



4

# Vacanza al Mare



Il sole fa bene perché favorisce la formazione della vitamina D, indispensabile per l'assorbimento del calcio e la sua deposizione nelle ossa ma bisogna **evitare che il bambino si "scotti"**. Le *scottature* (forte rossore e bruciore della pelle) durante l'infanzia, possono rivelarsi pericolose da adulti (aumentano il rischio di melanoma).

- **Fino a sei mesi i bambini vanno tenuti sempre all'ombra.** Per i neonati utilizzare una carrozzina con tettoia;
- **Evitare le ore più calde:** dalle 11 alle 17 (ora legale) è bene che i bambini stiano in casa;
- **Esporre i bambini in modo graduale e progressivo,** durante i primi giorni far indossare una maglietta, un cappello a tesa larga e possibilmente occhialini scuri;
- Il sole si prende anche quando il bambino è in acqua o sotto l'ombrellone. Nell'acqua il caldo non è percepito ed è più facile andare incontro a scottature. Il sole si prende anche quando è nuvoloso.
- **Offrire spesso da bere** al bambino, acqua, succhi frutti o altre bevande non fredde e a piccoli sorsi.
- Utilizzare creme protettive solari, ad alta protezione (almeno n.15), che vanno applicate prima dell'esposizione al sole e poi ogni 2 – 3 ore e dopo il bagno anche se sono resistenti all'acqua. I bambini con carnagione chiara e capelli biondi/rossi hanno un maggior rischio di scottature e vanno maggiormente protetti. In caso di bambini allergici applicare una piccola quantità di crema su un braccio prima di spalmarla su tutto il corpo.



**Applicare la crema protettiva non vuol dire poter stare al sole tutto il tempo che si vuole.**

In collaborazione con:



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA  
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA



Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri"



ASSOCIAZIONE  
CULTURALE PEDIATRI