Долгожданное лето

Лето не только время путешествий, но и наибо­лее благоприятная пора для отдыха, закалива­ния и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распоря­дились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

**О путешествиях с детьми**

 Чем меньше ребенок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата, даже если на первый взгляд речь идет о поездке, скажем, на Южный берег Крыма. И в этих благодатных местах в первые дни ма­лыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим ус­ловиям у детей первых трех лет жизни продол­жается иногда неделю, а то и две. Едва ребенок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь, ибо отпуск у роди­телей уже заканчивается.

 Ясно, что от такой поездки не будет проку. Со­вершенно иное дело, если вы сумеете продлить отдых малыша на юге до 1,5—2 месяцев.

**О некоторых азбучных истинах гигиены воздуш­ных путешествий**

 На современных пассажирских самолетах ле­тать могут люди в любом возрасте, в том числе и самые маленькие дети.

Герметические салоны самолетов оснащены си­стемами искусственного климата, позволяющими регулировать температуру, влажность и движение воздуха. И давление воздуха регулируется, однако кратковременные изменения атмосферно­го давления все же имеют место: при взлете дав­ление падает, при приземлении повышается. Да­же кратковременное изменение давления возду­ха сразу же дает о себе знать. Пассажир чувству­ет давление в ушах, слабую боль, шум. Уши мо­жет «заложить». Эти неприятные ощущения можно предотвратить зевотой или глотанием, обязательно проследите, чтобы и ваш ребенок выпил воду.

 Если же у ребенка неожиданно появился нас­морк либо у него большие аденоиды, то лучше не отправляться с ним в полет. Дело в том, что при насморке развивается отек входа в евстахиеву трубу и внешний воздух поэтому с трудом попа­дает в среднее ухо. А раз так, то барабанная пе­репонка может серьезно пострадать, иногда вплоть до ее разрыва.

 В тех случаях, когда полета избежать нельзя, обязательно прихватите с собой какие-нибудь ка­пли в нос.

**Как бороться с кинетозом, или «морской болезнью»**

 Это состояние возникает у человека от качки и нерав­номерной скорости. Причиной кинетоза является раздражение ре­цепторов органов равновесия, зрения и внутрен­них органов (особенно желудка), обусловленных ускорением движения и изменением положения тела.

 Каковы же меры профилактики этого заболе­вания?

Во-первых, перед поездкой необходимо, чтобы ребенок хорошо отдохнул. Проследите за тем, чтобы он ни в коем случае не отправлял­ся в путешествие на пустой желудок, но и не пе­реедал.

 Выбирайте места в середине катера или салона самолета, а в автобусе — поближе к водителю. Большое значение имеют чистый воз­дух и умеренная температура. Желательно ориентировать ребенка, чтобы во время езды он старался смот­реть вдаль, а не на близлежащие объекты, быст­ро мелькающие перед глазами. Неприятные ощу­щения от качки в немалой степени ослабляются, если ребенок по возможности займет лежачее по­ложение с головой, запрокинутой назад. Весьма действенным профилактическим средством слу­жит сон — во время сна явлений кинетоза не возникает.

Определенную помощь ребенку способны ока­зать лекарственные препараты. К сожалению, универсальных и абсолютно надежных средств нет. Широко для таких целей используются таб­летки аэрона, которые принимают незадолго до поездки. Гораздо более эффективен венгер­ский препарат дедолон, пипольфен. Хорошо помогает курс лечения свеча­ми с питьевой содой. Но все это можно давать ре­бенку, все-таки предварительно посоветовавшись с врачом.

А вообще ослабить чувствительность органов равновесия к качке можно с помощью специаль­ных упражнений (наклоны и повороты головы, качание на качелях, езда на велосипеде). Поэто­му по мере возможности ребенка надо трениро­вать, с тем, чтобы повысить устойчивость его ор­ганизма к укачиванию.

**Солнце хорошо, но в меру**

 Летом дети максимальное время должны про­водить на свежем воздухе. Но самая большая опас­ность — перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

 Начиная с одного года и до трех лет можно проводить световоздушные ванны под навесом или в тени деревьев. Наиболее оптимальные ус­ловия для проведения таких ванн — тихая без­ветренная погода, 22 °С в тени. Продол­жительность первой такой ванны — 5 минут, за­тем время увеличивается на несколько минут и постепенно доводят ее продолжительность до 30—40 минут. Для детей 4-7 лет продолжитель­ность первой процедуры -10 минут. Лучшее время для световоздушных ванн в средней полосе — с 9 до 12 часов, на юге — с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну же­лательно заканчивать водной процедурой (обли­ванием под душем).

 Дети дошкольного возраста могут после пред­варительного недельного курса ежедневных све­товоздушных ванн начать принимать солнечные ванны. Эту процедуру рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала подготовительная световоздушная ванна -- 10—20 минут, затем, собственно, солнечная ванна -- еще 10—20 ми­нут. Загорать ребенок может лежа, а еще лучше во время игр в движении. Потом заключи­тельная световоздушная ванна — еще 10—20 ми­нут, и после этого заключительная водная про­цедура и отдых.

 Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

**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 ребенок ходит на солнце с непокрытой го­ловой.

 При легком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это — голово­кружение, слабость, головная боль. В тяжелых случаях могут появляться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребенка в тень, смочить голо­ву и грудь холодной водой, на переносицу поло­жить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребенку попить и успокойте его.

**Чем лучше утолять жажду в жару**

 Традиционный квас, различные газированные воды не совсем подходят для питья в жару. Гораздо эффектив­нее на этот счет овощные и фруктовые отвары, содержащие большое количество солей калия, кальция, витамины (особенно витамин С). Хоро­шо зарекомендовали себя несладкий вишневый отвар, 0,1 %-ный раствор аскорбиновой кислоты без сахара, ибо сахар сам по себе увеличивает жажду.

Советуем и вам воспользоваться этими наход­ками ученых в своей повседневной жизни, с тем, чтобы не подвергать излишней водной нагрузке организм своих детей.

**Купание — прекрасное закаливающее средство**

 Купаться в открытых водоемах можно начинать с двух лет. При этом существенное значение имеет выбор места купа­ния. Оно должно быть неглубоким (25—30 см), ровным, с медленным течением. Прежде чем дать возможность ребенку самостоятельно войти в во­ду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, затонов, глубокой тины, коряг, ост­рых камней. В воде вместе с ребенком обязатель­но должен находиться взрослый.

 Купание детей дошкольного возраста лучше всего проводить при температуре воды не ниже 23 °С и температуре воздуха 25—26 °С.

При купании необходимо соблюдать правила:

1.Не разрешается купаться и плавать натощак или раньше чем через 1—1,5 часа после еды.

2. Недопустимо разгоряченным, потным детям окунаться и нырять в прохладную воду.

3.В воде малыши должны все время находить­ся в движении.

4. При появлении озноба (гусиная кожа, поси­нели губы) немедленно выйти из воды.