

# 10 Consigli per proteggere la pelle dei bambini dal sole



- 1** **Applicare la crema prima di uscire di casa**  
L'esposizione della pelle al sole avviene durante tutta la giornata e non necessariamente al mare o in piscina. Anche mentre si gioca al parco oppure durante una camminata
- 2** **Non esporre i bambini sotto i 3 anni durante le ore di maggior intensità solare**  
Nelle ore con sole meno forte, applicare un prodotto con un indice di protezione elevato. La nostra pelle conserva memoria di tutti i danni dovuti all'esposizione solare. Maggiori sono i danni, maggiore è il rischio di insorgenza di tumori della pelle in età adulta.
- 3** **Proteggere sempre testa ed occhi**  
Fate indossare cappello ed occhiali da sole con lenti omologate.
- 4** **Utilizzare una crema ad alto indice di protezione**  
L'utilizzo di un adeguato filtro solare aumenta la garanzia di una corretta protezione dai raggi solari. Prediligere sempre fattori di protezione alta e creme solari waterproof.
- 5** **Adeguate protezione in tutte le situazioni**  
Prestare attenzione alle luci riflesse quali sabbia, acqua e neve, che riflettono radiazioni nocive. Attenzione anche all'altitudine al cielo leggermente nuvoloso, alle giornate ventilate. Anche sotto l'ombrellone non si è completamente protetti
- 6** **Applicare la protezione almeno 20 min prima dell'esposizione e più volte al giorno**  
Rinnovare l'applicazione frequentemente, soprattutto dopo ogni bagno
- 7** **Evitare le ore della giornata in cui il sole è più alto**  
Evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata, dalle 11.30 alle ore 16/17, momenti in cui l'intensità dei raggi solari è alla sua massima potenza
- 8** **Continuare a proteggere la pelle anche quando è già abbronzata**  
Non bisogna mai sospendere l'applicazione della protezione solare, al massimo ridurre gradatamente il fattore di protezione.
- 9** **Bere molto prediligendo l'acqua**  
Il sole disidrata la pelle che necessita di essere idratata costantemente, soprattutto nei bambini che hanno una termoregolazione differente dalla nostra.
- 10** **Esaminare la pelle del bambino ed essere di buon esempio**  
Come in tutte le cose i nostri figli sono lo specchio di ciò che facciamo noi. Avere corretti atteggiamenti porteranno ad emularci.

