

Как помочь ребенку перенести летнюю жару



Весь год мы с нетерпением ждем теплого летнего солнышка, при этом летом обычно начинаем страдать от жары и прятаться от нее в домах и авто с кондиционерами. **Очень сложно переносить жару маленьким детям. У них система терморегуляции несовершенна, поэтому им может грозить перегрев, тепловой и солнечный удар, а также солнечные ожоги.** Поэтому летом необходимо всеми силами стараться не допустить перегрева ребенка.

Содержание

- 1 Водные процедуры помогают победить жару
- 2 Оптимальный питьевой режим в летнюю жару
- 3 Правильное питание ребенка в жару
- 4 Правильная летняя одежда для малыша
- 5 Защита детской кожи во время зноя
- 6 Правильный режим прогулок в летнюю жару
- 7 Правильное поведение в транспорте в жару

Водные процедуры помогают победить жару

Все знают, как приятно принять прохладный освежающий душ в изнуряющую летнюю жару, но почему-то мало кто предлагает такое удовольствие своему ребенку. Большинство людей мотивируют это тем, что ребенок может простудиться от прохладной воды. Но это не так, простудить ребенка можно, если окунуть его в ледяную воду, а от воды комнатной температуры никакого вреда, тем более в жару, не будет.



Детям водные процедуры будут весьма полезны. Если есть возможность купаться в открытом водоеме, это вполне можно делать, но только соблюдая все меры предосторожности. Можно также использовать пульверизаторы с водой комнатной температуры и всевозможные игры с водяными пистолетами и обливаниями.

Оптимальный питьевой режим в летнюю жару

Одно из летних правил гласит – в жару нужно пить. Правило это касается всех без исключения.



Детям можно предложить практически любые морсы, компоты, разбавленные водой несладкие соки, слабенький зеленый чай или простую воду. Можно пить натуральные кисломолочные напитки без сахара и наполнителей.

Что же пить не стоит? В первую очередь это любые сладкие газировки. Они содержат очень много сахара, несут лишние калории, и очень плохо утоляют жажду. По этой же причине стоит отказаться от сладких соков. Они содержат слишком мало воды и слишком много сахара и мякоти. Не стоит детям до 3-4 лет пить и квас, так как он является продуктом брожения. Детям постарше квас не запрещается, но выбирать нужно качественный натуральный продукт и пить его в небольших количествах. И, конечно же, нельзя детям кофе, крепкого чая, энергетиков и других кофеиносодержащих напитков, так как с утолением жажды они имеют очень мало общего, зато негативно сказываются на работе нервной системы и обладают ярко выраженным мочегонным эффектом.

Правильное питание ребенка в жару

Обычно в сильную жару аппетит ухудшается у всех, и у взрослых, и у детей. Но необходимо учитывать, что это взрослым разгрузочные дни никакого вреда не принесут, детям же необходимо регулярно получать питательные вещества для роста и развития. Именно поэтому очень важно создать правильное летнее меню, которое должно включать легкую, но питательную пищу.



Основной прием пищи необходимо перенести на вечер, когда жара немного спадет. Пока жара не спадет, предпочтение необходимо отдавать

фруктовым и овощным блюдам. Можно предложить ребенку нежирный йогурт или другой кисломолочный продукт. Для завтрака хорошо подойдет легкая кашка.

Правильная летняя одежда для малыша

Очень важно правильно подобрать одежду ребенку в жаркую погоду. Она должна быть из натуральных тканей и иметь простой свободный покрой. **Лучше всего выбирать светлые наряды из хлопчатобумажных или льняных тканей.** Обычно дети сильно потеют, а свободная одежда помогает скорее высыхать и охлаждаться. Если же надеть узкую или облегающую одежду, то можно получить опрелости и потертости на коже. Часто в такую погоду появляется характерная сыпь – потница, которая как раз является следствием недостаточной вентиляции.



Нельзя забывать в жару о головном уборе. Он, как и одежда, должен быть из натуральной светлой ткани и не слишком тесным. Шляпка или панамка должна иметь широкие поля, кепка – достаточно большой козырек. Это поможет защитить от солнца глазки ребенка.

Защита детской кожи во время зноя

Очень многие мамы с детьми стараются спастись от изнуряющего зноя на пляже. Это решение не лишено здравого смысла, так как возле воды всегда прохладнее и есть возможность искупаться. Но **нужно помнить, что здесь обгореть на солнце гораздо проще, чем в тени деревьев.** Поэтому необходимо позаботиться о защите кожи ребенка.

Спасти от ожога поможет легкая одежда и головной убор, а также правильно подобранный крем от загара. **Если вы выбираете крем, необходимо обратить внимание на цифру SPF.** Она указывает на фактор солнечной защиты, или

точнее, во сколько раз время пребывания на солнце увеличится поле использования данного крема. Кроме того, при выборе крема необходимо учитывать и фототип малыша, цвет его кожи, волос и глаз.

Обычно врачи считают, что детская кожа способна без ущерба для себя переносить воздействие прямых солнечных лучей на протяжении 5-ти минут.

Если мы выбираем крем с SPF 10, это значит, что на солнце можно будет пребывать в десять раз дольше – 50 минут. Конечно, это не значит, что после применения крема можно отправлять ребенка на солнцепек на 50 минут, от теплового и солнечного удара он не защищает.

Для детей лучше выбирать крема с сильной защитой, с SPF от 10 до 30. Очень важно чтобы на упаковке указывались маркировки UVB, UVA, это значит, что крем защищает и от ультрафиолетовых лучей А и В. Наносить крем необходимо за 20-30 минут до выхода на улицу и после каждого купания.

Правильный режим прогулок в летнюю жару

Очень часто родители, боясь перегреть ребенка, начинают ограничивать прогулки, предпочитая сидение под кондиционером. Это не совсем правильно, прогулки и солнечный свет малышу необходимы, ведь солнышко помогает нам вырабатывать витамин Д. Именно поэтому гулять необходимо обязательно, но время прогулок надо немного изменить – выходить на улицу можно с 8 до 11 и после 16 часов дня. Лучше всего гулять в тени деревьев.





Правильное поведение в транспорте в жару

Далеко не все виды транспорта в нашей стране оснащены кондиционерами. А там, где они есть, они часто бывают сломанными или не включаются из каких-либо других соображений. Именно поэтому поездка в транспорте часто становится настоящим испытанием для взрослых и для детей.

Как же помочь себе и ребенку во время поездки и не допустить перегрева? Если предстоит поездка на общественном транспорте, то необходимо запастись простой водой и влажными салфетками. Салфетками можно протирать лицо и конечности, воду можно пить, можно использовать для увлажнения кожи. Поможет и импровизированное опахало из любой бумаги или одежды.

Если вы путешествуете в авто без кондиционера, то не забывайте открывать окна и ни за что не оставляйте малыша в машине одного, даже на несколько минут. Даже если на улице всего +25 градусов, в машине температура может подняться до 40-ка градусов всего за несколько минут. Слишком много детей пострадало таким образом, чтобы мы могли забывать о простых правилах безопасности.

В так просто мы поможем нашему ребенку перенести летнюю жару.

Будьте здоровы!