**Pielęgnacja skóry dziecka podczas lata**

**Skóra dzieci jest niezwykle wrażliwa, dlatego musi być właściwie pielęgnowana przez cały rok. Szczególną uwagę trzeba poświęcić jej latem, kiedy słońce, wysokie temperatury i suche powietrze mogą powodować podrażnienia, odparzenia i inne nieprzyjemne dla malucha konsekwencje. Jak zatem dbać o skórę dzieci w miesiącach wakacyjnych? Najlepiej skupić się na ochronie przed słońcem, odpowiednich kosmetykach i nawilżaniu, również tym od wewnątrz. Marka Mama i ja radzi, o czym należy pamiętać.**

**Po pierwsze: chroń skórę przed słońcem**

Letnie miesiące to okres, kiedy dzieci większość dnia spędzają na zewnątrz. Czasem jest to przydomowy ogród lub plac zabaw, innym razem basen, nadmorska plaża lub jezioro. Chociaż maluchy uwielbiają takie atrakcje i najchętniej całe dnie bawiłyby się na świeżym powietrzu, to jednak długie godziny na słońcu mogą niekorzystnie odbić się na ich zdrowiu. Szczególnie narażona na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych jest skóra. Dlatego trzeba ją chronić w odpowiedni sposób. Przede wszystkim dzieci nie mogą przebywać na pełnym słońcu, lecz bawić się zacienionych miejscach. Obowiązkowo powinny nosić również nakrycia głowy oraz lekkie ubrania z naturalnych materiałów, które pozwalają skórze oddychać i zmniejszają ryzyko powstawania odparzeń. Bardzo ważną kwestią jest również ochrona przeciwsłoneczna - minimum 20 minut przed wyjściem z domu trzeba posmarować dzieci specjalnym kremem z filtrem. Warto zwrócić uwagę na skład kosmetyku i wybrać preparaty zapewniające wysoki stopień ochrony przed promieniowaniem UV, najlepiej te oznaczone symbolami SPF 30 lub 50. Specjaliści zalecają również, aby wybierać dla dzieci kremy z filtrami mineralnymi, a nie chemicznymi, ponieważ lepiej chronią one skórę maluchów i są dla nich znacznie bezpieczniejsze.

**Po drugie: nawilżaj i schładzaj**

Ochrona przed słońcem ma olbrzymie znaczenie w pielęgnacji skóry latem, jednak promieniowanie UV to niejedyne zagrożenie dla maluchów. Wysokie temperatury i suche powietrze sprawiają, że na ciałach dzieci mogą pojawić się różnego rodzaju zmiany, na przykład potówki czy odparzenia. Aby ich uniknąć, w czasie upałów warto kąpać najmłodszych kilka razy dziennie i spryskiwać ich ciało chłodną wodą termalną. Niemowlętom warto natomiast pozwolić na zabawę bez pieluszki, wszelkie fałdki i zakamarki skóry przemywać natomiast solą fizjologiczną, a następnie smarować cienką warstwą kremu lub emolientu. Szczególną uwagę należy poświęcić twarzy dzieci, ponieważ jest ona najbardziej narażona na działanie słońca i gorącego powietrza. Regularne smarowanie jej kremem z filtrem, a także preparatami nawilżającymi, zapobiegnie przesuszeniu skóry w tym miejscu i powstawaniu nieestetycznych zmian.

**Po trzecie: dbaj o nawodnienie**

Nie od dziś wiadomo, że kondycja skóry zależy od poziomu nawodnienia całego organizmu. Radosne zabawy w gorące dni sprawiają, że maluchy intensywnie się pocą i tym samym tracą znaczne ilości wody. Należy zadbać, by dzieci piły odpowiednie ilości płynów i w ten sposób nawilżały organizm od wewnątrz. W przypadku niemowląt karmionych mlekiem mamy, ważne jest częste przystawianie do piersi, ponieważ w lecie naturalny pokarm zmienia swój skład, jest mniej kaloryczny i skutecznie gasi pragnienie. Maluchom karmionym mlekiem modyfikowanym, a także starszym dzieciom – w wieku przedszkolnym i szkolnym – trzeba często podawać wodę. Najlepiej, jeżeli będzie to niegazowana woda źródlana o niskim stopniu zmineralizowana i o obniżonej zwartości sodu, jak produkty marki Mama i ja. Taki czysty, pozbawiony barwników, konserwantów i cukrów napój doskonale nawodni organizm dziecka, a w konsekwencji korzystnie wpłynie również na stan jego skóry. Będzie ona bowiem mniej sucha i podatna na podrażnienia, a także bardziej elastyczna, jędrna i gładka.

**Woda źródlana Mama i ja**

**Cena:**

1,5 L – cena: 2 zł

0,5 L – cena: 1,50 zł

0,33 L – cena: ok.1,2 zł