



## **ЗАЩИТА РЕБЕНКА В ЖАРКУЮ ПОГОДУ**

Заботливая мама предпримет все возможное, чтобы лето запомнилось ее малышу как самая лучшая пора, даже если оно было невыносимо жарким. Просто необходимо предпринять несколько простых предупредительных мер защиты.

Основное правило, которое вы должны строго соблюдать: не выходите с малышом из дому в самые опасные часы летней жары - в общем, между 12.00 и 15.00. Соблюдая это хорошо всем известное правило, вы сможете избежать множества проблем. Если ситуация складывается так, что невозможно обойтись без вынужденной прогулки по солнцепеку (например, малыша надо забрать из сада в послеобеденное время), то старайтесь избегать попадания открытых солнечных лучей, идите по теневой стороне улицы, а если дорога достаточно долгая, время от времени делайте привал на скамеечке. Конечно же, в рюкзачке малыша должна непременно находиться бутылочка с питьевой водой, а если вы захватили с собой специальное средство для защиты от солнца, то следует незамедлительно смазать им кожу вашего ребенка. Многие родители считают, что подобные средства следует использовать только на пляжах под открытым солнцем, но, если вы увидите, как быстро "сгорает" нежная кожа малыша под палящими лучами солнца в городе, то поймете необходимость всегда иметь при себе солнцезащитные косметические средства.

В летнюю жару количество потребляемой жидкости должно быть значительно увеличено. Предлагайте ребенку воду даже тогда, когда он не просит пить. Если вы кормите вашего малыша грудью, то можете не поить его дополнительно водой: даже если на улице установится высокая температура, грудное молоко обеспечит достаточное количество жидкости в организме младенца.

Для игр и прогулок по парку самыми подходящими будут вечерние часы, даже если в это время на игровых площадках собирается большее количество народу. К сожалению, здесь появляется другая проблема - комары. И ее легко можно решить, смазав кожу ребенка кремом для защиты от насекомых. Приобретая в аптеке антиинсектицидное средство, обязательно поинтересуйтесь у фармацевта, не нанесет ли оно вреда нежной детской коже. После прогулки по парку или по лесу не забудьте хорошенько осмотреть все тело ребенка.

Летнее время - сезон клещей, а эти насекомые являются переносчиками различных заболеваний. Удалить клеща можно собственными силами. Налейте на место укуса одеколон или капните растительного масла, через

несколько минут, когда насекомое начнет задыхаться, ухватите его пинцетом и начните поворачивать осторожными движениями по часовой стрелке. Можете по моему примеру заранее смешать небольшое количество духов с любым растительным маслом, эта смесь будет наиболее эффективна для удаления клеща. Отправляясь на прогулку в парк или в любое другое место, скажите решительное "нет" мороженому, сладостям и различным напиткам, которые в изобилии продаются на улицах города. Любые продукты летом портятся гораздо быстрее, их употребление может вызвать негативные последствия, особенно для малышей. Лучше всего захватите с собой из дому несколько фруктов, которые станут прекрасным лакомством в жаркий день. Многие родители почему-то пребывают в уверенности, что их малыш не будет так страдать из-за жары, если его обильно посыпать детской присыпкой-тальком. К сожалению, это не соответствует действительности. Напротив, тальк в контакте с влажной кожей ребенка может спровоцировать кожное раздражение и дискомфорт вашей крохи. Поэтому присыпкой следует пользоваться в меру, особенно в зоне подгузника и в области шеи. Используйте обычное количество талька и распределяйте его равномерно. Еще одна проблема чрезвычайно заботит родителей - работающий в помещении кондиционер. И действительно, это - повод для серьезных опасений. Старайтесь, чтобы ребенок не находился в комнате, где установлен кондиционер, особенно если малыш раздет или только что искупан. Если есть необходимость постоянной работы кондиционера в помещении, где будет находиться и маленький ребенок, то в этом случае оденьте малыша в более плотную одежду, желательно из хлопка, и не позволяйте ему находиться в прямом потоке охлажденного воздуха. Вам необходимо осознавать, что ребенок намного чувствительнее реагирует на подобные температурные изменения, тем более, если речь идет о грудничке. Более того, медики не рекомендуют резкое перемещение ребенка из помещения, где работает кондиционер, в уличное пекло. Сначала следует выключить аппарат, подождать полчаса, чтобы дать ребенку привыкнуть к более высокой температуре, и лишь затем вывести его на улицу.

Помните, что дети - наши цветы жизни, и как нежные растения, они нуждаются в защите от знойного летнего солнца и "производных" его деятельности в жаркий летний сезон.

**Будьте здоровы!**