

Синтетике - нет

Детская одежда летом должна быть из натуральных тканей (хлопок, бамбук), допускается трикотажная. Синтетику в жару носить нельзя. Выбирайте светлые тона - они лучше отражают солнечный свет, а дышащая ткань поддерживает бесперебойный воздухообмен, защищая от перегрева. И не забудьте про головной убор - в идеале панамы или шляпы с широкими полями белого цвета. Обувь тоже должна быть легкой.

Подгузники использовать лучше на размер больше, поскольку в такую погоду они должны сидеть свободно. Менять их нужно каждые два часа.

Наблюдайте за своим ребенком: если он капризничает, пытается стянуть с себя одежду, у него появляется на коже сыпь или покраснения, это может говорить о том, что наряд для него вы выбрали не самый неудачный.

Время прогулок

Дети до двухлетнего возраста в жаркую погоду должны находиться на улице минимальное количество времени, а под прямые солнечные лучи лучше не попадать совсем. Самое лучшее время для прогулок в такие дни - с 8 до 9 часов утра в тени. У детей очень незрелая система терморегуляции, перегреваются и охлаждаются они моментально.

Коляска должна быть продуваемой, от синтетических матрасов лучше отказаться, как и от одноразовых впитывающих пеленок.

Детям постарше рекомендуется проводить как можно больше времени на свежем воздухе, но в период с 12 до 15 часов от прогулок лучше воздержаться.

Защищаем кожу ребенка

Кожа у детей очень тонкая, эпидермис еще не развит полностью, поэтому гораздо больше подвержена влиянию ультрафиолетовых лучей. На пляже и в городе для открытых участков кожи необходимо использовать средство с SPF высокой степени защиты.

Стоит учесть, что некоторые косметические средства начинают свое действие спустя 15 минут. Защитное средство, которое вы приобретаете для своего ребенка, должно иметь пометку «для детей». То же самое, кстати, касается и репеллентов от насекомых.

На какие важные параметры стоит обращать внимание при выборе солнцезащитного средства для детей:

- косметический продукт



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Пережить жару: дети – в группе риска

Жаркая погода установилась в Амурской области. Медики рекомендуют особое внимание уделять детям - они чувствуют зной сильнее, чем взрослые. Как помочь ребенку справиться с жарой, рассказала кандидат медицинских наук, доцент кафедры детских болезней Амурской медицинской академии Светлана МЕДВЕДЕВА.



должен содержать фильтры, которые защитят от UVB и UVA-лучей;

- выбирайте уровень защиты не меньше 20;
- очень хорошо, если крем содержит в себе больше растительных компонентов, а вот ароматизаторов и красителей должно быть по минимуму;
- влагостойкость продукта очень важна.

Кондиционеры и дети

Многие родители боятся кондиционеров, однако на самом деле причин от них отказываться нет. Использование кондиционеров безопасно для детей и улучшает их сон.

Но есть ряд мер предосторожности при использовании кондиционеров. Температуру

нужно поддерживать в среднем 24-27 градусов по Цельсию. Струю кондиционера нужно направлять так, чтобы она не падала на ребенка или детскую кроватку. Кроме того, кондиционер высушивает воздух, поэтому старайтесь чаще проветривать помещение.

Питьевой режим - залог здоровья

Соблюдение правильного питьевого режима в жаркую погоду имеет очень большое значение. Дети на грудном вскармливании в первые месяцы жизни обычно могут обходиться без допаивания водой, главное, чтобы мама сама не забывала пить. Но чем старше ребенок, тем больше у него потребность в жидкости.

Детям до года подойдет негазированная минеральная вода, а тем, кто постарше, - чуть солоноватая или даже газированная. Возможные варианты - компоты из свежих или замороженных фруктов и ягод, содержащие большое количество калия: чай с травами, морсы. Не стоит давать детям в жару холодные напитки, особенно со льдом.

Рациональное поступление воды в организм крайне важно для сердечно-сосудистой, дыхательной, мочевыделительной, нервной системы, а также кожи

и желудочно-кишечного тракта.

Купание детей

В жаркую погоду купать ребенка желательнее несколько раз в день или хотя бы обтирать губкой, смоченной в воде комнатной температуры.

Если вы проводите время на природе, вблизи водоемов, помните, что дети всегда должны быть под вашим контролем! Температура воды в водоеме должна быть максимально приближена к привычной для ребенка. Первые купания должны быть короткими, по 2 минуты, далее доводите до 5.

Хорошей альтернативой станет детский надувной бассейн. Хорошо, если он имеет над собой тент, солнечный ожог ребенку в этом случае не страшен. Вода должна быть комнатной температуры, но не позволяйте малышу плескаться долго - в воде легко переохладиться. Делайте перерывы каждые 30-40 минут.

После водных процедур аккуратно обмакните ребенка чистым сухим полотенцем и оставьте раздетым, пока он полностью не обсохнет.

Дети в машине летом

В жаркую погоду ни в коем случае нельзя оставлять детей одних в машине, это очень опасно, так как тело ребенка нагревается в 3-5 раз быстрее, чем у взрослого человека. Основные органы у детей, оставленных на жаре в автомобиле, начинают отказывать уже тогда, когда температура воздуха в салоне достигает +40 градусов, а при 41-42 градусах ребенок может умереть.

В жаркую погоду критическая для ребенка температура в машине образуется уже через 15-20 минут. Солнечные лучи, которые преломляются через стекло, превращают салон машины в духовку.

Берегите детей от жары и будьте здоровы!

Андрей ОВЕРЧЕНКО.

ПРИЗНАКИ ТЕПЛОВОГО УДАРА

В жаркую погоду у детей существует большой риск получения теплового удара, особенно если организм обезвожен. Первыми симптомами теплового удара являются нарушение сознания, судороги, резкая бледность, температура, тошнота, боли в животе, рвота. Часто родители думают, что это вирусная инфекция или отравление, поскольку симптомы достаточно схожи. Но если такие симптомы возникают на фоне полного здоровья и в жаркую погоду, велика вероятность, что это именно тепловой удар.

В первую очередь нужно переместить ребенка в прохладное помещение, обеспечить ему питье и наблюдать за состоянием. Если симптомы не проходят, необходимо вызвать скорую помощь. До приезда врачей родители должны постараться охладить организм ребенка с помощью подручных средств. При перегреве ребенка можно искупать в прохладной воде, в которую допускается добавить кусочки льда, чтобы температура постепенно снижалась.