

Kisokos strandoláshoz – szülőknek

2012.07.18.

A nyár, a vakáció, pihenés időszaka. Sokan túl vannak már az első babás nyaraláson, s felkészülten várják az előttük álló napokat, de vannak, akik ezen a nyáron kelnek először útra kisgyermekkel. Most következzen útravalóként néhány jó tanács bőrgyógyász szakértőnkől – a nyári bőrvédelemről.

A gyermekek már egészen kicsi korban is élvezettel pancsolnak a vízben, vagy építenek homokvárat a parton. Van, aki a természetes vizeket részesíti előnyben, de ott a víz sodrása, mélysége jelenthet gondot. Az uszodákban, a medencék vize még a legalaposabb fertőtlenítés mellett is tartalmazhat fertőző kórokozókat. Az arra érzékeny gyermekeknél pedig nem ritka, hogy épp a fertőtlenítőszer okoz kellemetlen bőr- és szemtüneteket.

Kisebb gyermekek a számukra fenntartott gyermekmedencében élvezhetik a legbiztonságosabban a pancsolást. Természetesen nekünk szülőknek is fontos ügyelnünk a higiéniai szabályok betartására: a gyermek épségét a partról vigyázzuk. A kisebbeket be is kísérelhetjük, de felnőttek a fürdőzéshez ne használják a gyermekmedencét. A gyógyvizes medencék használata a víz összetétele és magas hőmérséklete miatt gyermeke számára nem javasolt.

Bőrvédelem a parton

A fürdőzés mellett a gyermekek akár órákat is képesek a parton tölteni egy-egy homokvár elkészítésével. A vízparton azonban könnyebben leégünk, így a napsugarak elleni védekezésre még inkább ügyelnünk kell. Az egy év alatti gyermekek bőre még különösen érzékeny, számukra, akár 15–20 perces erős napsugárzás is veszélyes lehet – hívja fel figyelmünket dr. Vincze Ildikó, a Dermatica bőrgyógyász–kozmetológus orvosa. A piciket ezért pihentessük inkább az árnyékban, pancsoláshoz pedig szerezzünk be számukra külön kis medencét, melyet akár egy lombos fa árnyai alatt is elhelyezhetünk. Az UV-sugarak hatása azonban árnyékban is érvényesül, fontos, hogy napvédő krémekkel gondoskodjunk a fényvédelemről.

A napozást még a legjobb minőségű krémek használatakor is tanácsos felfüggeszteni 11 és 15 óra között. Így nem csak a leégést és annak fájdalmas következményeit kerülhetjük el, de a napszúrást is könnyebben kivédhetjük. Ennek érdekében tanácsos még a kisgyermek fejét minden esetben árnyékolnunk, védenünk az erős napsugaraktól babakocsiban napernyővel, árnyékolóval, vagy szellős, nyári sapkával. A szem védelméről megfelelő napszemüveggel gondoskodhatunk, melyek képesek kiszűrni az UV-sugarakat. A gyenge minőségű termékek sötét üvege mögött kitágult pupillák megfelelő UV-szűrő hiányában még több káros sugárzást kénytelenek elnyelni.

Strandoláshoz készítsünk váltóruhát, fürdés után vegyük át a nedves fürdőruhát, így megelőzhetjük a gombás bőrfertőzések kialakulását is. Ez okból ne feledkezzünk meg az uszodában a papucs használatáról sem!



A napozó krémek használata

Gyermekek számára mindig a saját korcsoportjuknak megfelelő, magas faktorszámú terméket válasszuk. Válasszuk fizikai fényszűrőket tartalmazó termékeket, így a bennük található cink-oxid, vagy titán-dioxid apró lemezkorongok formájában, szorosan egymás mellett elhelyezkedve verik vissza a fényt, a maximális védelem érdekében. A gyermekek számára választott terméknél ügyeljünk rá, hogy ne tartalmazzon illat- és színezőanyagot. A megfelelő hatás elérésének érdekében a napvédő krémeket még otthon, vagy a

szálláshelyen, indulás előtt vigyük fel. Így nyugodtabban, nagyobb odafigyeléssel vihetjük fel a bőr teljes felszínére és elegendő időt is biztosítunk ahhoz, hogy a termék kifejtsen hatását. A nagyobb biztonság érdekében, különösen vízi sportokhoz beszerezhetünk speciális UV-szűrős ruházatot is.

Az éghajlat változásával bizony számolnunk kell azzal is, hogy a tőlünk délebbre eső tájakon az UV-sugárzás is sokszor erősebb, mint hazánkban. Ennek megfelelően különösen figyeljünk a fényvédő krémek rendszeres használatára!

A Kiskegyed ott van a Facebookon is! [Klikkelj ide](#), és lájkolj minket a legérdekesebb hírekért és szerkesztőséggel kapcsolatos friss infókért!

5 embernek tetszik.