



Уважаемые родители!

Лето - время путешествий, наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы Вы с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. Надеемся, Вам пригодятся наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? Что можно посоветовать по этому поводу?

Если вы живёте в средней полосе и если вашему чаду не исполнилось ещё трёх лет, то возможно стоит воздержаться от продолжительной поездки. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он адаптируется. В этих благодатных местах впервые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Однако малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 11 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы: головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.