

# 家有小宝



家有小宝群



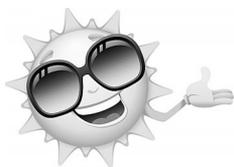
联系我们



小宝姓名:刘一诺  
家长推荐:张杨



扫码投稿



## 如何给宝宝正确防晒

**1.要安排合适的外出时间**  
我们知道,真正伤害宝宝皮肤的是紫外线,所以尽量不要让孩子在紫外线最强的时候出门。一般来说,上午10点钟以后到下午4点钟之前,紫外线最为强烈,这个时段不仅容易晒伤宝宝的皮肤,而且还容易使宝宝中暑。因此,带宝宝外出的时间最好选择在上午10点钟之前或者下午4点钟之后。

**2.给宝宝穿合适的衣服**  
带宝宝外出时,要为他选择轻薄、吸汗、透气性好的服装。如果阳光强烈,可穿上轻薄的长袖长裤,而且最好是深色衣衫,比如红色或紫色衣服,深颜色防晒衣也是一个不

错的选择。不要给宝宝穿白色衣服,因为白色衣服只反射热量,不能阻挡紫外线。

另外,还可以给宝宝戴一顶宽边遮阳帽。若是在室外的时间较长,也可以撑上遮阳伞,避免阳光直射。

**3.给宝宝使用防晒霜**  
如果宝宝满6个月了,在出门时可以给他擦上婴幼儿专用的防晒霜进行防晒。那为什么6个月内的宝宝不能使用呢?因为宝宝的皮肤十分娇嫩,尤其是6个月以内的婴幼儿,任何外用物质都易于被皮肤吸收。为防止防晒霜中可能存在的有害物质危害宝宝健康,所以不建议给6个月以内的小婴儿使用防晒霜。

初次给宝宝用防晒霜时,要在宝宝耳后或皮肤敏感处涂抹少许,看是否会出现过敏等不良反应,如果过了10分钟没有出现红肿痒等情况,就可以给孩子使用了。

防晒霜应在外出前30分钟涂抹,且最好先涂一层润肤露,以减少防晒霜对皮肤的刺激。若孩子出汗较多,应每过2个小时再抹一次。涂防晒霜要尽量均匀,特别是突出部位如额头、鼻梁、前额、肩膀以及胳膊等这些比较容易晒伤的地方。

等宝宝回到家中,妈妈应立即给宝宝清洗干净身上的防晒霜,避免防晒霜对皮肤的进一步刺激。(综合)

