



# 烈日当空如何避免宝宝晒伤

夏日阳光当道,宝宝可以玩沙戏水,充满无限乐趣,如果此时父母忽视宝宝的防晒问题,婴幼儿的细嫩皮肤就很容易被紫外线晒伤,因此家长应提前给孩子做好防晒,避免孩子“受罪”。

## 半岁内宝宝不宜用防晒霜

关于防晒,很多家长都有一个疑问:那就是多大的孩子才能用防晒霜?

专家指出,0~6个月宝宝不建议使用防晒霜,原因是这个年龄的婴儿皮肤十分娇嫩,皮肤较成人薄,且皮肤的通透性较强,任何外用物质都比年长儿或成人易经过皮肤吸收。而防晒霜或多或少都会含有一些不利于宝宝身体的物质,所以6个月以内的小婴儿不建议使用防晒

霜。

专家表示,随着皮肤的发育,6个月以后的宝宝就可以使用防晒霜了。她指出,婴幼儿的防晒霜一般都不含香料和染料,性质比较温和,并且不少产品还采用了无油配方,含有维生素E等天然成分,手感非常清爽不油腻,因此这类产品不仅适用于婴幼儿,皮肤敏感的成人也能选用。

## 先抹润肤露再抹防晒霜

虽说婴幼儿防晒霜性质比较温和,但有些宝宝还是会対防晒霜过敏,因此,初次使用一定要少量,而且要注意有无过敏反应。

专家提醒,第一次给宝宝涂抹防晒霜的时候,最好先在宝宝的耳后或皮肤敏感处少量涂抹些,看看宝宝是不是有过敏等不良反应。

在确保安全后,再大面积使用。如果宝宝初次使用中有过敏或其他不良的反应,家长应该立即停止使用,并带宝宝去看医生。

为宝宝选择防晒霜时,家长一定要注意防晒指数。一般来说,SPF10适用于不经常在室外活动;SPF15适用于日常生活和游戏;SPF20~25适用于海边游泳,享受日光浴;如果是连续的暴晒则一定要选择SPF30或SPF30以上的防晒产品。

此外,防晒霜应在外出前30分钟涂抹。在给宝宝涂防晒霜之前,最好先涂一层宝宝润肤露,以减少防晒霜对宝宝皮肤的刺激。涂防晒霜时,一定要将身体裸露的地方都涂抹到,尤其是阳光容易晒到的部位要多抹一些,比如脸部、耳朵和肩膀等。如果宝宝出汗较多,应每两个小时再抹一次。

专家称,需要提醒家长的是,外出回到家中后要立刻清洗干净身体上涂抹的防晒霜,然后擦拭干净,给宝宝涂上清爽的润肤乳液。



## 物理遮光剂更适合孩子

市面上的儿童防晒产品琳琅满目,让妈妈们不知该如何选择。专家指出,市场上的防晒霜有两种类型,一种是物理遮光剂,另一种是化学防晒剂。

物理遮光剂使用越多防晒效果越高,但产品也就越油,皮肤会感觉油腻不透气。化学防晒剂皮肤涂抹后透明干爽,但是紫外线吸收到一定的程度,防晒的效果就弱了,而且其含有的防晒剂对皮肤有一定的损害。

对于宝宝来说,物理遮光剂是更为适合的防晒品。不过,一般来说,防晒护肤品的SPF值越大,给予皮肤的保护就越大,但加入的防晒剂也越多,而防晒剂的增加可能会导致皮肤不良反应。(夏文)

