

## **Verão: cuidados com as crianças para aproveitar as férias**

O verão começa no dia 21 de dezembro. Praia, piscina e passeios ao ar livre. Está ansioso para as férias e já separou todos os acessórios necessários para aproveitar a estação? E os cuidados com o pequeno?

Sim, a rotina das crianças também muda, e é preciso cuidado redobrado, muita atenção com a hidratação, alimentação e à exposição ao sol durante as atividades em família.

Com o aumento da temperatura, os riscos de desidratação, queimaduras e insolação causadas pelo excesso de exposição aos raios solares são altos.

As crianças estão mais suscetíveis e precisam de diversos cuidados. Veja algumas dicas para evitar acidentes e imprevistos:

- **Hidratação e alimentação:** Para evitar a desidratação, ofereça frequentemente líquidos para a criança, não espere ela pedir. Sempre que possível, descanse em locais arejados e à sombra.

Alimentação leve, composta por frutas e legumes, evite frituras e alimentos prontos ou muito calóricos.

Qualquer sinal de desidratação, como diarreia, vômitos ou apatia, leve imediatamente o pequeno ao consultório médico.

- **Sol:** É sabido que a vitamina D, que é possível obter através dos raios solares, faz bem para saúde e ajuda a prevenir diversas doenças, mas é preciso atenção quanto aos horários de exposição: evite atividades e passeios entre 10h e 16h.

Antes de sair com as crianças, não se esqueça do protetor solar, e o filtro deve ser de 30 FPS ou mais (consulte seu pediatra), o produto deve ser reaplicado a cada duas horas ou depois que o pequeno sair da água. Roupas leves, chapéu e óculos também devem fazer parte do kit.

- **Insetos:** Nessa época, o número de insetos parece dobrar, não é? E é difícil mantê-los longe das crianças. Para evitar as terríveis picadas e até mesmo a dengue, vale apostar em telas de proteção, mosquiteiros e os repelentes - que devem ser prescritos pelo pediatra.

Fonte: <https://www.paisefilhos.com.br/crianca/7-cuidados-basicos-com-a-pele-da-crianca-no-verao/>