

Με το μωρό στη θάλασσα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ήρθε η ώρα να κάνει το μωρό σου το πρώτο του μπάνιο στη θάλασσα. Είσαι κατάλληλα προετοιμασμένη για να μη σου βγει ξινή η διασκέδαση; Ξέρεις τι πρέπει να προσέξεις για να αγαπήσει το μικρό σου τη θάλασσα, αλλά και πώς να το προστατέψεις από τον ήλιο;

Τα do και τα don't για το μπάνιο του μωρού στη θάλασσα (που ισχύουν όχι μόνο για το πρώτο μπάνιο στη θάλασσα):

- Μην πηγαίνεις στη θάλασσα από τις 12:00 το μεσημέρι έως τις 16:30 το απόγευμα, οπότε και οι ακτίνες UVA και UVB είναι πολύ επικίνδυνες.
- Απόφυγε να βάλεις το παιδάκι σου στην θάλασσα, αν είναι κρύα ή αν έχει κύμα (έστω και λίγο). Μπορεί να του προκαλέσει δυσάρεστες εμπειρίες, που θα το φοβίσουν, όπως για παράδειγμα να πει νερό.
- Βρέξε πρώτα σιγά-σιγά το σωματάκι του και μην το βουτήξεις αμέσως στο νερό. Φρόντισε οι κινήσεις σου να είναι ήρεμες και να παίζεις μαζί του. Μην φοβηθεί και βάλει τα κλάματα. Αν δε θέλει, μην το πιέσεις να μείνει στο νερό. Θα έχεις τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Το μπάνιο του μωρού πρέπει να διαρκεί λίγα λεπτά. Μόλις το βγάλεις από τη θάλασσα, κάνε του μπάνιο με γλυκό νερό και φόρεσέ του φανελάκι. Βάλε το κάτω από την ομπρέλα και μην το αφήνεις στον ήλιο ούτε για λίγο.

- Βάλε αντηλιακή κρέμα για βρέφη στο μωρό σου, πριν και μετά το μπάνιο, και ανανέωνέ την συχνά.

Κεφάλαιο αντηλιακό!

Σύμφωνα με τους παιδίατρους, μπορείς να βάλεις αντηλιακό και στα μωρά κάτω των 6 μηνών, αρκεί αν είναι κάποιο προϊόν που απευθύνεται σε παιδιά. Εάν το μωρό σου έχει ευαίσθητο δέρμα, χρησιμοποίησε ένα προϊόν χωρίς χημικά συστατικά και φυσικά συμβουλέψου τον παιδίατρο και τον δερματολόγο!

Βάλε λίγη ποσότητα αντηλιακού στα χέρια σου απλώνοντας την προσεκτικά στο πρόσωπο του μωρού, μακριά από τα μάτια και το στόμα.

Μη ξεχνάς πως το δέρμα μας χρειάζεται τουλάχιστον 20 λεπτά για να απορροφήσει την αντηλιακή κρέμα, γι αυτό μην την απλώσεις πάνω στο δέρμα του και αμέσως βγείτε από το σπίτι! Δώσε λίγο χρόνο!

Tip!

Τα παιδιά περνούν το 80% της ζωής τους εκτεθειμένα στον ήλιο πριν από την ηλικία των 18. Οι ώρες, όμως, που περνάει το παιδί σου κάτω από τον ήλιο μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα αργότερα. Σύμφωνα με τις σχετικές έρευνες, η μεγαλύτερη ζημιά από τον ήλιο συμβαίνει κατά την καθημερινή έκθεση, κάνοντας το πρόγραμμα της ημέρας, γι αυτό και τα παιδιά χρειάζονται προστασία ακόμα κι όταν βγαίνουν έξω για βόλτα ή για να παίξουν, αλλά και κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, όταν πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό.

Πηγή: ipop.gr