

Летний отдых с ребёнком

Педиатры мира считают, что ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности.

Лето в средней полосе России прекрасно. Нужно его использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка. Длительные прогулки, прием воздушных и солнечных ванн, закаливание, купание – все это положительно сказывается на состоянии здоровья малыша. Однако взрослым следует быть очень внимательными в этот период.

Солнце – мощный природный фактор, необходимый для здоровья. Нехватка солнечного света приводит к «ультрафиолетовому голоданию» организма. Снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, замедляется обмен веществ, появляется вялость и плохое настроение. У маленьких детей в этом случае развивается рахит, т.к. в коже не образуется провитамин Д, который необходим для нормального роста и развития костной системы.

Воздействие солнца стимулирует деятельность иммунной системы, повышая защитные силы детского организма. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям. Чрезмерное воздействие солнечных лучей неблагоприятно влияет на кровь, ухудшает пищеварение, перевозбуждает нервную систему.

При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора может развиваться *солнечный удар*, при котором происходит поражение нервной системы. Как это проявляется? Головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой. При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыться холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. 2-3 дня ему следует находиться в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела, иногда бывают рвота и понос. Нужно уложить малыша в постель, часто и обильно поить, положить на голову салфетку, смоченную холодной водой, вызвать врача.

В жару происходит большая потеря воды и минеральных солей, которые выходят с потом. Это может привести к нарушению кислотно-щелочного баланса крови, что способствует развитию теплового удара.

Тепловой удар происходит вследствие общего перегревания организма. Он может развиваться в жаркую безветренную погоду, особенно если ребенок недостаточно легко одет, находится в душном жарком помещении или в лесу

на непосильной для его возраста длительной прогулке. Появляется слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота, обморочное состояние. Кожа ребенка краснеет, становится влажной, горячей. При первых признаках теплового удара необходимо малыша напоить, раздеть, умыться холодной водой, обеспечить доступ воздуха с помощью вентилятора.

В жаркую погоду прогулку лучше проводить в тени. Белая легкая одежда защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца. Во время прогулки он получает достаточное количество солнечных лучей. Не следует стремиться к тому, чтобы ребенок загорел. Он и без того будет покрыт легким загаром к концу лета. Способность кожи к защитной пигментации очень индивидуальна. Белокожие светлоглазые дети быстро «обгорают» на солнце, что не только мучительно, но и вредно. Защита кожи особенно необходима, когда ребенок находится у водоема. Отражение лучей солнца от воды почти вдвое увеличивает ультрафиолетовое облучение и вероятность солнечного ожога и опасность солнечного удара. Поэтому вблизи воды ребенок должен находиться в тени одетым в панамку, трусы и майку. Если у ребенка все же возник солнечный ожог, кожа покраснела и стала болезненной, его надо сразу увести в тень, напоить обожженные места смазать простоквашей, кефиром или сметаной.