

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ, ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПЛЯЖ С ГРУДНЫМ РЕБЁНКОМ?

Перед поездкой на море, у молодых родителей могут возникнуть вопросы, как будет складываться отдых на пляже с маленьким ребёнком и о чем следует знать?



Ради сохранения здоровья вашего ребёнка, стоит помнить о том, что пляж для малыша - зона экстремальная. И чем меньше ребёнок, тем больше риск. Так что размориться на солнышке у родителей не получится, если только дежурить по очереди, не выпуская ребёнка из виду.



По мнению большинства врачей, южный пляж - не самое лучшее место для грудничка. Так что старайтесь найти тень, будь то роща, лесок, навес или открытое бунгало - все лучше, чем солнечное место.



Осваивать пляж в полной мере можно малышам не младше года. Для образования витамина Д, который пригодится малышу, организму вполне достаточно ультрафиолета, получаемого в тени. Но и в тени необходимы панамы, поскольку голова ребёнка легко уязвима и он может получить солнечный удар.



Не перегревайте детей, но и не давайте им обгорать, не игнорируйте жалобы на слабость, головную боль или тошноту. При первых признаках перегрева малышу необходима прохлада, постоянный приток свежего воздуха, обильное питье, лёд на голову и на заднюю часть шеи.



Лучшее время для посещения пляжа - с 7 до 10 утра и после 16 часов на юге, с 9 до 12 и с 16 до 18 часов - в средней полосе.



Не забывайте о необходимости воды, если и дома малыша уже поите водичкой!



Всегда берите с собой на пляж самые сильные крема для загара (на детей, младше 6 мес детский крем лучше не наносить) или специальный купальник с длинным рукавом UPF50 (защита в нем не смывается), много питьевой воды и спрей от ожогов.



Старайтесь не надевать на ребёнка подгузник, но и не держите его голеньким - ребёнок может подхватить инфекцию, а попавший в половые органы песок может вызвать раздражение. Лучше всего надеть на малыша легкие трусики из натуральных тканей, называемых "песочники".



Купать малыша тоже нужно аккуратно, тем более в первый раз. После купания малыша необходимо сразу же переодеть в сухое, иначе он может простудиться.

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ С ДЕТЬМИ ЛЕГКО!

