

Bērna aizsargāšana pret sauli

Pienācis gadalaiks, kad cenšamies baudīt siltās dienas sauļojoties, darbojoties dārzā vai vienkārši pastaigājoties. Bet, lai jauki pavadītais laiks nepārvērstos nepatīkamos, satraukuma pilnos mirkļos, der atkārtot, kas jāievēro bērnu ņemot līdzi **saules** peldēs un citās saulaini vasarīgās nodarbēs.



Foto: istockphoto.com

Zīdaiņu vešana saulē un karstumā ir jāierobežo. Līdz gada vecuma sasniegšanai viņiem nav ieteicama uzturēšanās tiešo saules staru ietekmē. Gada vecumu sasniegušu bērnu var sākt pakāpeniski pieradināt pie saules. Pirmajai sauļošanās reizei nevajadzētu pārsniegt septiņas minūtes, tad palēnām šo laiku var palielināt. Gan bērniem, gan pieaugušiem labāk sauļoties līdz plkst. 11.00 vai pēc plkst. 15.00–16.00, jo tad saules intensitāte nav tik spēcīga.

Jebkura vecuma bērnu vecākiem ir jāatceras, ka pat atrodoties ēnā ultravioletais (UV) saules starojums sasniedz mazuļa ādu un var negatīvi to ietekmēt. Īpaši rūpīgi jāsaugā tie bērniņi, kuriem ir rudi vai blondi mati un ļoti gaiša ādas krāsa. Pirmajās sauļošanās dienās un it īpaši spēcīgajā pavasara saulē atrodoties, ir jālieto krēmi un līdzekļi ar augstu aizsardzības pakāpi SPF 50 vai SPF 50+. Uz vasaras beigām, kad saules intensitāte mazinās vai vecākiem bērniem aizsardzības filtru var samazināt līdz SPF 30, bet ne mazāku.

Krēms uzklājams tā, kā tas norādīts uz iepakojuma. Parasti krēmu uzklāj uz ādas vismaz 30 minūtes pirms iešanas saulē un to atkārto ik pēc 2 stundām. Pēc peldēšanās mazuļa ādu vēlams nosusināt ar dvieli un atkārtoti uzklāt aizsarglīdzekli. Tas gan ir atkarīgs no aizsarglīdzekļa un laika, kas pavadīts ūdenī, var gadīties, ka pēc katras atrašanās ūdenī, ja tā nav ilga, līdzekli nevajag uzklāt atkārtoti.

UV stari atstarojas no smiltīm un pat ēnā, spēlējoties smiltīs, bērns ir pakļauts UV starojumam, tāpēc obligāti jālieto bērniem paredzētie saules aizsarglīdzekļi. Savukārt ūdens virsma dubulto UV staru daudzumu, jo tie nāk gan no saules, gan atstarojas no ūdens. Ūdenī stari iekļūst 40 cm dziļumā.

Bez saules aizsarglīdzekļiem, protams, ir jāatceras, par cepurīti (vislabāk kokvilnas, ar platām malām), kas pasargās mazuļa galvu no pārkaršanas. Sauļojoties bērnam jāvelk

plāns dabiska materiāla kreklis, lai mazulis nav tieši un pilnīgi pakļauts saules stariem. Neaizmirsīsim arī par ūdeni. Ik pa laikam piedāvāt bērnam padzerties vai uzkost kādu sulīgu ogu, augli. Noderēs arī saldētas sulas saldējumi.

Lai pasargātu acis, jānēsā saulesbrilles ar UV filtru. Latvijai piemērotas ir saulesbrilles ar 50–70% UV filtru. Pie ūdeņiem derēs 80–100% aizsardzība. Ja brillēm nav UV aizsargfiltru, acīm tiek nodarīts lielāks ļaunums, nekā staigājot vispār bez brillēm, jo aiz tumšajiem stikliem acu zīlītes paplašinās un kaitīgais starojums (ja filtru patiesībā nav) nonāk vēl dziļāk acīs.

Plašāka informācija pieejama Veselības inspekcijas bukletā «Saules staru ietekme uz ādu un drošība uz ūdens»

Materiāls ņemts no interneta