Как использовать солнцезащитные средства для защиты детской кожи?

Вы наверняка уже запланировали, как именно проведете свой ближайший отпуск, и если он придется на лето, это на 99 % будет отдых на берегу моря. Как же нам хочется сидя в скучном сером офисе поскорее окунуться в теплые волны, полежать на теплом песочке, а лучше построить вместе с детьми из него замки! Отдых у моря всей семьей – это конечно замечательно, главное не забывать во время использовать **детские солнцезащитные средства**.

Почему детскую кожу необходимо защищать?

 Мнения по вопросу защиты детской кожи от солнечных лучей, как ни странно, очень сильно разнятся. Одни твердо убеждены, что ношения легкой одежды из натуральных тканей и панамки вполне достаточно для защиты от солнечных лучей, другие утверждают, что под одеждой все равно на теле должен быть слой крема, а третьи твердо уверены, что только пребывание в тени может спасти от солнечного облучения. Врачи в этом вопросе единодушны – детскую кожу необходимо защищать!

Все дело в том, что кожа у меленьких детей очень нежная и в некотором смысле еще до конца не сформированная – система самозащиты от ультрафиолета еще несовершенна, пигментация происходит не так интенсивно как у взрослых, незакончено формирование системы потоотделения, а значит способность к самоохлаждению у маленького ребенка гораздо ниже, чем у взрослого.

Поэтому длительное незащищенное пребывание под прямыми солнечными лучами опасно для здоровья детей. Также учеными доказано, что до достижения ребенком 19ти-летнего возраста риск возникновения меланомы и других опасных заболеваний очень высок. Кроме губительного воздействия солнечных лучей непосредственно на кожу, велик риск получения теплового удара.

С какого возраста и как применять защитные средства?

 Начинать использование солнцезащитных средств необходимо не ранее чем по достижении ребенком шестимесячного возраста. Даже самые **лучшие солнцезащитные средства для детей** должны содержать на этикетке точную информацию о возрасте, с которого его можно применять. В любом случае планируя отдых на море, целесообразно по этому вопросу проконсультироваться с педиатром.

В настоящее время на полках аптек и магазинов косметики можно найти самые разнообразные **детские солнцезащитные средства**, и самое главное не растеряться и не стать жертвой какой-либо рекламной компании. К выбору средства нужно подходить взвешенно, и, как и при покупке крема для взрослых, необходимо учитывать фототип ребенка. Дерматологи рекомендуют использовать кремы и лосьны с SPF в пределах 35-50, при этом, чем светлее кожа и волосы ребенка, тем этот показатель должен быть ближе к максимальной отметке.

**Солнцезащитные средства для детей до 3 лет должны быть** исключительно гипоаллергенным, произведенным на основе натуральных компонентов. Тип кожи также нужно учитывать при выборе кремов и лосьонов. Это может быть питательный солнцезащитный крем для сухой кожи, защищающее молочко для комбинированной или легкий спрей для нормальной кожи.

Это важно!

Помните о том, что наносить солнцезащитные средства необходимо как минимум за 20 минут до выхода на солнце и повторять нанесение каждые 2 часа, при условии, что средство является водоустойчивым, а если таковым качеством оно не обладает, то нанесение крема нужно повторять и после длительного пребывания в воде.

Не стоит покупать **детские солнцезащитные средства** по дороге на пляж в первом попавшемся лотке, лучше всего отдать предпочтение проверенным кремам известных фирм, а также аптечным препаратам.