



Літо  - пора відпусток, відпочинку та оздоровлення. У більшості сімей прийнято виїжджати влітку до моря, для того, щоб погрітися під ласкавим сонечком, загартуватися, набратися сил на весь наступний рік.

Літній відпочинок з маленькою дитиною має свої особливості, вимагає ретельної підготовки та організації.

Педіатри та психологи не рекомендують відправлятися на відпочинок з маленькою дитиною, якій не виповнилося 3 роки. Малюки не дуже добре переносять зміну клімату, звичайної обстановки, чим менша дитина, тим складніше йому в дорозі, тим більше потрібно часу для адаптації на новому місці. Та й нові враження можуть позначитися на маленьку дитину не найкращим чином. Дітки старше 3х років вже краще переносять різні враження, їм цікаво подорожувати, тому поїздка до моря пройде більш успішно.

Фахівці стверджують, що термін перебування на морідля маленьких дітей повинен становити не менше 3х тижнів. Близько тижня йде на акліматизацію- дитина потроху перебудовується, звикає до зміни нової їжі, нових умов, нової природи. У цей період варто приділяти дитині якомога більше уваги, підтримувати її, стежити за змінами в поведінці і стані здоров'я. Доведеться запастися терпінням, інакше весь літній відпочинок піде нанівець.

Уважно поставтеся до вибору місця, в якому ви проведете свій літній відпочинок. Так як відпочивати Ви збираєтеся не самі, а з маленькою дитиною, необхідно потурбуватись про наявність комфорту і зручностей, дізнатися, чи є поруч дитяча лікарня, аптека, супермаркет, з'ясувати, пристосований чи для відпочинку пляж, чи є на ньому тенти або навіси.

   Так як для маленької дитини необхідно здорове та збалансоване харчування**,** найкращим рішенням буде самостійне приготування їжі. Їжу, яку подають у ресторанах і кафе, на жаль, ні здоровою, ні корисною на всі 100% назвати не можна. До того ж, дитячий організм набагато чутливіший, ніж дорослий, тому їжа повинна бути обов'язково свіжоприготованою.

Окреме питання - питний режим **.** Ні в якому разі не давайте дитині не кип'ячену «місцеву» воду. Оптимальний варіант - знайти в аптеці або в супермаркеті таку ж воду в пляшках, яку Ви даєте малюку вдома і використовуєте її для приготування їжі. Якщо це можливо - чудово, якщо ні - кип'ятіння обов'язково. На пляжі віддайте також перевагу воді, а не сокам або компотам, так як при літній спеці велика ймовірність прокисання багатьох напоїв.

З обережністю поставтеся і до дарів природи які пропонуються місцевим населенням. Купувати їх слід тільки на великих офіційних ринках або в магазинах, уникаючи стихійних торгових точок. Новий фрукт або овоч вводите в раціон поступово, щоб не спровокувати алергічну реакцію і не завдати організму дитини шкоду.

Не потрібно в перший же день намагатися отримати максимальну вигоду від моря, сонця, повітря. Прибувши на місце призначення, і розпакувавши речі, пройдіться з маленькою дитиною по набережній або узбережжю. Ознайомтеся з околицями. Не варто проводити весь свій перший день після приїзду на пляжі - для дитячого організму це дуже велике навантаження і наслідки такого проведення часу можуть бути просто непередбачувані.

Не змушуйте дитину заходити в воду**,** якщо вона цього не хоче сама. Всі діти по-різному реагують на море - одні його бояться, інших не витягнеш з води і силоміць. Якщо дитина не хоче купатися, слід почекати, дати їй можливість звикнути і освоїтися.

Правила перебування на пляжі з маленькою дитиною:

- дитина повинна перебувати під невсипущим контролем батьків або старших. Розкажіть дитині, чим небезпечний непослух, дайте відповідь на всі запитання;

- на пляжі дитина обов'язково повинна бути в панамці - вона захистить її від сонячного удару;

- використовуйте спеціально призначений для дітей сонцезахисний крем, що має ступінь захисту від УФ не менше 20. При виборі сонцезахисного засобу віддайте перевагу водостійким кремам, спреям чи молочку - тоді вам не доведеться змащувати шкіру дитини засобом після кожного купання;

- необхідна деталь пляжного гардероба - плавки. Вони необхідні не тільки з їх естетичних міркувань, а й з гігієнічних;

- запасіться достатньою кількістю рушників, щоб мати можливість витерти дитини при виході з води;

- не залишайте маленьку дитину без нагляду  у воді;

- оптимальний час перебування дитини у воді – близько 10 - 15 хвилин;

- при найменшому підозрінні на перегрів, відведіть дитину у тінь, напоїть водою, укладіть на тапчан або лежак;

- на пляж приходите не пізніше 10-ти годин ранку, коли сонце ще не таке спекотне або після 17-18-ти ввечері;

- якщо дитина грає на березі, надіньте на неї легку бавовняну сорочку з довгим рукавом, так Ви захистите її від сонячних опіків;

- подбайте про те, щоб зайняти дитину справою, не забудьте взяти з собою лопатку і формочки, запропонуйте побудувати пісочний замок, гараж для машинки.

Особливості морських купань

- купати маленьку дитину можна при температурі повітря не менше 21-25 градусів;

- перед тим, як зайти у воду, трохи посидьте з дитиною в тіні, для того, щоб шкіра трохи охолола, так як при різкій зміні температур можливе виникнення спазму судин, а досить часто і непритомності;

- спочатку слід намочити ніжки і ручки, а тільки тоді занурювати дитину повністю;

- обов'язково використовуйте надувний плавзасіб для забезпечення безпеки дитини. Серед асортименту сучасних надувних кіл і плавзасобів можна знайти найбільш відповідний варіант для Вашого малюка, залежно від віку, побажань, бюджету;

- навіть у жилеті або на колі не залишайте дитину без нагляду;

- після виходу з води закутайте дитину в великий рушник або простирадло, промокніть акуратно шкіру, і посидьте з ним трохи в тіні, щоб дати шкірі звикнути до спеки.

Будьте уважні, терплячі, дотримуйтесь наших рекомендацій, і Ваш літній відпочинок пройде відмінно!