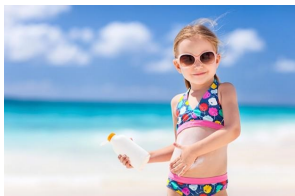


Автор: врач-педиатр участковый детской поликлиники С.Козлова

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕГРЕВА?



Взрослый человек при такой температуре воздуха (да еще и в тени) чувствует огромный дискомфорт, не говоря уже о маленьких детях, которых зной делает более капризными и вялыми. Потому каждая мама должна очень внимательно наблюдать за самочувствием малыша.

Если на лбу у ребенка выступают капельки пота, волосы на макушке и затылке становятся влажными, щечки внезапно становятся румяными, а то и пунцовыми, значит, следует немедленно:

1. Полностью раздеть малыша, чтобы кожа смогла полностью дышать.
2. Обтереть лицо и тело влажным полотенцем.
3. Этим же полотенцем устроить легкий «ветерок» малышу.
4. Предложить ему питье в виде воды или несладкого компота. Если ребенок отказывается за один раз выпивать 100-200 грамм жидкости – поите его дробно, по глоточку через каждые 5-10 минут. Дело в том, что при такой жаре организм теряет очень много жидкости, потому питьевой режим – это первая мера профилактики обезвоживания.

5. Малышей, находящихся на грудном вскармливании нужно прикладывать к груди чаще обычного – 12-15 раз в течении дня. Как известно, грудное молочко приблизительно на 87% состоит из воды. Оно биологически активно и легко усваивается, поэтому кроху не нужно будет специально допаивать.

6. Снять с малыша подгузник, чтобы избежать появления опрелостей. Если опрелости, все-таки, появились – нанесите на поврежденные участки кожи специальные средства в виде присыпки или крема без отдушки, чтобы не вызвать аллергическую реакцию у крохи.

А КАК ЖЕ ПРОГУЛКИ?

Гулять в такую жару рекомендуется рано утром — до 10 часов и вечером — после 18 часов. Ведь температура воздуха превышает 30 градусов, и подышать действительно свежим, а не душным воздухом можно лишь сутра и ближе к ночи. И, конечно же, гулять лучше всего в парковой зоне или в лесу, где можно спрятаться от прямых солнечных лучей в тени деревьев.

КАК ОДЕТЬ МАЛЫША В ЗНОЙ?

Действительно, от того, в чем одет ребенок, может напрямую зависеть и его самочувствие. Детская одежда должна быть из стопроцентных натуральных тканей, лучше всего – из хлопка или льна, поскольку эти ткани позволяют детской коже дышать и практически не пропускают солнечные лучи.

Также, старайтесь одевать кроху в одежду светлых тонов. Белые, желтые, голубые,

бледно-розовые оттенки более легкие и содержат минимальное количество синтетических красителей.

Перед прогулкой можно смазать кожу ребенка специальным детским кремом от загара с высоким SPF – от 30 до 50. И не забывайте об обязательном аксессуаре в летнее время года – панамке, косынке или кепке.

ЧЕМ КОРМИТЬ КРОХУ?

Не расстраивайтесь, если аппетит малыша в жаркие дни оставляет желать лучшего. Не нужно заставлять ребенка доедать положенную ему порцию, если он не хочет. Лучше пересмотрите меню и режим питания малыша.

Детское меню в жаркие дни должно состоять из легких блюд.

1. Варите супы на овощном бульоне
2. Готовьте мясные блюда из постных видов мяса и старайтесь кормить малыша паровыми тефтелями или мясными пюре до обеда, например во время полдника. Подойдут индюшачье, говяжье или куриное мясо.
3. Гарнир старайтесь готовить исключительно из овощей, которые легко перетравливаются и усваиваются организмом. Лучше всего из кабачков, помидоров, картофеля.
4. Предлагайте малышу больше сезонных фруктов, которые содержат в себе

дополнительную жидкость: арбуз, дыня, яблоки, груши, персики. Если кроха не любит фрукты – варите фруктовые компоты. Однако для того, чтобы из фруктового компота не «выварились» все витамины, следует довести его до кипения, выключить и дать настояться в течении 1-2 часов.

5. Не забывайте также тщательно мыть овощи и фрукты под проточной водой.

ВАЖНО!

Если вы заподозрили у малыша признаки теплового удара (вялость, отказ от еды и питья, повышение температуры тела выше 38 градусов) — вызовите врача. В такой ситуации категорически запрещено: прикладывать лед, так как внезапный холод может спровоцировать спазм капилляров; давать ребенку лекарства без назначения врача. Исключение составляют жаропонижающие средства, содержащие в себе ибупрофен или парацетамол, когда температура тела превышает отметку 38,3 – 38,5 градусов.