

Cho trẻ dùng kem chống nắng như thế nào

15:10 29/03/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Gia đình sắp đi biển, hai con tôi 4 tháng tuổi và 6 tuổi có nên thoa kem chống nắng không? Nên che chắn và chống nắng cho con như thế nào bởi trẻ khó hợp tác? (Hân, 35 tuổi, TP HCM)

Trả lời:

Bỏ nắng sẽ gây tổn thương da vĩnh viễn, tăng nguy cơ phát triển ung thư da. Trẻ em da sẫm màu có thể phơi nhiễm với nhiều ánh nắng mặt trời hơn những trẻ da sáng hơn. Cháy nắng cũng là một dấu hiệu của tổn thương da. Khi da bị tổn thương bởi tia UV sẽ tạo ra nhiều sắc tố hơn để tự bảo vệ.

Dạy trẻ cách tự bảo vệ mình dưới ánh nắng mặt trời ngay từ khi còn nhỏ giúp hình thành những thói quen tốt để bảo vệ da sau này. Tuy nhiên cần lưu ý dùng kem chống nắng phù hợp lứa tuổi.

Tránh thoa kem chống nắng ở trẻ dưới 6 tháng tuổi, do tỷ lệ diện tích da trên trọng lượng cơ thể cao hơn so với trẻ lớn và người lớn. Có nghĩa là trẻ sẽ tiếp xúc với các hóa chất trong kem nhiều hơn, có thể làm tăng nguy cơ xảy ra phản ứng không mong muốn.

Cách tốt nhất là không để trẻ dưới 6 tháng tuổi tiếp xúc với ánh nắng trực tiếp, nên ở trong bóng râm càng nhiều càng tốt, đặc biệt là vào giữa trưa khi bức xạ tia cực tím mạnh nhất. Trong trường hợp bắt buộc phải thoa kem thì chỉ nên thoa các vùng da nhỏ như má và mu bàn tay.

Trẻ hơn 6 tháng tuổi khi ở ngoài trời nên mặc quần áo rộng rãi, đội mũ rộng vành che sau gáy và tai, đeo kính râm. Trẻ bơi nên mặc đồ bơi với loại vải có chống tia cực tím.

Chọn kem chống nắng có chỉ số SPF cao và chống tia UVA, không có mùi thơm để giảm nguy cơ dị ứng. Không nên tin tưởng hoàn toàn vào các sản phẩm được quảng cáo "kéo dài thời gian sử dụng", "kem chống nắng dùng một lần một ngày".

Kem thoa trên da có thể bị trôi đi. Vì vậy, nên thoa lại thường xuyên sau mỗi hai giờ, bất kể bạn sử dụng.

dùng loại kem nào, nhất là sau khi tập thể dục, bơi lội, đổ mồ hôi hoặc lau khô bằng khăn.

Dùng thử các loại kem chống nắng khác nhau xem loại nào phù hợp nhất với con bạn, có thể dạng xịt hoặc dạng thoa kem sẽ làm bé thích hơn. Kem có màu giúp bạn dễ dàng phát hiện vùng bỏ sót.

Để biến thời điểm thoa kem thành hoạt động thú vị với trẻ, bạn có thể kết hợp cho bé xem chương trình TV hoặc bài hát yêu thích. Viết một từ bằng kem lên da của bé hoặc vẽ một bức tranh và hỏi bé đoán xem bạn đang vẽ cái gì (bông hoa, mặt cười...), sau đó nhờ bé giúp xóa nó đi (tức là thoa lên da). Chơi trò "nối các chấm" với kem, để bé tán đều kem từ chấm này sang chấm khác.

Khi trẻ chơi ở ngoài trời, bạn nên chú ý những vùng dễ bỏ sót không thoa kem như lỗ tai, lưng bàn chân và bàn tay. Thoa lớp kem thứ hai khoảng 15 phút sau lớp đầu tiên sẽ giúp che phủ những vùng mà bạn có thể đã bỏ qua trong lần đầu tiên.

Chúc cả nhà bạn có chuyến đi biển thật vui vẻ và an toàn sức khỏe.

BS. CK2 Trần Ngọc Phương

Khoa Thẩm mỹ da - Bệnh viện Da liễu TP HCM

Link bài viết: <http://www.tinthat.vn/cho-tre-dung-kem-chong-nang-nhu-the-nao>