

## Bimbi al sole, tra buone regole e sopravvivenza dei genitori

**Pubblicato:** Martedì 3 Luglio 2018



Il sole fa bene alla crescita dei bambini, purché non si esageri con l'esposizione. **Rispettare le buone regole del pediatra** per evitare che i bimbi si scottino al sole è indispensabile, anche se **può sembrare difficile, se non addirittura inconciliabile con l'obiettivo di trascorrere una vacanza rilassante al mare con la famiglia. Eppure bastano pochi accorgimenti** e tutto diventa più semplice.

### 1. EVITARE L'ESPOSIZIONE AL SOLE NELLE ORE PIÙ CALDE

Certo, **si può tornare a casa per pranzo** dopo aver passato la mattinata al mare e magari tornare in spiaggia nel pomeriggio dopo le cinque. Scelta consigliabile soprattutto per i neonati fino ai sei mesi, ma non è l'unica soluzione.

Se la spiaggia è lontana dall'alloggio, o se muoversi presto la mattina risulta faticoso, si può pensare di **rimanere al mare anche per pranzo**. Sulle spiagge attrezzate si può ad esempio mangiare al lido, normalmente fornito di ampia zona d'ombra, oppure portarsi una borsa frigo carica di frutta e ortaggi, acqua e qualche pietanza fresca da consumare facilmente sotto l'ombrellone. Per i bambini sotto l'anno, in età di svezzamento, l'ostetrica consiglia anche semplici **pappe a base di yogurt**.

Spesso prima dell'età scolare i bambini fanno ancora **il riposino dopo pranzo**, soprattutto al mare o anche al lago. Preparare per loro uno spazio (basta un telo steso sulla sabbia) per dormire protetti, sotto l'ombrellone, subito dopo mangiato: in questo modo dormiranno al fresco della brezza marina evitando l'esposizione al sole nelle ore più calde, anche in spiaggia.

E se per i più grandi di dormire non se ne parla, si possono sempre proporre dei **giochi da fare sotto l'ombrellone**, dalle carte alle buche, fino ai castelli di sabbia.

## 2. PROTEZIONE SOLARE, SEMPRE

Mettere la crema è necessario, ma con i bambini può diventare una lotta. **La prima applicazione è bene metterla a casa, prima di uscire** ed esporsi al sole, come consigliano le istruzioni per l'uso di tutte le confezioni. E anche perché in questo modo mamma e papà possono essere sicuri di metterla bene su tutto il corpo del bimbo, senza fastidiose interferenze.

**La crema andrebbe rimessa di regola ogni 2 ore, per rinnovare la protezione e idratare la pelle.** Per evitare il fastidioso effetto scrub dei granelli di sabbia che al mare si infilano ovunque, è bene **portare un telo che da usare solo per asciugare il bambino**, e che non viene mai steso sulla sabbia. La crema protettiva conviene spalmarla dopo il bagno, quando il bimbo è uscito dall'acqua ed è appena stato asciugato.

## 3. SCEGLIERE LA CREMA

**Il solare deve avere un mix di filtri chimici e fisici contro i raggi solari.** I filtri fisici sono polveri che proteggono grazie alla diffrazione dei raggi, come uno specchio impediscono che i raggi arrivino sulla pelle deviandoli. I filtri chimici sono invece molecole che assorbono l'energia solare e la disattivano. Creme del genere hanno **una protezione alta "+50 o +30, consigliate per tutti i bambini sino almeno ai 6 anni di età.**

Attenzione alla scadenza riportata sulla confezione: una volta aperta la crema solare dura dai 6 ai 12 mesi. Quindi **le creme aperte l'estate precedente sono da buttare.**

## 4. ATTREZZATURE

Indispensabile l'**ombrellone** (anche più d'uno se la famiglia è numerosa perché ci possa essere spazio per tutti all'ombra), **cappellino e occhiali da sole** per ciascuno. Per le pelli più chiare in commercio ci sono anche delle **magliette ad hoc**, particolarmente fresche e con elevato grado di protezione dai raggi solari.

Se la vacanza deve essere rilassante evitiamo di discutere con i bambini sulla necessità di rimanere all'ombra nelle ore più calde. Convinciamoli proponendo loro dei **giochi da fare sotto l'ombrellone, come carte e formine, poco ingombranti, leggeri e molto utili.**

Attenzione a mantenere l'idratazione: i bambini devono bere molto, preferibilmente **acqua, ma anche succhi e alimenti con molti liquidi, come la frutta, possono aiutare, specie se mantenuti al fresco in una borsa termica.**

E se qualcosa dovesse andare storto, il farmacista consiglia [come rimediare a piccole scottature.](#)

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)