



Отдых с ребенком

На что обращать внимание, отдыхая на море с ребенком

Отдых на море с ребенком - это замечательная возможность оздоровиться. Предлагаем вашему вниманию несколько советов, как можно избежать сложностей и усилить положительный эффект от такого вида отдыха

1. Учитывайте, что первые дни организм ребенка будет адаптироваться к новым условиям, не спешите сразу весь день проводить на пляже. Начинайте с небольшого времени пребывания на солнце и в воде, постепенно его увеличивая;

2. Важно понимать, что солнцезащитные кремы, даже с высокой степенью защиты, помогают избежать ожога, но не защищают полностью от вредного ультрафиолетового излучения. Избегайте продолжительного нахождения под прямыми солнечными лучами, особенно в дневное время. Как известно лучшее время для пребывания на пляже это утро до 11:00 и вечер после 16:00;

3. Озноб при купании бывает первичный и вторичный. Когда ребенок только заходит в воду - наступает первичный озноб, который включает механизм терморегуляции и купаться становится не холодно. Но важно уловить момент, когда наступает вторичный озноб - это момент, когда организм уже исчерпал силы на борьбу с холодом и начинают охлаждаться внутренние органы. Если от первичного озноба происходит закалка, то вторичный ничего полезного не несет и может спровоцировать простуду или обострение каких-либо хронических состояний. При первых признаках вторичного озноба ребенка нужно срочно вывести из воды, как бы он не хотел продолжить купание и согреть. До синих губ лучше не доводить;

4. Следите за тем, чтобы после купания ребенок обязательно хорошенько согрелся. И только после того как у него будут теплые руки, ноги и нос, смело отправляйте его снова купаться;

5. То же самое касается и игр возле воды - внимательно следите, чтобы ребенок не переохлаждался во время игры, когда ноги постоянно в воде, и успевал полностью согреться. Конечно, когда рядом море, детям сложно оставаться на берегу, хорошим вариантом служит маленький надувной бассейн, из которого можно брать воду для игры и спокойно плескаться;

6. Ионы морских солей проникают в организм не только во время купания, но и через высохшую кожу. Поэтому после купания в море не торопитесь сразу отмыть ребенка с мылом, тем самым вы снижаете оздоровительный эффект. Ополаскивать ребенка после купания в море следует, только если вы замечаете реакцию кожи - раздражение или сухость;

7. Плавки малышам во время купания удобно не одевать, но для игры на берегу во избежание

механических повреждений рекомендуется надеть трусики. Если ребенок купается в плавках, чтобы быстрее согреться и избежать переохлаждения стоит переодеть его после купания в сухие трусики или сменные плавки.

8. Давайте ребенку пить больше воды. В жаркую погоду пот, выделяемый кожей, охлаждает тело и защищает от перегрева, а для того, что бы водный баланс в организме не нарушался необходимо постоянно пополнить запасы воды;

9. Внимательно относитесь к питанию на пляже. Желательно для ребенка приносить еду с собой или покупать в магазинчиках возле пляжа, где есть соответствующие условия хранения пищевых продуктов, во избежание пищевых отравлений. Постарайтесь, чтобы рацион в основном состоял из фруктов и овощей (которые не забывайте тщательно мыть), не уговаривайте ребенка налегать на мясные, белковые блюда и по возможности сократите количество кондитерских изделий;

10. На отдыхе очень важно соблюдать режим дня. Старайтесь вставать и ложиться примерно в одно время. Даже если ребенок уже не спит днем в обычном своем режиме, на море ему дневной сон может понадобиться, внимательно наблюдайте за ним. Плавание и активное времяпрепровождение на пляже очень энергозатратно физически, да и объем новых впечатлений требует дополнительного отдыха. К тому же в морской воде содержится бром, который способствует расслаблению нервной системы - даже взрослые ощущают на себе как хочется поспать после купания. Так что не планируйте на середину дня серьезных нагрузок - экскурсий или прогулок по магазинам, а оставьте это время для отдыха.

Отдыхайте на море всей семьей и будьте здоровы!

