



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，但有些宝宝还是会对面霜过敏，因此，初次使用一定要少量，而且要注意有无过敏反应。

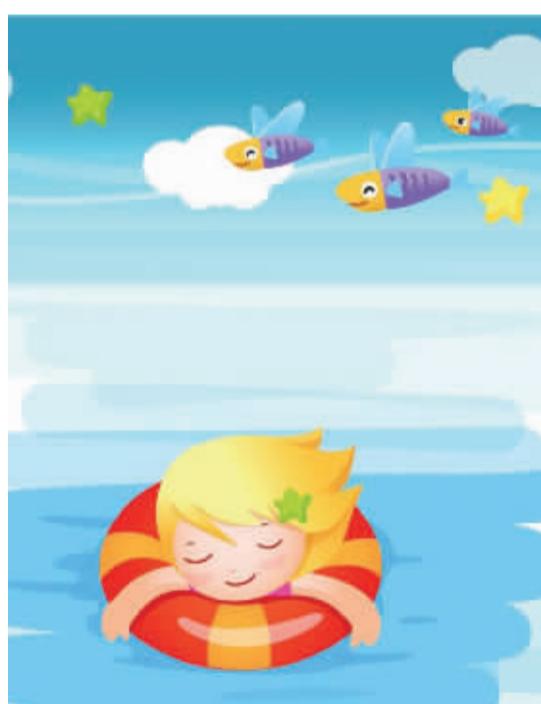
专家提醒，第一次给宝宝涂抹防晒霜的时候，最好先在宝宝的耳后或皮肤敏感处少量涂抹些，看看宝宝是不是有过敏等不良反应。

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）