

儿童防晒 3大误区你踩雷了吗?

转眼间白露已过,不少家长带孩子出门玩一趟,晚上回到家,宝宝手臂、脖子皮肤通红一片,火辣辣地疼,才发现可能是晒伤了。带宝宝出门感受外面的世界是好事,我们也确实常说晒太阳可以养阳,对宝宝身体好。但是,晒太阳养阳不等于不防晒,甚至晒伤。户外该如何合理地保护宝宝免受紫外线侵害,损坏娇嫩的皮肤呢?防晒不是夏季的功课吗?秋天也要做?

防晒不止是大人的事, 要从娃娃抓起

秋天本是凉爽、微凉的季节,但并不意味着阳光的紫外线强度就可以忽略不计。在夏秋更替,很容易掉以轻心的这段时间,防晒更要做到位。由于宝宝的皮肤还没有发育成熟,抵抗紫外线的色素层还很薄,与成人相比,保护机制更脆弱,更容易被晒伤。有时全家外出游玩,家长没什么事,宝宝的皮肤就已经开始发红了。从中医的角度看,小

儿肌肤嫩薄,腠理疏松,长时间晒太阳,出汗过多,不仅会随汗泄,影响人体外固的能力;还可能增加外邪趁机入侵机体的机会。注意,这和我们常说的“晒后背”不一样。晒后背时间短,而且不会烈日当空长时间暴晒,是十分温和安全的保健法。而带娃日常出游却往往容易疏忽防晒,宝宝就可能晒伤。

怎么看宝宝是否已经晒伤了?

轻度晒伤(I度)

皮肤出现红肿,温度增高,有烧灼感,触碰疼痛。轻度晒伤一般3~5天可痊愈。痊愈期间皮肤表面死皮会脱落,肤色变黑。

重度晒伤(II度)

晒伤的部位有肿胀

甚至出现水泡或大疱,内容物为淡黄色浆液,疱破裂后形成糜烂、结痂,有灼痛、刺痒感。严重时可能伴有心悸、恶心、呕吐等全身症状。通常需要7天以上时间恢复。长期烈日暴晒、晒伤,甚至会导致皮肤细胞发生病变,引发皮肤癌。



不同年龄段的宝宝 有不同的防晒方式

6月龄以下

对于6个月以内的宝宝,首先不建议长时间外出;外出时,也不建议用防晒霜。可以选颜色较深且透气的衣物格挡紫外线,戴遮阳帽,注意随时擦汗、不捂汗。或在婴儿车上安装很透气的遮阳伞、遮阳帘、遮阳篷。

6月龄——2岁

首选遮挡式防晒。由于皮肤发育渐渐成熟,也可以开始尝试物理防晒霜。但如果去海边、高

原等紫外线强度大的地区,可以在注意清洗的前提下,涂抹防晒系数更强的防晒霜(不超SPF10)。

2岁以上

2岁以上的宝宝,外出时会更加好动,也更容易晒伤。可以适当使用化学防晒霜,如SPF10以上的防晒霜。对于如脸部或手背等不方便采取遮挡方式的部位,可以小量涂抹SPF10或以上的防晒霜。涂抹的量需少,薄薄一层就可以了,毋厚涂;且活动完后及时清洗。

儿童防晒3大常见误区,你踩雷了吗?

误区1:戴太阳镜能防晒

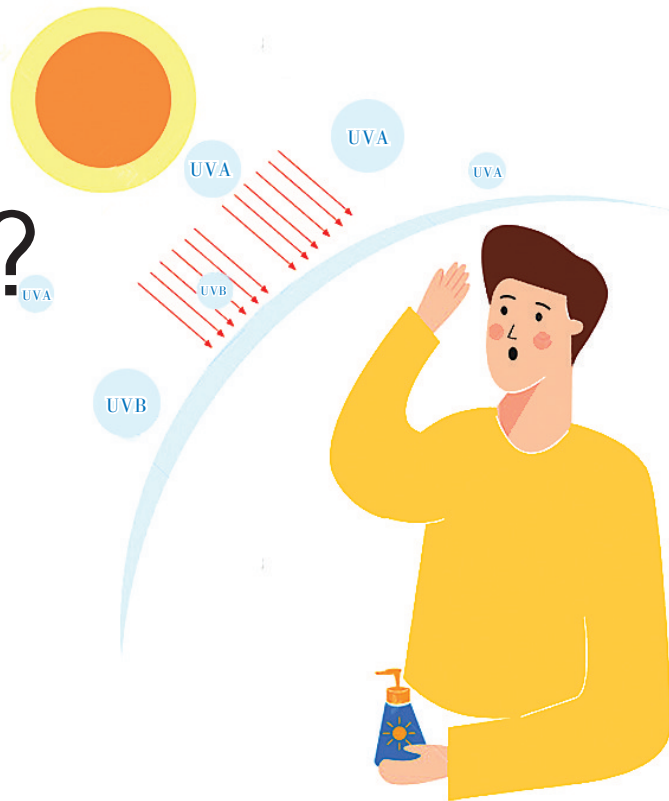
强烈的太阳光对宝宝的眼睛有一定的伤害,给宝宝戴太阳镜可以一定程度上保护眼睛。但这需要家长去专业的眼镜店、选择品牌质量都靠谱的儿童专用太阳镜。从普通超市、小商店、小商贩那买的太阳镜,不一定能保证是专业、正规的儿童防紫外线太阳镜。光透射,比起不合适的太阳镜,不仅不能保护到宝宝的眼睛,反而会放大紫外线的伤害。过重的太阳镜还会对宝宝的鼻梁造成负担,导致鼻梁变形。其实,太阳镜防晒的效果不是很大。如果来不及准备就要带娃出游,宁可戴,也不要随便买一副乱戴。

误区2:婴儿车防护罩挡太阳就够了

对于年龄比较小,还要坐婴儿车外出的宝宝,不少家长因为害怕宝宝被晒,给婴儿车装上了厚厚的可拉伸防护罩。虽然可以一定程度上抵御紫外线,但如果材质没选好,很容易导致婴儿车内空气不流通,热量堆积。对于躺在里面的宝宝来说,就像被闷在“蒸笼”里,不仅没有做到合理防晒,还容易引起中暑甚至引发危险。

误区3:防晒霜系数越高越好

很多家长为了防晒效果好,会买防晒系数高的防晒霜。但一款防晒霜防晒系数越高,代表着它里面所含的化学成分越多,对皮肤的刺激越大。前面也说,宝宝的皮肤较之成人更为敏感脆弱。所以给宝宝选择防晒霜的时候不能一味看防晒系数,还要结合宝宝外出时间、活动强度以及阳光强弱来挑选防晒霜。



合理挑选防晒霜, 给宝宝快乐安全的户外体验

一般来说,6月龄以上的宝宝才可以用防晒霜。挑防晒霜的时候,家长要从这几个方面来考虑:

1、化学防晒霜vs物理防晒霜

化学防晒霜,指的是含有氨基苯酸甲、苯酮类等化学物质的防晒霜,通过覆盖在皮肤上吸收紫外线的形式起作用。化学方式防晒有容易吸收、覆盖好的优点,但因含有化学物质,会对皮肤有一定的刺激性。

物理防晒霜,一般含有氧化锌和二氧化钛两种物质。通过阻挡、反射或散射紫外线达到防晒效果。用物理方式防晒不会对皮肤造成刺激,但效果没有化学方式好。

秋冬时节,外出时间较短,可选物理防晒霜。夏季、初秋阳光较猛烈、长时间待在海边、郊外、操场等户外场所,建议选择化学防晒霜。

等回家后,家长们要给宝宝做好清洁,避免化学物质残存在皮肤上。

2、质地 vs 成分

对于年龄较小的宝宝,尽量选择使用乳霜或乳液等可涂抹的质地。很多家长认为质地细腻、均匀的喷雾型防晒霜,可能会导致宝宝吸入或喷进宝宝的眼睛里,不适合小宝宝。如果只有喷雾型,那么家长们可以选择先喷在手心里,再抹到宝宝身上。

在挑选防晒霜时,防晒霜的成分也需要家长们特别注意。当防晒霜成分中含有甲基异噻唑啉酮(强致敏性防腐剂)、双咪唑烷基脲(会释放甲醛的防腐剂)、羟苯丙酯或羟苯丁酯(安全性存疑的防腐剂),表明这款防晒霜携带的物质对皮肤刺激性强,并不适合宝宝使用。

在人前哭就是“不坚强”? 及时表达情绪不是“懦夫”表现

一直以来,我们接受到的社会与家庭教育总在告诉我们“哭是懦弱的”,“不要哭鼻子”,长期压抑在内心的负性情绪很难消解。大多数人选择“忍耐”,但这样长期发展,会对心理健康造成不好的影响。

经常出现所谓负性情绪的人,体内的交感神经处于亢奋状态,释放出大量活性物质,如人焦虑时能释放大量肾上腺素;精神过度紧张会放出大量去甲肾上腺素。如果负性情绪超过人体生理活动所能调节的范围,就有引起疾病的可能。

不必否定自己 请先接受自己的“坏脾气”

生活不可能总是一帆风顺,人们总会遇到一些超出预料无法改变的事情,在解决由此产生的负性情绪时需要采用健康积极的方式。首先要让自己接受已经发生的既定事实,了解自己因此产生的生气、难过、无奈等情绪都是正常的,允许自己的这些情绪出现并表达出来,接受当下自己的状态,原谅自己的“不完美”。

解决负性情绪最忌讳闷在心里,自我否定,这样很容易陷入怀疑自己、否定自己的恶性循环。也不要因为情绪会产生负面影响而逃避问题,把问题搁置,把情绪掩

藏,因为压抑的情绪不会因为隐藏和逃避而消失,短暂地逃避痛苦很可能会产生更多影响,当太多的情绪藏在心底,等到“压死骆驼的最后一根稻草”到来时,会面对更加强烈的生理和心理反应。

同一个事件,不同的人会产生不同的反应与情绪状态,这是因为引发人们情绪反应的不是事件本身,而是个人对事件的看法与分析,这一点很重要,也是最容易让人们所忽视的。我们不能改变自己发生的事件和环境,但是我们可以改变自己看待问题的角度,因为人体的免疫功能和内分泌功能会随着人们认知方向改变而改变。因此要正视自己和正视问题,学会调节自身状态、管理情绪。

哭,真的不是罪 情绪需要管理与宣泄

首先,需要明确情绪管理不是去除或压抑情绪,而是在感知到自己的情绪时,调节自己表达情绪的方式。我们认为情绪没有好坏,不管是开心激动还是生气难过,都有存在的必要,只是要控制情绪表现的强度,不要大起大落。因此不要一味回避,而是在感知到情绪变化的时候学会合理地表达、抒发。哭就是宣泄情绪的一

种本能,有研究表明,人在哭泣时,情绪强度会降低40%,这也解释了为什么哭后比哭前感受好了许多。由情绪、情感变化引起的哭泣是机体的正常反应,我们不必克制,尤其是心情低落时,强忍泪水会加重心理负担。

除了哭,还可以尝试深呼吸、实物宣泄等方法,但要注意在不伤害他人和自己的前提下进行,还可以找到空旷的地方通过大喊把心中的不满、烦闷说出,因为适当向他人倾诉自己的一些感受,是心理调节的必要手段。在感受到身体疲惫时还可以通过洗个热水澡、听一首舒缓的音乐,让自己处于舒适的环境中。

