

## كيف تبقيين طفلك آمناً من الشمس في الصيف؟



◀ الرضيع يواجه إشكاليات خاصة مع الشمس، حيث حساسيته لأشعتها عالية وجسمه غير قادر على توزيع الحرارة كما ينبغي، إليك كيف تحمي طفلك من الشمس.

نهرب صيفاً من الحر لحمامات السباحة لتقينا إياه ولنستمتع ببعض الوقت العائلي، وأنتِ كأم لا بدّ وأنكِ تخشين على أطفالك من حدة الشمس، لكن احذري فإن الرضيع قد يتعرض لخطر الأشعة حتى دون التعرض للشمس تماماً.

متى يتعرض طفلي لخطر أشعة الشمس؟

بشكل عام فإن الساعات الأشد خطورة من حيث حدة الشمس وحرارتها هي ما بين العاشرة صباحاً حتى الرابعة مساءً، لذا إن كنت تخططين لنشاط خارجي ما، احرصي على أن يتم قبل العاشرة صباحاً أو بعد الرابعة مساءً.

إلا أن خطورة الشمس لا تكمن فقط في التعرض المباشر لها، بل قد تحترق بشرة طفلك وتتضرر بمجرد التعرض إلى إرتداد الأشعة فوق البنفسجية عن الأسطح المحيطة به، كما أن هذا النوع من الأشعة يؤثر علينا حتى خلال الأيام الملبدة بالغيوم والباردة.

يجدر بك عدم تعريض طفلك قبل بلوغه 6 أشهر من عمره لأشعة الشمس، حيث أن الكريمات الواقية من الشمس والمواد الكيميائية فيه لا تناسب بشرته.

تستطيعين عمل الكثير لتقليل تعرض طفلك للأشعة الخطرة، كل ما عليك هو أن تكوني ذكية بكيفية وقايتة، إليك أهم النصائح:

## 1- استخدام أدوات الحماية المناسبة للمكان

عندما تخرجين مع طفلك الرضيع في نزهة بالعربة، احرصي على تزويد العربة بغطاء مقاوم للأشعة فوق البنفسجية، في الغالب هذا الغطاء غير مكلف، إلا أنَّهُ فعال وهام من أجل حماية طفلك داخل عربته.

تذكرى أنَّهُ على الرغم من أن الظل يعرض طفلك لأشعة أقل، إلا أنَّهُ ليس كفيلاً بحمايته تماماً، فهو لا يستطيع منع انعكاسات الأشعة من الوصول إليه.

إن وجدت أن لا مناص من مشوار عائلي للشاطئ أو المسبح قومي بشراء خيمة شمسية خاصة للأطفال الرضع ومقاومة للأشعة فوق البنفسجية، حيث تحرص بدورها على حماية طفلك من الأشعة بالإضافة إلى المحافظة عليه في جو بارد.

## 2- ألبسها الملابس الواقية

إليك بعض النصائح حول ملابس الرضيع في الصيف:

- اهتمي أن تكون ملابس الرضيع طويلة وخفيفة، حيث تضمن تغطيته وحمايته حتى ذراعيه وقدميه، واحرصي أن تكون ألوانها فاتحة، فهي تعكس الأشعة ولا تمتصها ما يجعلها أكثر برودة عليه.

- لا تعتقدي أن الملابس ذات القماش الكثيف أكثر حرارة، فعلى العكس، إن الأقمشة التي لا تحتوي على ثغرات في حياكتها أفدر على حماية بشرة وجلد طفلك.

- إن كنتِ تودين إدخال طفلك للماء، ننصحكِ بشراء ملابس السباحة المصنوعة من القماش المدمج مع حماية ضد الأشعة، حتى وإن كانت باهظة الثمن إلا أنَّهُ استثمار أساسي في هذه الحالة من أجل صحة طفلك.

- اختيار القبعة أمر مهم وضروري، عليكِ أن تقومي بذلك بحرص. اختاري القبعة ذات الحماية للرقبة، ويجب أن تكون ذات حافة كبيرة لتظل الوجه جيداً، واهتمي حين تلبسه إياها أن تقومي بتغطية الأذنين أيضاً.

- في حال كان يقبل طفلك ارتدائها احرصي على أن تستخدمى معه النظارات الشمسية الواقية من الأشعة فوق البنفسجية، ففي هذه المرحلة العمرية يكون الطفل لم يطور بعد نظره وإصابة عينيه بالأشعة مباشرة تؤذيها.

## 3- الواقي الشمسي

- اختاري الواقي الشمسي مع عامل حماية مرتفع من الشمس (SPF) حيث يعادل 15 على أقل حد، كما يجب أن يكون مناسباً لبشرة الرضيع، لأنَّها تحتاج لاهتمام خاص ولا تحتتمل المستحضرات الكيميائية القوية. تأكدي أن يكون الواقي مخصصاً للحماية من الأشعة فوق البنفسجية UVA و UVB.

إليك بعض النصائح لاستخدام الواقي بطريقة ناجحة:

- ضعي الكريم الواقي من الشمس لمدة 15-30 دقيقة على الأقل قبل التعرض للشمس، ثم أعيدي استخدامه كل ساعتين، واحرصي على أن تغطي بشرته بكافة مناطق جسمه بالكريم حتى أطراف الأذنين

والقدمين والأيدي.

- في حال دخل طفلك للماء قومي بإعادة وضع الكريم الواقى له بمجرد أن يجف، أي لا تنتظري حتى إتمام الساعتين.

- استبدلي مستحضرات الوقاية من الشمس التي تستخدمينها لأفراد عائلتك طيلة الوقت لأن فعاليتها ذات فترة صلاحية محدودة.

الحرارة خطرة أيضاً ليست الأشعة فقط

من السهل جداً أن يصاب الرضيع في الصيف بارتفاع الحرارة، حيث أن جسده غير قادر على موازنة الحرارة كما البالغين، لذا من السهل جداً أن يتعرض لضربة الشمس.

لتجنبه ضربة الشمس اهتمي بالتالي:

- ألبسيه ملابساً خفيفة وفضفاضة.

- حافظي على وجوده في الظل وعدم تعرضه للشمس مباشرة.

- تأكدي من تبريد السيارة جيداً قبل إدخاله إليها.

- قدمي لطفلك الكثير من السوائل، حليب الثدي والبدايل من شأنها أن توفر الكثير من الماء خصوصاً وأنه يحظر إعطاء الماء لرضيع لم يبلغ الشهر السادس بعد.

- احرصي على تواجد طفلك داخل مناطق مكيفة في البيت أو حتى في الخارج. ►