

## S dítětem na sluníčko



**V horkých dnech je potřeba zajistit dítěti dostatek tekutin, aby nebylo dehydrované. Dehydratace se projevuje bolestí hlavy, apatií, podrážděností....**

### Dostatek tekutin pro dítě

V horkých dnech je potřeba zajistit dítěti dostatek tekutin, aby nebylo dehydrované. Dehydratace se projevuje bolestí hlavy, apatií, podrážděností. Dávejte proto dítěti často pít. Hodně vody obsahuje i ovoce, ovocné nanuky a určité potraviny - viz tabulka.

<b>Co zažene žízeň</b>	<b>Co byste měli vědět</b>
Voda	Nejlepší nápoj, neboť neobsahuje žádný cukr, kofein, chuťové přísady ani umělá barviva
Šťáva	S tímto nápojem to u malých dětí nepřehánějte, neboť větší vypité množství může vést k průjmu, k otokům a křečím
Limonáda	Obsahuje velké množství cukru a někdy i kofeinu, má močopudné účinky a ochuzuje tak tělo o potřebné tekutiny
Energetické nápoje	Nejsou pro děti vhodné
Ovoce	Obsahuje 80 až 95 procent vody, vitaminy a vlákninu

nanuky/zmrzlina Děti je mají rády, ale nepřehánějte to s nimi, obsahují značné množství cukru a často i chuťové přísady

Jestli chcete mít vodu na výletě dlouho studenou, připravte si předem do mrazáku do tří čtvrtin naplněnou láhev s vodou, aby zmrzla a před vycházkou ji pouze doplňte vodou nebo šťávou. Tající led udrží tekutinu po dlouhou dobu studenou.

## Dávejte dítěti čepici



Dítě by při slunném počasí mělo mít vždy čepičku nebo klobouček, který jej ochrání proti úpalu. Pokud si malé dítě pokrývku hlavy stále sundává, noste s sebou ven dvě čepice, abyste mu mohli hned nasadit tu druhou, zatímco bude zkoumat první. Zpravidla si toho ani nevšimne.

## Myslete na nejmenší děti

Když se vydáte s rodinkou k vodě, nezapomeňte na nejmenší děti, které ještě nemohou do hlubší vody. Vezměte jim s sebou malý nafukovací bazének, který přistíníte slunečníkem. Děti budou spokojené a vy je budete mít nablízku.

## Chraňte dítě před spálením!

Podle vědeckých studií tvoří 80 procent lidí spálených sluncem děti do 18 let. Již pouhá tři spálení v dětství zvyšují dvojnásobně riziko rakoviny kůže v pozdějším věku a se stoupajícím počtem spálení stoupá riziko melanomu (nádorového onemocnění kůže). Za posledních 15 let stoupl v ČR počet melanomů téměř o 90 %. Kožní nádory u nás představují čtvrtinu všech nádorů a 300 lidí ročně v ČR na tuto diagnózu zemře.

Z těchto důvodů je třeba děti co nejlépe před sluncem chránit a to nejen na pláži, ale také na hřišti, na zahradě i na vycházkách. Nezapomeňte, že slunce opaluje i při zatažené obloze. Vyhýbejte se polednímu slunci, v době od 11 do 15 hodin je intenzita slunečních paprsků nejvyšší.

## Krém na opalování

Pro dítě vyberte vhodný [krém na opalování](#). Měl by obsahovat ochranu proti UVA i UVB paprskům, oxid titaničitý a oxid zinečnatý, jež zachycují ultrafialové paprsky. Ochranný faktor zvolte nejméně 15 SPF. Kvalitní dětské opalovací krémy bývají obvykle hypoalergenní a lze je použít i pro miminka.

## Natírejte dítě často

Dítě natírejte krémem včas a několikrát během dne. Přípravkem nešetřete, s menším množstvím aplikovaného krému klesá i ochrana před slunečními paprsky. Dítě namažte ještě před odchodem na sluníčko a to na suchou, nezpcenou pokožku. Nezapomeňte natřít uši, nohy a ruce a části těla pod

oblečením. Bavlněné oblečení část ultrafialového záření propouští. Po natření pár minut počkejte než se přípravek vstřebá, jedině tak zajistíte jeho nejvyšší účinek.

## Pozor na spálení ve vodě



I když je na přípravku napsáno, že je odolný proti vodě, neznamená to, že nemusíte jeho aplikaci opakovat. Je tím myšleno, že opalovací prostředek poskytuje ochranu po dobu pobytu ve vodě, kde sluneční paprsky působí nejintenzivněji. Voda zároveň chladí, takže dítě nezaregistruje včas, že se pálí. Po koupání musíte vždy dítě natřít znovu, jinak nejméně každé 2 hodiny. Učte děti správným návykům. Naučte je, aby si na sluníčku sami sundaly tričko a natřely se ochranným krémem a aby si vzaly klobouček.

Po pobytu na slunci je dobré ošetřit dětskou pokožku vhodným hydratačním přípravkem. Tím natřete dítě ještě i druhý den, kdy je pokožka již zklidněná. Doporučujeme přípravek [Aloe Vera gel](#).