

Автор: А.Хорошко - врач-педиатр (заведующий) педиатрического отделения детской поликлиники УЗ "Речицкая ЦРБ"



Лето как будто специально придумано для того, чтобы малыши больше находились на улице. Однако установившаяся жара вносит свои коррективы. В дни, когда температура воздуха достигает 28-30 градусов и выше, детям нельзя находиться на улице с 11.00 до 17.00. Причем для прогулок лучше выбрать не песочницу под открытым небом, а тенистые парки и аллеи. Перед выходом на улицу смажьте нежную кожу ребенка детским кремом с высокой степенью защиты от ультрафиолета. И не забудьте о головном уборе – панамке или кепке. Кстати, если малыш еще не ходит, а находится в коляске, носочки ему можно не надевать. Постарайтесь в эти дни не пользоваться памперсами – детям в них жарко и некомфортно.

Режим кормлений в жару тоже придется подкорректировать. Так, малышей, находящихся на естественном вскармливании, как можно чаще (до 15 раз в день) прикладывайте к груди – в жару детки едят понемногу и, кроме того, материнским молоком они утоляют жажду. Старайтесь давать ребенку больше пить, с 11.00 до 17.00, а мясными, овощными блюдами и кашами кормите малыша утром и вечером, когда жара спадет.

Если же вы переусердствовали с прогулкой и ребенок перегрелся, немедленно разденьте малыша, оботрите влажным полотенцем и дайте попить воды. Не затягивайте с визитом к педиатру.