

ОСТОРОЖНО - СОЛНЦЕ! ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Солнце жизненно важно. *Воздействие на организм солнечными (ультрафиолетовыми) лучами — один из способов закаливания.*

Под влиянием солнца повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляются система кровообращения и иммунитет, увеличивается образование витамина D, играющего важную роль в поддержании в здоровом состоянии костей и зубов. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к различного рода заболеваниям.

Все же солнце имеет и теневые стороны. Слишком долгая инсоляция ослабляет иммунную систему и мобилизует свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и вызывают заболевания кожи и других органов. Особенно опасным солнце может быть для маленьких детей, потому что их кожа из-за своего строения более подвержена воздействию ультрафиолетовых лучей.

Это важно знать! Время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребенка, появляется уже солнечный ожог. Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая реакция как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск развития в дальнейшем кожных заболеваний!

Солнечная инсоляция в первые 18 лет жизни соответствует 80 % общей солнечной инсоляции, которую человек получает на протяжении своей жизни, так как дети больше времени проводят на улице и носят меньше одежды. Поэтому маленьких детей никогда не следует подвергать прямой солнечной радиации! Если у Вашего ребенка появляется сыпь, как реакция на солнечный свет, это не обязательно аллергия на солнце, часто это могут быть небольшие прыщики от жары. Когда ребенок потеет, образуются мелкие светлые пузырьки или красные точки.

Какую одежду лучше надеть ребенку? Лучше всего надевать ребенку просторную, пропускающую воздух хлопчатобумажную одежду. Ни в коем случае не одевайте ребенка слишком тепло.

Прежде всего, от солнца нужно защищать голову, кожа которой очень чувствительная, одевая легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею.

Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками.

Между тем есть, но, к сожалению, не очень дешевая, детская одежда с ультрафиолетовой защитой, которая остается даже после стирки. Такая одежда должна иметь фактор защиты не менее 30.

Глаза тоже нужно защищать от солнца, прежде всего, если Вы находитесь близко к воде. У детей очень чувствительные глаза, так как их хрусталики еще не настолько развиты, чтобы фильтровать ультрафиолетовые излучения. Лучи без препятствий попадают на сетчатку и могут вызвать воспаление конъюнктивы и роговицы. Светлые глаза реагируют на ультрафиолет еще сильнее, чем темные. В продаже имеются солнцезащитные очки для детей возрастом от 9 месяцев. Выберите своему ребенку очки, которые оптимально фильтруют вредные лучи и не соскальзывают. Оправа должна быть настолько широкой, чтобы свет не проходил даже по краям. Цвет стекла влияет на защиту от лучей, темные стекла приятнее носить при ярком солнце.

Чтобы избежать перегрева, постарайтесь сделать так, чтобы Ваш ребенок не находился на улице в самые жаркие часы — с 12 до 16 дня. В это время лучше избегать физической активности — обильный пот в жаркий день выводит из организма жизненно важные биологические жидкости и минеральные вещества. Если они не восполняются, возникает резкое ощущение слабости, могут появиться судороги.

Тепловой и солнечный удары. Если же случилось так, что ребенок перегрелся на солнце важно знать: и солнечный и тепловой удар проявляются одинаково. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:

- Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.
- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
- В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.

- Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.

- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.

- Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.

- На жаре дети должны много пить.

- Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или стоя у плиты, будьте предельно внимательны, если рядом с Вами находится маленький ребенок.

- Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как не будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

Симптомы теплового и солнечного ударов. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. *Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника.* В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких случаях нужно срочно вызвать врача. А до его прихода нужно оказать ребенку первую медицинскую помощь.

Первая помощь при тепловом ударе:

- Перенесите ребёнка в прохладное место, где есть доступ свежего воздуха

- Уложите его, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени, разденьте или расстегните на нем одежду.

- На голову положите смоченное полотенце или пузырь со льдом.

- Можно дать ребенку крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.

При солнечном ударе, помимо перегрева тела, может быть и ожог-следствие воздействия солнечных лучей на кожу. Первая помощь при солнечном ударе такая же, как при тепловом. Но если есть ожог (покраснение и отек кожи, боль и жжение, усиливающееся при прикосновении), смажьте это место вазелином или любым растительным маслом. В течение трех-четырех дней воздержитесь от пребывания на солнце.

Купание – прекрасное закаливающее средство.

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. *В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.*

При купании необходимо соблюдать правила:

- Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
- В воде дети должны находиться в движении
- При появлении озноба немедленно выйти из воды
- Нельзя разгорячённым окунуться в прохладную воду.

Закаленный ребенок обладает крепким здоровьем. Его не пугают ни сильные морозы, ни жара, он легко переносит резкие изменения погоды. И это потому, что с ранних лет подружился со свежим воздухом, солнечными лучами и водой.

Естественные силы природы – прекрасные силы закаливания организма, только надо ими уметь пользоваться. Дети любят купаться и загорают прежде всего потому, что им весело и приятно. Но главная задача – проследить за тем, чтобы эти силы природы приносили пользу ребенку, закалили его организм, сделали его крепким, выносливым, сильным. Закаливание можно начинать с первых дней жизни ребенка и проводить систематически, изо дня в день.

Закаливать нужно постепенно, каждый раз слегка изменяя температуру воды, воздуха, а так же продолжительность процедуры. Приступая к закаливанию нужно посоветоваться с врачом. *Ежедневные прогулки в любую погоду, сон в любую погоду на свежем воздухе, или при открытой форточке, игры по возможности не в закрытом помещении, воздушные ванны – все это благоприятно действует на здоровье ребенка, укрепляет его организм.*

Солнце – тоже добрый друг детского здоровья: оно улучшает обмен веществ, состав крови, болезнетворные микробы. Но оно очень строгий друг. Солнечные ванны играют сложную роль в закаливании организма ребенка. Прежде всего, переход ребенка из тени, где температура воздуха ниже, на солнцепек и затем обратно в тень влияет на теплоизоляцию, упражняет ее и при правильном пользовании солнечными лучами вырабатывается привычка к теплу без перегревания. Длительные пребывания на солнце приводит к перегреву, вызывает сильный ожог на наиболее чувствительные участки кожи. При этих ожогах температура тела ребенка поднимается до 40 С. Так же может развиваться малокровие, обостриться ранее перенесенное заболевание. Время пребывания на солнце нужно дозировать от 5 мин. до 30-40 мин, пока не появится ровный загар. Не надо чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается.

Закаливание организма водой начинается с обтирания. Рукавичкой из фланели, смоченной водой, обтирают шею, руки, грудь, спину, ноги. Затем сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Первоначальная температура воды около 34С. Каждые 2-3 дня температуру воды можно снижать на 1, доводя его постепенно до комнатной, а то и ниже. После того как организм привыкает к обтиранию, можно переходить к обливанию и души, соблюдая при этом ту же последовательность.

Купание – это такое средство закаливания, когда на организм ребенка действуют и вода, и воздух, и солнце. Дети очень любят купаться. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде 4-5 мин., впоследствии до 20 мин. Важно учитывать возраст ребенка, состояние его здоровья.

Самая приятная водная процедура – водное плавание. Эта наука пригодится в жизни, и нужно помочь ребенку овладеть ею. Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела.

При любом закаливании необходимо следить за здоровьем ребенка, прекращая процедуру при малейших признаках недомогания, а возобновив, делать в такой последовательности и постепенности что и в первый раз.

Воздушные ванны – наиболее мягкая из закаливающих процедур. Непосредственно действуя на обнаженные участки тела окружающий воздух при температуре 20-22°, при малой скорости движения и небольшой влажности считается благоприятным для ребенка. Очень полезно длительное пребывание на свежем воздухе: игры, сон способствуют укреплению защитных сил организма ребенка.

Систематическое проведение закаливающих процедур требует некоторого терпения, но зато поможет воспитать Вашего ребенка здоровым и выносливым!