайте предпочтение головному убору светлых оттенков;
- всегда имейте при себе питьевую воду, так как при усиленном потоотделении ребёнок должен больше пить;
- следите за тем, чтобы ребёнок не находился под солнцем после купания. На мокрой коже может появиться сильный ожог.



Дети старше трёх лет могут находиться под прямыми солнечными лучами

### **Где и сколько можно загорать с ребёнком**

Детям до трёх лет можно загорать только под рассеянными солнечными лучами, но ни в коем случае не прямыми. Идеальное место для таких малышей находится в тени деревьев, а на пляже — под тентом. Детям от трёх лет уже разрешается находиться под прямыми солнечными лучами.

Время, в течение которого можно загорать, зависит от типа кожи ребёнка:

1. Кельтский. К такому типу относятся дети с очень светлой кожей, голубыми или зелёными глазами, светлыми или рыжими волосами. Для таких малышей солнце представляет большую опасность, так как у них высок риск получения ожогов. В день им можно находиться на солнце 3–4 минуты.
2. Светлокожий европеец. К такому типу кожи относятся дети со светлой кожей, голубыми или карими глазами и русыми волосами. На такой коже возможен только лёгкий золотистый загар. В день детям с этим типом кожи можно загорать 5–6 минут.
3. Темнокожий европеец. К такому типу относятся дети со светлой кожей, но тёмными волосами и глазами. Такие малыши практически не обгорают на солнце. Им можно загорать 7–8 минут.
4. Средиземноморский. К такому типу относятся дети со смуглой кожей, тёмными волосами и глазами. При этом типе кожи также низок риск получения ожогов, поэтому дети могут загорать 15 минут в день.

Если вы видите, что ваш ребёнок хорошо переносит солнце, то увеличивайте время пребывания на улице. Если малыш младше трёх лет, то постепенно увеличивайте на пару минут, а если старше трёх лет, то на 10–15 минут. Однако в общей сложности рекомендуется проводить с детьми на улице в солнечную погоду не более полутора часов в день.

#### **Как применять солнцезащитные средства для детей**

Солнечные ожоги являются серьёзным испытанием для нежной кожи малыша. Причем с негативными последствиями их появления можно столкнуться спустя годы. Так, если у ребёнка после загара на коже появлялись ожоги, то в будущем это может стать причиной возникновения рака кожи. Именно поэтому родителям необходимо приобрести хорошее солнцезащитное средство и перед прогулкой наносить его на кожу малыша. Этому правила следует придерживаться даже в том случае, если вы планируете провести на улице немного времени.

За тестированием детских солнцезащитных средств тщательно следят педиатры и дерматологи. Именно поэтому предназначенная детям продукция отвечает самым высоким требованиям.