

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



В ОТПУСК С РЕБЕНКОМ



В ОТПУСК С РЕБЕНКОМ

Вопрос, как организовать летний отдых с наибольшей пользой для здоровья ребенка, волнует всех родителей. Семейная поездка к теплому морю представляется едва ли не оптимальным вариантом.

Но дальнее путешествие — это воздействие на организм ребенка (и взрослого) множества факторов, в том числе и неблагоприятных:

- ➊ длительное время в дороге;
- ➋ смена климатической зоны;
- ➌ смена часового пояса;
- ➍ непривычные продукты питания;
- ➎ интенсивное солнечное воздействие.

Адаптация к новым условиям включает два этапа: *акклиматизацию* по прибытии на место отдыха и *реакклиматизацию* по возвращении домой. Снижение иммунитета во время периодов акклиматизации и реакклиматизации может приводить к различным заболеваниям и недомоганиям. Поэтому в первую неделю на южном курорте болеют многие «северные дети», часто простужаются они и вернувшись домой.

Даже абсолютно здоровым взрослым людям необходимо время для акклиматизации. Для ребенка смена климата, часовых поясов — серьезное испытание. Период адаптации длится обычно около двух недель, поэтому ехать в «далекие края» лучше не меньше чем на три недели.

Малыши до трех лет, аллергики, часто длительно болеющие дети переносят адаптацию тяжелее, таких детей не следует вывозить в другую климатическую зону меньше чем на два месяца. Более короткие сроки ведут к ослаблению иммунитета и к так называемой «инфекции возвращения».

Но это не значит, что с детьми нельзя путешествовать. Для того чтобы отдых принес пользу и доставил удовольствие, к нему нужно хорошо подготовиться:

- ➊ Необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка.
- ➋ Определить время, место отдыха, длительность пребывания на курорте.
- ➌ Обеспечить комфорт во время поездки и на отдыхе.
- ➍ Правильно организовать питание и досуг.

ВОЗРАСТ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

- Отправляясь в дальнее путешествие с ребенком, пока ему не исполнится три года, не стоит, так как иммунная система малыша еще не сформировалась и перемена климата может неблагоприятно отразиться на его здоровье.
- Грудным детям никакие курорты не нужны, лучше всего они чувствуют себя дома или на даче. Лучше подождать, когда ребенку исполнится 5—6 лет, — в этом возрасте он получит от поездки удовольствие и она принесет ему пользу.
- Перед поездкой ребенок должен быть здоров. Если он страдает хроническим заболеванием, следует проконсультироваться с врачом-специалистом, который его наблюдает, и прислушаться к его советам.
- Каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, выбирая, какой отдых будет для него оптимальным.



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Во время отдыха не хочется думать о болезнях и лекарствах. Но даже у абсолютно здоровых взрослых людей в поездке и во время пребывания в новом месте могут возникнуть проблемы со здоровьем. Адаптационные возможности организма ребенка не велики, и поэтому проблемы наблюдаются чаще, чем у взрослых путешественников. Чтобы эти проблемы не испортили отдых, нужно взять с собой аптечку с минимальным набором необходимых медикаментов.

Особенно важно взять с собой аптечку при поездке за границу. В чужой стране нужных вам лекарств может не оказаться: они могут продаваться под другими названиями или не отпускаться без рецепта. Потратив большие деньги на организацию отдыха, не нужно жалеть их на лекарства. Если они вам не понадобятся — очень хорошо. Плохо, если вы окажетесь в незнакомом месте с больным ребенком на руках без самых необходимых препаратов.

✿ Чаще всего при активном отдыхе случаются *травмы*: ушибы, растяжения, порезы, потертости кожи. Поэтому необходимо иметь средства для дезинфекции, пластырь (обычный и бактерицидный), бинты стерильные для перевязок и эластичный для фиксирующих повязок при растяжении.



В САМОЛЕТЕ...

Если дорога дальняя, самолет — оптимальный вид транспорта. Малыши обычно хорошо переносят перелет.

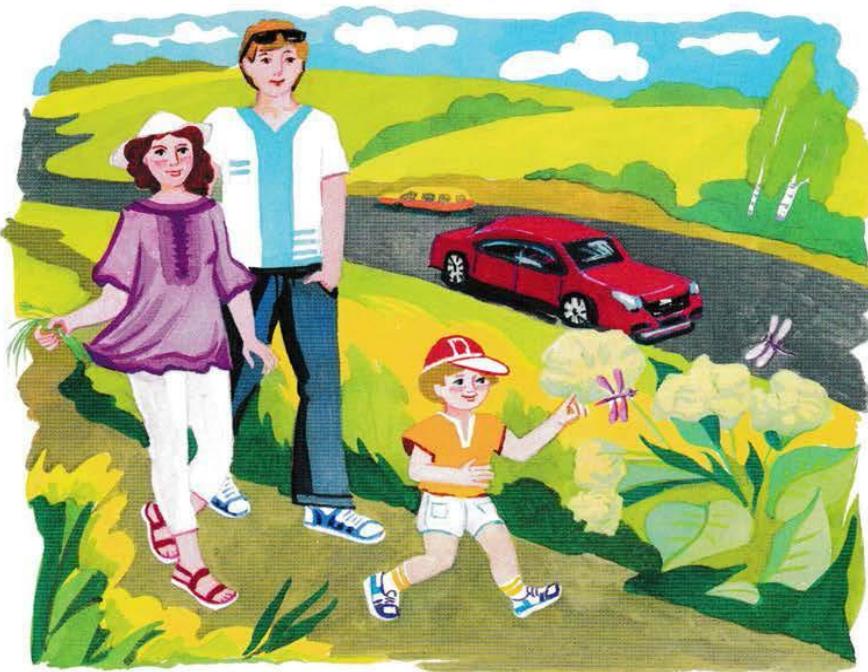
- При взлете и посадке, чтобы избежать боли в ушах, дайте маленькому ребенку несколько глотков воды или сока, ребенку постарше можно дать леденец. Глотательные движения способствуют свободной циркуляции воздуха в полостях среднего уха, таким образом давление воздуха в среднем ухе приходит в соответствие с изменяющимся при взлете и посадке атмосферным давлением.
- Путешествующим с грудным ребенком предоставляют место с колыбелью. Эта услуга заказывается при покупке билета.
- Оказывать помощь пассажирам с детьми — прямая обязанность стюардессы. Обращайтесь к ней, если вам нужно переодеть ребенка, подогреть детское питание и т. д.



В АВТОМОБИЛЕ...

Если ребенок привык к поездкам на машине, способен несколько часов просидеть относительно спокойно в автокресле и его не укачивает в дороге, путешествовать с ним можно и в автомобиле.

- ❖ Полностью проверьте техническое состояние автомобиля. Тщательно продумайте маршрут, выясните, где можно будет заправить и при необходимости отремонтировать машину.
- ❖ Если ехать предстоит больше двенадцати часов, следует предусмотреть возможность ночевки.
- ❖ Ребенка следует усаживать только на заднее сиденье в специальном автомобильном кресле.
- ❖ Никогда не оставляйте малыша в машине одного.
- ❖ Прежде чем захлопнуть дверцу, убедитесь, что рука ребенка находится далеко от нее.
- ❖ С крохой младше четырех лет рискованно путешествовать на машине вдвоем. Нужен еще один взрослый человек, который будет находиться рядом с ребенком.
- ❖ Не забудьте про игрушки для малыша, игры для ребенка постарше.
- ❖ Останавливайтесь не реже чем каждые два часа в тихом месте, где ребенок сможет прогуляться, подышать свежим воздухом. До цели вы доберетесь медленнее, но в хорошем настроении и с хорошим самочувствием.



НА ПЛЯЖЕ

- На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой!
- В теплую солнечную погоду необходимо много пить.
- Нужно носить легкую, светлую одежду, не препятствующую испарению пота.
- Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных, а иногда и опасных для жизни состояний — теплового и солнечного ударов, ожога кожи. Солнечные ожоги, полученные в детстве, напрямую связаны со злокачественными заболеваниями кожи во взрослом возрасте. Не забудьте, что и в бархатный сезон малышу нельзя долго быть на солнце.
- Нельзя находиться на солнце с 11 до 15 часов! Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Солнечные ванны рекомендуется принимать в утренние и вечерние часы. Подходящее время для солнечных ванн легко можно определить по длине собственной тени:
 - ⌚ если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный;
 - ⌚ когда тень становится короче роста — загорать нельзя.



КОМФОРТ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Чем меньше ребенок, тем с большим комфортом вы должны с ним путешествовать.

- Некоторые дети плохо переносят транспорт.
- ✿ Не нужно напоминать ребенку об этих эпизодах, говорить об этом в его присутствии. Если, собираясь в поездку, вы высказываете свои опасения, можете быть уверены — ваши ожидания оправдаются, ребенку станет плохо.
 - ✿ Для профилактики тошноты перед поездкой малыш должен выспаться.
 - ✿ Нельзя отправляться в дорогу голодным, но и переедать тоже не следует.
 - ✿ При возникновении симптомов укачивания маленькому ребенку можно дать попить прохладной воды, ребенку постарше могут помочь мятные конфеты, жевательная резинка, чай с лимоном или с имбирем.
 - ✿ Существуют и медикаментозные средства для борьбы с укачиванием, которые можно принимать по рекомендации врача.
 - ✿ В транспорте ребенок должен чувствовать себя комфортно: место должно быть удобным, одежда не должна стеснять движений, ему не должно быть скучно.
 - ✿ Духота, резкие запахи, в том числе запах табака, провоцируют тошноту и рвоту.



КУДА И КОГДА ЕХАТЬ

- ❖ Самый лучший отдых для маленького ребенка — отдых в привычном климате, без смены условий жизни. Это может быть дачный поселок или деревня.
- ❖ Если вы решили отправиться с малышом в путешествие, следует выбирать регионы, климат которых не очень отличается от того, к чему привык ребенок: **средняя полоса России, Чехия, Германия, страны Балтии.**
- ❖ В жаркие страны с ребенком лучше ехать в мае—июне или подождать наступления бархатного сезона — сентября или начала октября. В это время там уже не так жарко, а по возвращении домой будет еще не так холодно.
- ❖ Путешествия «из зимы в лето» ослабляют защитные силы организма. Детям вместо оздоровления зимние поездки в теплые края приносят только вред.
- ❖ Полезен зимний отдых в средней полосе России. Содержание кислорода в воздухе зимой выше, чем летом. Активные движения на свежем воздухе — прогулки пешком, на лыжах, катание на санках — в соответствующей погоде одежде способствуют оздоровлению и закаливанию организма.



КОМФОРТ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

✿ Когда отдыхаешь с ребенком вне своего дома, необходимо все предусмотреть заранее: где вы будете жить, что он будет есть, как вы его будете купать, на чем уложите спать.

Заранее задайте интересующие вас вопросы туроператору, он может сделать запрос в отель. Договоритесь, чтобы окна вашего номера не выходили на шумную улицу или бассейн с баром.

✿ В отелях, которые специализируются на семейном отдыхе, легче получить все необходимое. На территории имеются детские площадки и специальный детский бассейн с проточной водой, для детей устраивают игры и конкурсы.

✿ Если вы путешествуете с грудным ребенком и планируете активный отдых, няню для него (или бабушку) нужно пригласить с собой. В 4—5-звездочных отелях для детей старше года предусмотрены услуги няни, которые, правда, обычно необходимо дополнительно оплачивать.

✿ Ребенку до года нельзя находиться на общем пляже, купаться в море.

✿ Маленьким детям не нужны экскурсии, их вообще не следует перегружать впечатлениями. Им нужен порядок и режим. Для родителей и старших детей такой отдых может показаться скучным. Следует подумать об этом еще до поездки.

✿ Режим полезен не только грудным детям. Основная рекомендация — достаточный ночной и обязательно дневной сон.

✿ Возьмите с собой побольше детской одежды, удобную обувь (в том числе резиновые тапочки для бассейна).



ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- ❶ Если ребенок (или взрослый) плохо переносит поездки в транспорте, перелет на самолете и т. д., следует заблаговременно принять препарат от укачивания.
- ❷ Если во время полета на самолете нос не дышит, возможна травма барабанной перепонки — аэроотит. Для профилактики, если у вас (или у вашего ребенка) «заложен» нос, перед перелетом закапайте сосудосуживающие капли в возрастной дозировке, а в самолете при взлете воспользуйтесь жевательной резинкой или леденцами.
- ❸ В поездах, самолетах, на вокзалах из-за большого скопления людей циркулирует большое количество микробов и вирусов. Посоветовавшись с врачом, за неделю до поездки можно начать прием препаратов для профилактики инфекций.
- ❹ Для профилактики солнечных ожогов используйте крем с самым высоким фактором защиты, подходящий для нежной кожи ребенка.

