

Важные советы родителям на лето

Утром и вечером часто бывает прохладно, днем жарко

Как одевать ребенка?

Самый главный принцип — это многослойность. Слоев может быть несколько, но они все должны легко сниматься при необходимости. Также нужно учитывать индивидуальные особенности терморегуляции ребенка. Чересчур активных детей одевать полегче, и наоборот.

Можно ли детям загорать?

Младенцам до 1 года вообще нельзя загорать, детям постарше разрешается быть на солнце либо до 12:00, либо после 16:00. На открытом солнце обязательно нужно использовать солнцезащитный крем, обновлять его на коже каждые 2-3 часа. Когда отдыхаете у водоема, обрабатывать кожу кремом желательно каждые 40-60 минут, само средство при этом должно быть водостойким. *Если все-таки получен солнечный ожог — используем холодные компрессы и смягчающие кремы.* Иногда требуются и обезболивающие препараты.

Может ли у ребенка быть аллергия на солнце?

Да, симптомами фотодерматита являются зуд, покраснение кожи и отечность. Если есть склонность к аллергической реакции на солнце, нужно закрывать кожу одеждой, а на открытые участки наносить солнцезащитный крем. В случае, когда аллергическая реакция все же возникла, важно находиться в тени (лучше — в помещении), обильно пить воду и обратиться за консультацией к специалисту.

Как выбрать солнцезащитный крем?

Главное в солнцезащитном креме — фактор защиты, он должен быть не ниже SPF50. Обращайте внимание на пометку «для детей». В чем разница? В состав взрослых кремов от солнца могут входить как физические, так и синтетические фильтры. В детских должны быть именно физические фильтры. Также в составе нужно избегать ароматизаторов и красителей (они могут вызвать аллергическую реакцию).

Нужно ли детям носить солнцезащитные очки?

Чтобы избежать ожога сетчатки, детям от 1 года в солнечную погоду можно надевать солнцезащитные очки. *Минимальный фильтр — UV 400.* Важно, чтобы линзы очков были выполнены из качественных материалов. Если это дешевый пластик, линзы не отражают УФ-лучи, зрачок расширяется, и может возникнуть ожог роговицы.

Отдых на природе: о чем еще важно помнить?

Если вы приехали к водоему, главное, чтобы рядом находились взрослые. Детей нельзя оставлять без присмотра, ведь есть риск утопления и получения травм. Температура воды и воздуха не регламентируется, ориентируйтесь на личные ощущения. Также нужно помнить, что вокруг озер могут расти ядовитые растения, например, борщевик или цикута. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок мог их распознать.

Первая клубника и диатез: как не допустить аллергии?

Важно помнить, что возникновение аллергии на ягоды не связано с их количеством. *Если есть непереносимость — даже «одну маленькую ягодку» нельзя давать ребенку.* Если реакция возникла, убираем продукт из рациона, снимаем зуд местными антигистаминными средствами.

Ребенок съел что-то «не то». Как промыть желудок?

Если это еда и есть сомнения в качестве продуктов, постарайтесь искусственно вызвать рвоту. После нужно воздержаться от еды, можно давать только питьевую воду. *В случае, когда ребенок мог съесть ядовитые вещества — щелочь, кислоту, удобрение или отраву для насекомых/грызунов — срочно езжайте в стационар.* В таких случаях самостоятельно промывать желудок нельзя. *Что касается инородных предметов, опаснее всего, когда это магниты, батарейки, предметы с острыми краями — тут без промедления нужно ехать в больницу.* В остальных случаях можно ждать 2 дня до естественного выхода предмета с калом. Или попробовать вызвать рвоту.

Если ребенок поранился, как правильно оказать первую помощь?

Первым делом нужно остановить кровь при помощи сухой чистой давящей повязки и приложить по возможности холод. Потом промыть рану проточной водой, обработать перекисью водорода. Нужно оценить глубину раны и степень повреждения. Если глубина раны более 6 мм, края раны расходятся, кровотечение не останавливается, усиливается или в ране есть инородный предмет, отвезите ребенка в больницу. И обязательно нужно показывать врачу раны от укусов.

Ребенок ушибся, что делать?

Нужно приложить к месту ушиба «холод». Желательно, чтобы это был предмет из морозильной камеры, обернутый в полотенце. Также можно использовать специальные охлаждающие пакеты. «Холод» держим не более 15-20 минут.

Что делать, если ребенка покусали муравьи, мошки, оводы?

Если у ребенка есть склонность к серьезным аллергическим реакциям, таким как отек Квинке, крапивница, анафилактический шок, важно предотвращать укусы насекомых при помощи репеллентов. Если ситуация все

же произошла, к месту укуса нужно приложить «холод». Местно можно использовать средства, успокаивающие зуд. *При сильном зуде — антигистаминные препараты для внутреннего применения.* Если отек очень сильный, нужно показать ребенка врачу в стационаре, возможно, придется внутримышечно вводить гормональные препараты.

Ребенок расчесывает место укуса. Это плохо?

Расчесы чреватy вторичным инфицированием. Если видно, что ранка воспалена, нужно использовать мази с местным антибиотиком. При серьезном нагноении нужно обратиться к врачу, возможно, придется назначить системный антибиотик.

Оса или пчела укусила ребенка в веко — что делать?

Укусы насекомых в веко всегда требуют осмотра врача, так как при выраженном отеке являются серьезной проблемой. До похода к врачу желательно промыть глаз, используя капли «Слезa натуральная». *Если присоединилась бактериальная инфекция — используйте местные антибактериальные капли.*

Правда ли, что комары кусают не всех?

Это миф, насекомые кусают всех, но кожа у людей реагирует по-разному. У некоторых детей воспалительный процесс более выражен, чем у других. Для защиты от комаров можно использовать специальные спреи. *Существует 2 разновидности: одни наносятся непосредственно на кожу, а другие — на одежду.*

Что делать, если на коже ребенка родители обнаружили клещ?

Опять же нужно в первую очередь думать о профилактике. Чтобы не «принести» клещей с прогулки по лесу или некошеной траве, нужно полностью закрывать кожу одеждой и использовать репелленты. Важно объяснить детям, что лежать на траве нельзя. После таких прогулок нужно всегда полностью осматривать ребенка. *Если обнаружили клеща — обращаемся в медицинское учреждение.* Самостоятельно клеща доставать нельзя, говорят медики, так как он может быть носителем опасных заболеваний.

Ребенок погладил бездомного пса или взял на руки «дачную» кошку. Это опасно?

Важно объяснить детям, что уличных животных трогать нельзя. Кроме источника блох они могут быть еще и переносчиками микроспории. Это грибковое поражение, носителем которого чаще всего являются кошки. Если ребенок все-таки погладил кошку, нужно вымыть руки с мылом и наблюдать за очагом. Для профилактики принять душ, постирать вещи и прогладить их утюгом.