

A importância do banho de sol para os bebês



Proporcionar o banho de sol desde os primeiros dias de vida traz diversos benefícios para o desenvolvimento dos bebês. Quando aproveitado e realizado com os devidos cuidados, esse momento é importante para o crescimento saudável do pequeno e também pode contribuir para fortalecer os laços afetivos da família.

O banho de sol ativa a síntese de vitamina D, responsável pela formação da massa óssea e fixação de cálcio no organismo. Além desse fator físico, esse momento a céu aberto pode também proporcionar a aproximação entre pais e filhos, dando oportunidades de conhecer novos lugares, sair da rotina e relaxar.

Porém, vale ressaltar alguns cuidados que devem ser tomados. Prestar atenção no tempo de exposição e também na hora do dia escolhida para o banho são fatores importantes, já que podem causar queimaduras e prejuízos à pele das crianças. Opte por roupas leves, deixando o pequeno confortável para o momento. O local onde o banho ocorre também faz diferença. Não deixe ter vidros entre o bebê e o sol, pois o material acaba bloqueando grande parte dos raios benéficos.

Conforme o tempo e o costume, essa prática se tornará um momento tranquilo e agradável para o seu filho. Dessa forma, procure planejar e separar um tempinho da sua rotina para o banho de sol e aproveite!

Fontes: <https://www.vix.com/pt/bdm/bebe/0-a-1-ano/materia/conheca-os-beneficios-do-banho-de-sol-para-os-bebes>

<https://www.trocandofraldas.com.br/banho-de-sol-em-bebe-qual-a-importancia/>