

Безопасный отдых на море с ребенком: советы родителям!

Вот наконец-то подошла дата долгожданного отпуска для всей семьи. И вполне логично, что в преддверии семейного путешествия в теплые края, родителей начинают волновать проблемы безопасного времяпрепровождения на море с ребенком. Не секрет, что морской южный воздух очень полезен для ребенка. Он благоприятно сказывается на здоровье детей, страдающих частыми респираторными заболеваниями, астмой или разного рода аллергиями. Но любое путешествие с малышом влечет за собой определенные опасности. К чему необходимо быть готовыми?

1. Адаптация

Чаще всего организм ребенка легко адаптируется к любым условиям, в которые он попадает. Но определенные проблемы могут иметь место, и родители должны быть к этому готовыми. Особенно это актуально, если планируется длительная поездка с ребенком на юг. Климатические изменения могут неблагоприятно сказываться на здоровье взрослого человека, а что тогда говорить о детях.

В новой обстановке чадо может стать капризным, раздражительным, тревожным, возможны нарушения сна. Как раз эти признаки свидетельствуют о детской адаптации к окружающим условиям. Хорошо, когда процесс ограничивается только такими симптомами. Ребенка, который сложно переживает перемены, могут беспокоить различные недомогания. Велика вероятность появления ряда крайне неприятных заболеваний.

2. Море

Если родители думают, что они смогут расслабиться, насладиться отдыхом и купанием в море, то они ошибаются. Отдых на морском побережье с ребенком – это не такой уж и релакс. Очень важно, чтобы детские игры, плавание (10 минут), принятие солнечных ванн, ходьба босиком по гальке постоянно чередовались. Родители должны знать, что долгое пребывание в воде крайне не желательно для ребенка. Если последний боится воды, то не нужно силой заставлять чадо купаться, ведь это только усугубит проблему.

3. пляж

На пляж с ребенком лучше всего ходить в утренние и вечерние часы. В этот период времени пик активности солнца уже снижен, и нет серьезной опасности для здоровья. А вот дневное время лучше использовать для полноценного сна. Важно проследить, чтобы ребенок был в головном уборе и с нанесенным на кожу кремом для безопасного загара. На открытом пространстве маленькие дети должны находиться в светлой хлопковой футболке.

Проследите, чтобы ребенок долго не находился под палящим солнцем. Лучше занять ребенка какими-то активными физическими упражнениями. Кроме этого, бег по гальке заменяет полноценный массаж стоп, что очень полезно. Такая процедура предупреждает возникновение плоскостопия. купание ребенка в море должно проходить строго под контролем родителей! Ни на секунду нельзя забывать о вероятной опасности.

4. Гигиена

Соблюдение гигиены – это очень важное требование, ведь на отдыхе очень просто подхватить кишечную инфекцию. Родители просто обязаны выработать некоторые правила и соблюдать их вместе с ребенком: мыть руки перед едой и после прогулки, хорошо вымывать овощи и фрукты, употреблять минеральную или кипяченую воду, обрабатывать руки ребенка дезинфицирующими салфетками (как можно чаще), запрещать глотать чаду морскую воду и рассказать ему о вероятных опасностях. Местную воду лучше кипятить и использовать ее не только для мытья рук и лица, но и для приготовления пищи.

5. Питание

Питание на море в общественных столовых может принести немало проблем со здоровьем. В таких заведениях может использоваться неправильная технология приготовления пищи. Кроме этого, в заведениях общепита редко когда соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Родители должны обезопасить себя и ребенка от некачественных и несвежих продуктов. Чтобы избежать проблем, можно готовить самостоятельно или же питаться в проверенном заведении. На всякий случай в аптечке должен находиться препарат для поддержания микрофлоры малыша (да и взрослым он не помешает).

Рекомендации и выводы

Итак, отправляясь на море с ребенком, необходимо учитывать несколько основных рекомендаций:

- ребенок не должен находиться под палящим солнцем с 12 до 16 часов;
- голова и плечи чада должны быть закрыты от прямых солнечных лучей;
- использование солнцезащитного детского крема является обязательным;
- в аптечке должно быть средство от солнечных ожогов.

Аптечку также нужно укомплектовать и положить в нее:

- жаропонижающие, противовирусные и обезболивающие средства;
- противоаллергические препараты;
- перекись, йод, спирт, зеленка, бинт и вату;
- препараты для поддержания микрофлоры кишечника;
- средства для улучшения работы желудочно-кишечного тракта;
- капли для носа, ушей и глаз;
- детские кремы для безопасного загара и солнечных ожогов;
- средства для отпугивания комаров.

Многим родителям может показаться, что все это не понадобится. И хорошо бы, если так. Но бывают моменты, когда нет возможности бегать в поисках того или иного препарата. Для безопасного отдыха с ребенком, родителям необходимо продумать и предусмотреть все нюансы.