***Берегите детей от жары!***

Каждый человек с нетерпением ждет лета. И вот оно наступило, а вместе с ним пришла и летняя жара. И хотя все знают, что это должно произойти, но не все одинаково стойко выдерживают удары жары по здоровью и тяжело от нее маются. Особую тревогу в этот период вызывает состояние здоровья детей. Ребенок в большей степени страдает от жары и переносит ее сложнее. Когда нам жарко, ему очень жарко.

Из-за его намного повышенной по сравнению со взрослым подвижной активностью, такого побочного продукта нашей жизнедеятельности как тепло детский организм выделяет больше. В связи с этим и вопрос терморегуляции для ребенка стоит острее. К тому же в детском возрасте и сам процесс терморегуляции у ребенка еще не налажен.

*Как же уберечь ребенка и помочь ему пережить жару?*

Детская медицина советует в течение жаркого дня использовать прохладные обмывания, обтирания, а перед едой и перед сном – обязательно. Ребенку необходима дополнительная влага. Вода при купании должна быть слегка теплой. И не используйте с каждым купанием шампуни, гели.

Ребенку необходимо питье. Предлагайте ему водичку и другие разрешенные в соответствии с возрастом напитки как можно чаще. При этом газировка исключается. В жару ребенок обязательно должен пить жидкость и потеть. И препятствовать этому, в том числе и с использованием антиперспирантов с самого раннего детства, ни в коем случае нельзя. Когда ребенок потеет, увеличивается его теплоотдача. Конечно же, в жару используйте любую возможность вывести ребенка за город.

Находясь же в городе поддерживайте комфортный климат в комнате. Чаще проводите влажную уборку, убирайте пыль, проветривайте помещение, но без сквозняков. По возможности используйте кондиционер, сплит-систему, но с соблюдением необходимых мер предосторожности. Поддерживайте температуру в помещении 23-26 градусов. Избегайте нахождения ребенка в помещении при работающих охладительных приборах. Охлаждайте помещение заблаговременно. Однако при этом помните, что резкий перепад температур может стать причиной простуды. Важно поддерживать в комнате не только соответствующую температуру, но и влажность воздуха и количество в нем кислорода.

Большой эффект дает закрытие окон, особенно с солнечной стороны, специальными прозрачными светоотражающими пленками. Спать укладывайте ребенка в натуральной свободной одежде, можно и совсем без нее, также на натуральное постельное белье.

*Что лучше в жару – больше гулять или пережидать ее дома?*

Положительное влияние солнечного ультрафиолета на повышение детского иммунитета очевидно и неоспоримо. Но истина и в том, что детям необходимо пользоваться солнцезащитными средствами и ограничивать время пребывания под прямыми солнечными лучами. В результате исследований последних лет разрешено использовать солнцезащитные лосьоны для защиты детей возрастом до 6 месяцев.

Наносите солнцезащитные средства только на незакрытые одеждой участки тела. При этом помните о том, что и при применении солнцезащитных средств, оставлять ребенка на открытом солнце небезопасно. Ну, и, естественно, детские солнцезащитные средства должны быть без парфюмерных добавок, так как запах может вызвать негативную реакцию, вплоть до самой непредсказуемой. И, конечно же, помните, что химия есть химия, и не допускайте нахождения этих средств на теле ребенка сверх необходимого времени, по окончании прогулки удаляйте их.

Выбирайте места для гуляния не шумные, с минимальным транспортным движением. Следите, чтобы дети на жаре излишне не носились, это дополнительная нагрузка на сердце. Если малыш лежит в коляске, не нужно накрывать его, ограничивая тем самым ему доступ кислорода. Нельзя допустить нахождение ребенка под прямыми солнечными лучами.

*Итак, собрались погулять с ребенком. Во что же его одеть?*

Основная рекомендация – головной убор, лучше с полями из ткани светлых тонов и с вентиляционными отверстиями, чтобы головка ребенка не сильно потела. Одежда, конечно же, должна быть из натуральных тканей, свободной. Очень важно, чтобы в жаркую погоду кожа ребенка была, как можно больше прикрыта одеждой, которая должна быть легкой, просторной и дышащей. Наиболее главные условия в детской одежде – она должна позволять ребенку активно двигаться, впитывать пот и вентилироваться. Это поможет избежать перегрева.

В жару многие дети плохо и мало едят. Если малыш ещё на грудном вскармливании, то продолжайте его кормить в том же режиме. Однако сами пейте больше жидкости – пусть даже молоко станет более водянистым. Всем мамам детей постарше следует в жаркие дни снизить свои требования к ребёнку относительно приёма пищи. Поэтому необязательно, чтобы был съеден весь обед. Предлагайте лёгкие блюда – овощные и фруктовые салаты, просто цельные фрукты и овощи, молочные коктейли, творожки, мюсли с прохладным молоком вместо каши и т. д. Или же, как вариант, продолжайте кормить ребёнка обычным меню, но попробуйте сместить время приёма основных блюд к вечеру.

И, конечно, не надо забывать про напитки: соки, морсы, холодные чаи, компоты и просто вода! Детям после года можно попробовать натуральный квас. Напитки необходимо охлаждать, но ни в коем случае не давать холодными, т. к. в жару очень легко простыть.

*Ну, и что же делать, если все-таки ребенок перегрелся?*

Перегрев наступает не сразу. Ребенок становится вялым, плохо себя чувствует. Признаками перегрева являются сухость кожи и повышение ее температуры, покраснение лица или же бледность. Ребенок перестает потеть. Появляется головная боль и высокая температура. Может возникнуть рвота или понос, и даже судороги. Это серьезный сигнал.

Рекомендуемые к принятию меры.

Вызвать врача, а при судорогах и потере сознания – «скорую». Перенести ребенка в тень или в прохладное проветриваемое помещение, но не под кондиционер. Раздеть и охладить его всеми способами – обмахивать каким-либо предметом в качестве веера, обтирать прохладной водой, положить мокрую холодную ткань на голову. Дать прохладное питье. При этом поить ребенка надо часто и мелкими порциями – во избежание рвоты.

***Берегите себя и своего ребенка!***