COME PROTEGGERE I NOSTRI PICCOLI DAL SOLE...E NON SOLO LORO!

ilovebimbo.com/come-proteggere-nostri-piccoli-da-sole-e-non-solo-loro

04/08/2014

Finalmente è arrivata l'estate, la stagione preferita dai bambini e non solo da loro, in quanto il sole fa bene allo spirito ed al corpo. Ai più piccoli poi fa strabene poiché favorisce lo sviluppo delle ossa, aumenta la produzione di vitamina D, stimola il metabolismo e rafforza il sistema immunitario, mentre il mare è una medicina naturale contro le allergie ed un vero e proprio toccasana per la salute del loro apparato respiratorio. Non bisogna quindi evitare il sole, ma semplicemente fare in modo che non diventi nocivo.

Per saperne di più ho voluto incontrare il dr. ***Alberto Armellini***, Specialista in Chirurgia Plastica, Estetica e Ricostruttiva, Diplomato Scuola Internazionale Medicina Estetica, Certificate of Excellence in Contouring Face-LA California.

-Dr. Armellini, con l'estate torna una delicata questione per le mamme con i loro bambini: come proteggere la loro pelle dal sole?

-Questo è un argomento che interessa tutti, anche gli adulti, ma i bambini sono senza dubbio più esposti e la loro pelle è molto più delicata perché produce meno melanina di quella di un adulto e necessita di maggiore protezione e attenzione.

-Ci può suggerire allora qualche semplice regola da seguire quando decidiamo di trascorrere una giornata al sole, in spiaggia, al parco, in montagna oppure semplicemente in piscina con i nostri bimbi, in modo da evitare scottature ed irritazioni e goderci le vacanze senza problemi?

-Cominciamo col dire che non tutte le pelli sono uguali: attenzione, dunque, al fototipo del vostro bambino**.** Un bimbo con carnagione chiara, capelli biondi**–**rossi e occhi chiari, è maggiormente esposto rispetto ad un bimbo con carnagione olivastra, capelli e occhi scuri.

Nel primo caso è consigliabile proteggerlo quanto più possibile usando anche cappelli, magliette e pantaloni, ma ci sono alcune semplici regole che tutti devono seguire per poter trascorrere le vacanze al sole in totale sicurezza.

-Vogliamo elencarle?

-Molto volentieri:

1-NON recatevi in spiaggia durante le ore più calde della giornata, principalmente tra le 11 e le 16, e tenete i neonati e i bambini piccoli al riparo dal sole quanto più possibile durante il loro primo anno di vita.

2**–** Mai in spiaggia senza la crema solare adeguata : livello di protezione molto alto e soprattutto resistente all'acqua per i più piccoli... Io, personalmente, consiglio quelle formulate con ingredienti naturali. Ricordatevi sempre di **applicare la crema solare prima di uscire di casa** e successivamente ogni due ore quando si è fuori, soprattutto se il bambino entra ed esce spesso dall'acqua.

3- Se utilizzate la crema per la prima volta, prima di applicarla su tutto il corpo provate a metterne una piccola quantità sulla parte interna del polso in modo da assicurarvi che il bimbo non vada incontro ed eventuali intolleranze e reazioni allergiche.

4- La **crema va spalmata bene su tutta la pelle del bambino**, senza tralasciare orecchie, naso, labbra, la zona intorno agli occhi(evitate comunque il contatto con gli occhi e con le palpebre), mani, piedi, interno delle dita e dietro le ginocchia.

5- Anche se le creme in genere garantiscono una buona protezione, ricordate che il modo migliore per proteggere i propri figli dal sole è ridurne l'esposizione, magari coprendo i piccoli con un cappello a falde larghe, un paio di pantaloncini e una maglietta leggera di cotone.

6- Il sole diventa più pericoloso in presenza di luci riflesse quindi non si è totalmente al riparo dai raggi neanche quando si è seduti sotto l'ombrellone , quindi attenzione anche quando è nuvoloso o si è all`ombra. Prestate particolare attenzione soprattutto agli occhi.

7- E` fondamentale che il bambino beva molta acqua e mangi tanta frutta e verdura per garantirgli il giusto apporto quotidiano di liquidi, vitamine e sali minerali .

8-Se il bambino assume farmaci chiedete consiglio al vostro pediatra su come comportarvi in merito all'esposizione al sole.

9-Tutte le sere, una volta rientrati a casa, dopo un'accurata doccia, utilizzate sempre una buona crema doposole per idratare e nutrire a fondo la pelle del bambino.

10- Esaminate la pelle del vostro bambino regolarmente, e fate attenzione ad ogni piccolo cambiamento. Consultate immediatamente il Pediatra di riferimento in caso di arrossamenti eccessivi , stati febbrili improvvisi o se notate un cambiamento di colore, forma o grandezza di un neo o di una macchia.

11- Non lasciate il costume da bagno bagnato o pieno di sabbia troppo a lungo addosso al vostro bambino: meglio portare sempre con sé 2-3 ricambi, preferibilmente in cotone.

12-Date il buon esempio. Se siete i primi ad adottare queste semplici regole, sarà più facile e naturale per il vostro bambino seguirle e crescere rispettoso di questi comportamenti.

Buon Sole a tutti!!!

"...sempre con voi..." Samantha de Grenet

Alberto armellini

Laureato a 24 anni in Medicina e Chirurgia presso l`Università La Sapienza di Roma, Diplomato Scuola Internazionale Medicina Estetica-Fondazione Fatebenefratelli e Specializzato in Chirurgia Plastica, Estetica e Ricostruttiva presso l`Università Tor Vergata di Roma con il massimo dei voti e la lode.

Da più di 15 anni collabora con il prof. Terino presso il Plastic Surgery Institute of Southern California di Los Angeles, dove ha conseguito importanti e prestigiosi Certificate of Award and Excellence. Insieme hanno sviluppato il Lifting Facciale Tridimensionale, una nuova filosofia ed una pionieristica tecnica della chirurgia del viso. Nel 2013 ilSole24ore ha inserito il dr. Alberto Armellini nella prestigiosa classifica TopTen Roma Capitale.

Come contattarlo:

Il Gianicolo Plastic Surgery Institute, via del Vascello 33 Roma.

Cell. 3472730352

albertoarmellini@gmail.com

www.albertoarmellini.com/bio