Солнце, воздух и вода (детский отдых)

Не успел ребенок появиться на свет, как любящие родители спешат его оздоравливать. И, конечно, больше всего родителям хочется отвезти свою кроху летом на море. Причем, родителям кажется, что чем раньше ребенок окажется на море, тем лучше. Они считают, что от этого их малыш станет крепче, закалится, перестанет болеть. И поехать всем конечно хочется в разгар курортного сезона (июль — август).

Когда ребенку можно на море?

Врачи рекомендуют, а санатории и пансионаты принимают детей с 4х лет. Существует даже приказ МЗ РФ от 14.12.1996г. №95/97, в соответствии с которым возраст детей моложе 4х лет является противопоказанием к направлению детей в санатории даже с родителями.

Кроме того, есть абсолютные противопоказания для пребывания детей в жарком климате, в том числе и морском. Эти противопоказания распространяются на все возрастные периоды, включая 15 лет.

1. **Все острые заболевания в стадии обострения, в том числе:**

*** атопический дерматит ,**

*** герпетическая инфекция и др.**

2. **Большое наличие родинок и родимых пятен на коже**

3. **Анемия средней тяжести и все заболевания крови**

4. **Увеличение лимфатических узлов без установленного диагноза**

5. **Эписиндром и фебрильные судороги**

6. **Бронхиальная астма с частыми приступами**

7. **Онкологические заболевания**

В любом случае, перед поездкой Вам необходимо проконсультироваться с врачом.

Маленькие дети плохо переносят длительный переезд или перелет

Если Вы едете с малышом на поезде, лучше всего взять билеты в отдельное купе. Но даже при этом в дороге может быть жарко или холодно, может дуть из окна, будут трудности с едой и сном. Зато в поезде ребенок имеет возможность двигаться по купе и по вагону и выходить на улицу во время остановок.

В плацкарте можно свободно перемещаться по вагону, играть с разными людьми и детьми, некоторым детям это нравится. Но при этом значительно возрастает вероятность «подхватить» инфекцию. К тому же в таких вагонах всегда духота и сквозняки.

При путешествие на машине , лучше всего ехать утром и вечером, а жару пережидать в тени. Можно и нужно взять с собой много вещей: переносной холодильник (еду и питье), воду для умывания и мытья рук, игрушки, книжки и т.д. Многих маленьких детей укачивает в машине.

На самолете. Ребенку придется долго сидеть неподвижно у Вас на коленях. К тому же ребенка тоже может укачать. Берите с собой игрушки, книжки, а также бутылочки с водой и конфеты — леденцы.

Многие дети плачут при взлёте и посадке самолёта от сильной боли в ушах. Перед путешествием необходимо запастись сосудосуживающими каплями или солеными каплями для закапывания в нос при боли в ушках.

Маленькие дети труднее переносят акклиматизацию

При переезде в новую климатическую зону организм человека некоторое время испытывает дискомфорт, а затем приспосабливается к новым условиям. Симптомами акклиматизации могут быть : вялость, сонливость, раздражительность, головные боли, головокружение, повышение температуры, тошнота, рвота, жидкий стул.

Чаще всего эти симптомы появляются на 2-3 день после приезда. А период акклиматизации длится до 7 дней, но у детей до 3х лет этот период удлиняется до 10 дней. А после возвращения у ребенка будет еще реакклиматизация, приспособление к обычным климатическим условиям.

Учитывая это, не рекомендуется выезжать с таким ребенком на отдых на срок менее 3х недель. А оздоровительный эффект от таких поездок ожидается при сроке поездки на 1- 1.5 мес

Мнение врачей о морском отдыхе.

Мнение врачей относительно моря и летнего отдыха, также имеет большое значение при отправлении на курорт и при возвращении обратно. Летом многие из нас отправляются в отпуск для поправки здоровья, но далеко не всегда возвращаются оттуда здоровыми и крепкими. Действительно ли так полезен морской воздух и соленая вода, что стоит сделать все, чтобы отдохнуть летом именно у моря? Давайте поговорим о медицинских аспектах отдыха.

Изменение климата и повышенная солнечная активность напрягают иммунитет и дети по возвращении с моря могут болеть. Стоит учитывать и многие гигиенические факторы курортных мест – состояние пляжа, (так песчаный пляж буквально кишит гельминтами). Гигиенический режим в воде соблюдается также не очень хорошо, дети могут мочиться в воду или даже испражняться. При этом эта же вода может быть проглочена другим ребёнком и это может привести к развитию кишечной инфекции. Всегда при купании надевайте на малыша трусики. В солёной воде погибает только часть патогенных микроорганизмов – не забывайте об этом.

Для детей до 3х лет требуется специальное детское меню

Блюда должны быть отварными или приготовленными на пару, не содержать острых специй и пряностей, не включать тяжелых для переваривания продуктов (грибы, икра, копчености и т.д.) и быть привычными для ребенка.

В меню малышей много молочных продуктов с коротким сроком годности, которые при нарушении правил хранения моментально портятся. Для малышей очень важно соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи. Большое значение для них имеет состав воды. Нарушение любого из этих правил может привести к неприятным последствиям от срыва пищеварения до кишечной инфекции. Маленькому ребенку достаточно очень небольшого количества микробов для развития дисфункции желудочно – кишечного тракта. Поэтому, если решились ехать, подумайте, как, где и чем Вы будете ребенка кормить. Самое надежное — маме самой готовить еду ребенку, при этом использовать воду в бутылках из аптеки или магазина детского питания, некоторые привычные каши и смеси можно взять с собой.

Иммунная система у детей

Дети склонны к повторным вирусным и бактериальным инфекциям. Контакты с внешним миром в это время должны расширяться постепенно, чтобы не вызвать срыв системы иммунитета. А такая дальняя поездка является стрессом для организма, ребенок внезапно попадает в совершенно новую для него среду, с абсолютно незнакомыми и чужеродными микробами. А возраст как раз такой, что дети все тянут в рот, многое норовят попробовать на вкус. В результате вместо оздоровления можно получить обратный эффект. Если Вы планируете отдыхать со своим ребенком в России, позаботьтесь, чтобы ему были проведены все возрастные прививки. Неизвестно с какими людьми Вам предстоит встретиться на пляже, на прогулках. Они могут внешне быть абсолютно здоровы , но быть носителями опасных инфекций. Кроме того, существуют прививки по эпидпоказаниям. Так в Азию, Африку и Южную Америку Вас не выпустят, если Ваш ребёнок не привит от Гепатита А,В, брюшного тифа. Возможно, во время поездки Вам придется самостоятельно лечить ребенка или искать на месте доктора специалиста.

Заранее узнайте как обстоит дело с медицинской помощью детям там, куда Вы едете и обязательно возьмите с собой набор необходимых медикаментов (жаропонижающие, противоаллергические, средства от диареи), которые уже испытаны Вами на практике.

И, конечно, обязательно возьмите с собой прививочный сертификат и действующий медицинский полис.

Жара и перегревание.

У детей раннего возраста еще не достаточно развиты механизмы терморегуляции. Количество потовых желез у человека неизменно в течение жизни. У детей плотность потовых желез в несколько раз выше, чем у взрослых, потому что у них площадь поверхности тела значительно меньше. А потовые железы еще незрелые, полностью созревают они к 7-8 годам. Чем младше ребенок, тем труднее он переносит жару, тем сильнее он потеет и тем больше влаги он теряет с потом. Пухленькие дети переносят жару тяжелее, чем худенькие, потому что развитый подкожно-жировой слой препятствует теплоотдаче. Худенькие дети очень быстро переохлаждаются при купании, т.к. у них слабо развит подкожно-жировой слой. Перегревание может проявиться слабостью, вялостью, рвотой — а может — потерей сознания или судорогами.

Для облегчения состояния ребенка рекомендуется его максимально раздеть. При температуре воздуха выше 26°С не рекомендуется одевать на ребенка памперсы. Постоянно предлагать ему пить, лучше всего слегка подсоленную воду или воду с соком лимона. При обильном потоотделении периодически протирать кожу влажными салфетками.

Пребывание на открытом солнце

Детям раннего возраста разрешается загорать только в кружевной тени деревьев. Это связано с тем, что кожа малышей более тонкая, нежная и чувствительная. В ней гораздо меньше клеток — меланоцитов, вырабатывающих пигмент меланин, который защищает кожу от солнечных ожогов.

Поэтому, если Вы рискнули выехать с малышом на море, ему разрешается загорать только до 11.00 утра или после 17.00 вечера, только под тентом, только в широкополой шляпке. Допускается пребывание на открытом солнце только очень короткое время (в момент купания) и только в случае использования солнцезащитного крема. Крем наносится на кожу за 20-30 минут до появления ребенка на солнце.

Морские купания

В день приезда не рекомендуется купаться в море. Затем рекомендуются кратковременные купания, начиная с 1-2 минут постепенно, за неделю доводя до 5-10 минут с 2-3 повторениями через 20-30 минут, при температуре воды от 18°

Лучше всего потренироваться с купанием и загаром до поездки. Это можно сделать летом на даче или просто на берегу знакомой речки. Для тренировок рекомендации те же: дети до трех лет загорают только в тени, купание начинают с 1-2 минут постепенно увеличивая. Лучше для начала просто пошлепать ножками в прохладной водичке. Детские надувные бассейны, наполненные водопроводной водой, подойдут для купания ребенка лучше, чем открытые пресные водоемы. Зато, если ваш малыш уже купался и загорал на открытом воздухе перед поездкой — меньше вероятность, что он заболеет во время поездки.

Во избежание заражения кишечной инфекцией или заболеванием кожи, ищите не слишком многолюдное место для отдыха. Еще лучше, ехать с ребенком на море в конце курортного сезона. Море еще теплое, солнце не такое активное, отдыхающих меньше на пляже и в море. Продлите лето и для себя и для своего ребёнка.