

Lire 3.500

# Bimbisani & belli

## ATTESA

*Perché aumenta  
il sudore?*

## NEONATO

**tutti i rimedi  
per la diarrea**

## SVEZZAMENTO

*dalla prima pappa  
al piatto di pasta*

## CURE DOLCI

**le più adatte  
per i piccoli**

## PARTO

*in acqua nasce  
meglio?*

**13 DIETE PER  
NON INGRASSARE**

90006



# L'alfabeto a

da  
0  
mesi

Le precauzioni dalla A alla Z, per difendere il piccolo dai raggi del sole durante la sua prima vacanza

I raggi solari hanno un effetto benefico sull'organismo del bambino: favoriscono, infatti, la sintesi della vitamina D, che a sua volta permette al calcio di fissarsi nelle ossa, rendendole più robuste. È importante però proteggere il piccolo dalle scottature, evitando di farlo stare al sole nelle ore più calde e utilizzando sempre creme solari con un filtro di protezione elevato o totale a seconda del tipo di carnagione.

## Acqua

● **L'acqua tende a lavare le creme solari.** È bene quindi riapplicare sempre il prodotto dopo il bagno in mare e ogni volta che il bimbo suda molto. È importante comunque utilizzare creme resistenti all'acqua che vanno in ogni caso riapplicate per maggiore sicurezza.

## Baby olio

● Non usare il baby olio, prima di portare il piccolo al sole. **Questo prodotto rende la pelle traslucida:** i raggi solari passano più facilmente e aumenta il rischio di scottature.

## Creme

● **I bambini piccoli devono essere protetti con creme dotate di un fattore di protezione non inferiore a 15.** Questo valore viene indicato con le sigle SPF (Sun protection factor) o IP (indice di protezione). È indispensabile evitare l'esposizione prolungata al sole in quanto gli schermi offrono una protezione relativa e non assoluta. È bene poi riapplicare il prodotto dopo il bagno in mare o quando il bimbo ha sudato molto.

## Eritema

● **L'eritema è un arrossamento della pelle causato dall'aumentato apporto di sangue che porta a una dilatazione dei capillari.** Può manifestarsi anche come reazione ai raggi solari; in particolare è dovuto all'azione degli ultravioletti di tipo B (UVB), il cui effetto è amplificato dai raggi infrarossi. La pelle dei bambini è più soggetta agli eritemi indipendentemente dal fototipo e dall'azione degli infrarossi. Nei piccoli, infatti, lo strato corneo della pelle è più sottile e il film idrolipidico, cioè la pellicola di acqua e grasso che ricopre la cute, è più delicato e non ancora in grado di fornire un'adeguata protezione.

## Fototipo

È la classificazione della sensibilità di una persona ai raggi solari in base al tipo di carnagione e al colore degli occhi e dei capelli.

### FOTOTIPO 1

● Carnagione chiarissima, occhi chiari.  
● Tende a scottarsi e non si abbronzano mai.

### FOTOTIPO 2

● Carnagione chiara tendente al rosa, tendenza alle efelidi, occhi e capelli chiari.  
● Si scotta con facilità, ma riesce ad abbronzarsi leggermente.

## Gradualità

● **I neonati devono essere portati al sole solo nelle ore più fresche e cioè fino alle 10 del mattino e dopo le 15.** I più grandicelli, invece, devono abituarsi gradualmente al sole. All'inizio è bene non superare i dieci minuti, per poi aumentare la durata dell'esposizione. In questo modo la pelle del piccolo si abitua a produrre la melanina.

## Doposole

● Una volta tornati a casa, dopo aver lavato il bimbo, è bene applicare sempre un doposole. **Questo prodotto svolge un'azione lenitiva, aiutando a ridurre la sensazione di calore e ha anche un leggero effetto vasocostrittore** che facilita la chiusura dei capillari dilatati, disinfiammando la cute. In alternativa, si può utilizzare un latte idratante o un fluido leggero.

Servizio di  
Maria Chiara  
Locatelli

Consulenza:  
dottoressa  
Mariuccia Bucci,  
dermatologa  
a Milano

FOTO COLUSTAR

# ntiscottature

## FOTOTIPO 3

- Carnagione chiara, capelli biondo scuro o castani, occhi castani.
- Tende a scottarsi, ma riesce ad abbronzarsi.

## FOTOTIPO 4

- Carnagione scura, occhi e capelli castano scuro.
- Non si scotta e si abbronzano con facilità.

## FOTOTIPO 5

- Pelle olivastro, occhi e capelli scuri.
- Si abbronzano con molta facilità e raggiunge un colorito intenso.

## FOTOTIPO 6

- Ha le caratteristiche della razza nera.
- Non si scotta praticamente mai.

## Infrarossi

- **I raggi infrarossi scaldano la pelle senza abbronzarla.** Inoltre, amplificano l'azione degli ultravioletti di tipo B, contribuendo ad aumentare il rischio di eritemi e scottature.

## Lavaggio

- Dopo una giornata al mare **bisogna sempre fare al bimbo una doccia tiepida per eliminare i residui di sabbia** e salsedine che rischierebbero di irritare ancora di più la pelle.

## Maglia

- **È bene far indossare ai bambini dalla carnagione molto chiara e delicata una maglietta** di cotone a maniche lunghe. Il tessuto deve essere a trama fitta per impedire ai raggi di filtrare, raggiungendo la cute. Per lo stesso motivo i neonati devono essere tenuti al riparo in una carrozzina o in un passeggino coperti.

## Nave

- Il riflesso dell'acqua attira i raggi solari: per questo **se si va in barca con il piccolo bisogna proteggerlo adeguatamente** con una crema con fattore di protezione molto elevato o totale. Il piccolo dovrà poi tenere cappellino e maglietta.

## Reazione allergica

- **I prodotti solari, così come tutte le creme, potrebbero in qualche caso provocare una reazione allergica che si manifesta con un'irritazione locale cutanea.** La sera prima di utilizzare un nuovo prodotto è bene applicarne una piccola quantità sulla parte interna del polso del bambino. Se il piccolo è allergico compariranno un'irritazione o un eczema nel punto in cui è stata applicata la crema.

## Ombrellone

- Ripararsi sotto l'ombrellone non protegge totalmente dal rischio di scottature. **I raggi infrarossi e gli ultravioletti UVA, infatti, tendono a passare attraverso la tela.** Inoltre i raggi del sole si riflettono sulla sabbia o sul terreno, arrivando anche sotto l'ombrellone. È quindi indispensabile spalmare su tutto il corpo del bimbo una crema solare anche quando riposa o gioca all'ombra.

## Pineta

- **Durante le ore centrali della giornata è bene non portare il bebè in spiaggia per evitare che prenda troppo sole.** Non è, però, necessario restare in casa o in albergo: se nella zona c'è un parco o una pineta, il bimbo potrà giocare all'ombra e al fresco. È importante, però, proteggere comunque bene la sua pelle: il sole può passare anche tra i fitti rami degli alberi.

## Trattamento delle scottature

- In caso di scottature se il bambino ha meno di un anno bisogna chiamare immediatamente il medico. Se, invece, il piccolo ha più di un anno occorre consultare il pediatra soprattutto se si formano vesciche e se

compare la febbre oltre i 38 gradi. È indispensabile reidrattare il bimbo, facendogli bere acqua o succhi di frutta e, se ha la febbre alta, dargli un farmaco per abbassarla. **È importante non stendere sul corpo**

**lozioni a base di alcol o cortisone: quest'ultimo va usato solo su prescrizione del medico.** Per alleviare la sensazione di dolore e di bruciore si possono far fare al bambino dei bagni in acqua tiepida.

## Ultravioletti

- **Gli ultravioletti stimolano la produzione di melanina, un pigmento in grado di scurire l'epidermide.** Gli UVA penetrano in profondità, gli UVB si fermano in superficie provocando la dilatazione dei capillari (eritema).

## Visiera

- **La luce solare troppo intensa potrebbe irritare gli occhi del bimbo,** per questo è importante fargli indossare un cappellino dotato di visiera.

**È bene evitare di stare in spiaggia nelle ore centrali della giornata**

## Zenit

- È il punto della volta celeste in posizione perpendicolare rispetto all'osservatore. **Il sole si trova allo zenit a mezzogiorno:** a quest'ora il sole è perpendicolare rispetto alla terra e i suoi raggi sono più intensi.

segue a pag. 106

# l'alfabeto antiscottature

segue da pag. 105



● I prodotti **Ambre Solaire di Garnier** contengono, oltre ai filtri anti-Uvb, anche il Mexoryl SX, che assicura una protezione efficace nei confronti dei raggi Uva. Sono ipoallergenici e studiati per resistere all'acqua e impedire alla sabbia di aderire al corpo. Il Latte Bambini Alta Protezione IP 35 (200 ml) costa 26.150 lire, il Latte Bambini Alta Protezione IP 25 (200 ml) costa, invece, 25.500 lire.



● La linea **Bilboa Bimbi alla citronella di Cadéy** difende i bambini dai raggi del sole grazie a particolari filtri resistenti all'acqua. Inoltre, l'essenza di citronella, un repellente per insetti naturale, protegge i piccoli dal rischio di punture di zanzare, api e vespe. Il latte solare è disponibile con fattore di protezione 12, 18 o 30 e costa 17.400 lire (200 ml). La Crema Doposole per Bambini, rinfrescante e lenitiva, costa 17.400 lire (200 ml).



## in breve

● I solari della linea **Infinite Dolcezze di Chicco** si presentano con una formulazione rinnovata a base di Corallina. Questa sostanza, estratta dall'omonima alga, è dotata di un elevato potere idratante e protettivo e difende efficacemente l'epidermide delicata. L'Emulsione solare è disponibile nei flaconi da 200 ml con fattore di protezione 6/10 o 10/15 (24.000 lire) o a schermo totale (26.000 lire). Nella linea anche il Latte doposole (24.000 lire, 200 ml) e lo stick a protezione totale (15.000 lire, 8 ml).



● **Mustela** propone una linea di solari per i più piccoli, a base di sale di zinco, che rinforza le naturali difese della pelle, e vitamina E. Lo Schermo estremo idratante IP 30 (22.700 lire, 40 ml) è adatto per chi non tollera il sole; lo Schermo totale idratante IP 25 (25.800 lire, 75 ml) è indicato per chi ha la carnagione chiara. Il Latte alta protezione idratante IP 15 (26.300 lire, 125 ml) può essere usato per i piccoli già abbronzati. Nella linea anche lo Stick schermo idratante IP 20 (15.200 lire, 10 grammi) e il Latte doposole idratante (24.800 lire, 150 ml).

● Con i **Gioca-Sole di Collistar** il momento di mettere la crema diventa un divertimento. I prodotti sono, infatti, contenuti in flaconi a forma di peschereccio. Quello giallo contiene un Latte a schermo totale, mentre in quello arancione si trova un Latte ad altissima protezione (filtro 16/18). In vendita a 32.000 lire.

● **Latte solare bambini di Nivea Sun** è un'emulsione studiata per difendere l'epidermide delicata dei più piccini. È resistente all'acqua e filtra, oltre agli Uvb, anche il 90 per cento dei raggi Uva, come previsto dal rigoroso standard australiano. Il prodotto è disponibile con tre diversi fattori di protezione: 10, 18 o 30. Il prezzo del flacone da 200 ml varia da 21.900 a 25.800 lire a seconda del filtro di protezione.



● Nella linea **Capital Soleil di Vichy** due prodotti studiati per i più piccoli. Il Latte IP 35 Uva 10 è ideale per i primi giorni di esposizione e per i bimbi dalla carnagione chiara. Il Latte IP 25 Uva 10 è invece indicato per le pelli già abbronzate. Tutti i prodotti contengono l'esclusivo filtro Mexoryl SX anti-Uva, sono ipoallergenici e hanno una gradevole profumazione al mandarino. I flaconi da 125 ml sono in vendita in farmacia a 21.000 lire. Lo Spray Doposole Liporistrutturante Speciale Bambini è invece utile per dare sollievo alla pelle arrossata e ricostituirne le naturali difese. Il flacone Spray da 125 ml costa 23.000 lire (in farmacia).



● Grazie alla proteina P53, i solari **Santé Soleil di Roc** della linea Ecran total kids- Protezione speciale bambini proteggono il Dna cellulare della pelle. I prodotti sono ipoallergenici e mantengono il 90 per cento della loro efficacia anche dopo due bagni. Il solare è disponibile con protezione 30 nel flacone da 125 ml (25.500 lire) e con protezione 40 nel tubo da 50 ml (25.500 lire). In farmacia.

