

Літній період оздоровлення дітей – велика відповідальність дорослих

Невимушена атмосфера сезону відпусток часом розслаблює батьків настільки, що вони забувають про значення літа для дітей. Вони жадають подорожей, відпочинку за містом і на морі, де можуть розважитися і проявити себе. Тому можливостями літнього періоду слід розпорядитися з найбільшою користю для всієї родини, для дитини.

Треба бути готовими до проблем акліматизації дітей при значній віддаленості курортів від місць проживання. Велику небезпеку для дітей з північних регіонів мають прямі сонячні промені, які викликають опіки, перегрів організму. Інша питна вода, нові продукти харчування можуть привести до захворювань, зіпсувати відпочинок.

Тільки продумавши все до дрібниць, підготувавшись зустріти труднощі «у всеозброєнні», можна розраховувати на вдалий літній сезон.



Поради педіатрів щодо організації режиму дня дитини дошкільного віку на літо

Яким має бути режим дня дошкільника влітку, і чи потрібен він? Педіатри однастайні у думці, що дотримання розпорядку необхідно дитині будь-якого віку. Коли «біологічний годинник» налаштовується на певний ритм, діти, як правило, менше хворіють, легше переносять перехід з дитячого садка в школу. У правильному режимі дня обов'язковим є достатня фізична активність дитини, що особливо корисно для кістково-м'язової системи.

9 моментів, на які педіатри рекомендують звернути особливу увагу:

- Забезпечити дитині тривалість сну, відповідно її віку і біологічної потреби.
- Діти молодших та середніх груп дитячого садка у віці 3-5 років сплять 11-12,5 годин, з яких 2 години - це денний сон.

- Дітям старшої і підготовчої групи у віці 5-7 років на нічний сон відводять 10 годин і 1,5 години – на денний.
- Якщо дитина влітку не може заснути у відведений їй час, бо на вулиці ще світло, то затемнюють приміщення щільними шторами.
- Слід уникати недосипання, а також занадто тривалого сну, бо в результаті цього з'являються капризи, млявість, головний біль у дітей.
- Не можна допускати надмірної фізичної активності, тривалого стояння, важкої роботи.
- Якщо літні заняття дітвори будуть цікавими, різноманітними, тоді ввечері з'являється відчуття приємної втоми, що полегшує засинання.
- Загальна тривалість перебування дитини на повітрі влітку не повинна бути менше 4 годин.
- Правильний розпорядок дня дошкільника включає в себе як розваги, так і загартовування, посильну допомогу дорослим, ігри і творчі заняття.

Топ-5 літніх загартовуючих процедур (проводяться в дошкільному закладі і вдома 1-2 рази в день):

- Повітряні ванни при температурі повітря +28...+ 30°C.
- Сонячні ванни середньою тривалістю 20 хвилин.
- Обтирання вологою губкою +18...+20°C (3-5 секунд).
- Обливання теплою водою 5-10 секунд з поступовим зниженням температури до +20°C.
- Ходьба босоніж по траві, піску, землі, річковий або морський гальці.

Харчування дитини в літній час: рекомендації педіатрів

Продукти, готові страви забезпечують організм дитини всіма необхідними речовинами і енергією. Але травні соки у дітей слабші, ніж у дорослих, а кишківник менше пручається бактеріям і токсинам. Влітку розлади травлення виникають частіше і протікають важче, тому вибору раціону в теплу пору року слід приділити підвищену увагу.

Харчування дитини повинно бути калорійним

В теплий період потреба організму в енергії знижується але підростаючий організм повинен отримувати необхідний «будівельний матеріал». Батькам важливо знати, що загальноприйняті норми – це не догма. Правильність харчування дитини визначається не тільки кількістю і складом їжі.

Нормальне, відповідне віку фізичному і психомоторному розвитку — головний критерій для оцінки раціону.

Наприклад, до трьох років дитина повинна отримувати в добу на 1 кг маси тіла (приблизно): 4 г білків, 4,5 г жирів, 15 г вуглеводів. Це кількість продуктів дає в середньому 100 ккал на 1 кг маси. Але є діти, які добре розвиваються при надходженні в організм всього 1,5 г білка на 1 кг маси.

8 рекомендацій педіатрів з організації харчування дітей влітку

- Якщо дитина в спекотну погоду відмовляється від їжі, то запропонуйте їй один кисло-солодкий фрукт, тоді апетит покращиться.
- До вечора на вулиці стає прохолодніше, потреба в їжі дає про себе знати. Прослідкуйте, щоб за вечерею дитина не перевантажувала шлунок, не наїдалася на ніч.
- Складайте дитяче меню, в якому приблизно 50% білків дають продукти тваринного походження (м'ясо, сир, сир, йогурт, молоко, яйця, нежирні сорти морської риби, яловича печінка).
- З м'ясних страв краще - телятина, грудка курки, індички, м'ясо кролика.
- Повноцінні, необхідні підростаючому організму жири дитина повинна отримувати з яєчним жовтком, вершковим маслом. Вміст рослинних жирів в харчуванні дитини складає 25%.
- Свіжі овочі та фрукти обов'язково включайте в щоденний раціон влітку. Це доступні джерела вуглеводів, ферментів і вітамінів для дитячого організму.
- Кабачки, моркву, картоплю, броколі піддавайте тепловій обробці. Помідори, редис, огірки, листя салату, цибулі діти споживають у свіжому вигляді.
- Влітку відбувається посилене виділення поту з мінеральними солями. Ці втрати організму треба компенсувати. У спекотну погоду для втамування спраги давайте дитині очищену негазовану воду

Користь фруктів і овочів для дітей

- Фруктові, ягідні та овочеві соки містять натуральні речовини свіжих плодів, що мають оздоровчу дію на організм.
- Персиковий сік підсилює секрецію травних залоз, має протиблювотну дію.
- Помідори корисні дітям завдяки високому вмісту калію, вітаміну С і каротину.
- Свіжа морква містить 12 ферментів, вітаміни, органічні кислоти, підвищують опірність організму інфекціям.
- Огірки покращують апетит, а свіжий сік плодів має бактерицидну дію.
- Капуста містить 13 вітамінів, зокрема провітамін D.
- Кабачки нормалізують перистальтику кишечника.
- Відвар груш добре втамовує спрагу в жарку погоду.

Безпека дитини влітку: практичні поради та рекомендації батькам

Тепло сприяє посиленому розмноженню бактерій, швидко зростають їх колонії у недоброякісних продуктах харчування. Овочі та фрукти обов'язково мийте проточною водою перед вживанням.

Постійно нагадуйте дитині про особисту гігієну, її перше непорушне правило — мити руки перед їжею.

Шкіра дітей недосконала, як і здатність до терморегуляції, тому теплові удари трапляються частіше. Щоб цього не сталося, одягайте дитину по погоді світлий одяг з натуральних тканин. У сонячний день обов'язковий легкий головний убір, достатній запас питної води.

Уникайте сонячних опіків — типових травм літнього періоду. Ці ушкодження виникають, якщо шкіра не підготовлена до прийому великих доз ультрафіолету, або дитина занадто довго перебувати на сонці.

Тривалість повітряно-сонячних ванн збільшуйте поступово: з 3-5 до 20-40 хвилин. Уникайте періоду з 12 до 15 годин, коли сонце дуже активне. За необхідності нанесіть дитячий сонцезахисний крем.

Домашня аптечка повинна бути укомплектована такими препаратами, як парацетамол, йод, зеленка, перекис водню, крем з декспантенолом (вітамін B5).

Відпочинок дитини в місті: поради батькам

Поясніть дитині, що не можна гратися у невідповідних для дитячих ігор місцях — стоянках особистого транспорту, будмайданчиках, підвалах і відкритих люках каналізації.

Дотримуйтесь правил поведінки на вулиці: візьміть дитину за руку, на тротуарі тримайтеся подалі від проїжджої частини, переходьте дорогу по пішохідному переходу.

Роз'ясніть дітям, що гратися поблизу автотранспорту - небезпечно.

Влітку на вулицях стає більше бездомних собак і кішок, вони можуть переносити небезпечні захворювання, часто ведуть себе агресивно. Не дозволяйте дітям підходити близько до тварин, приманювати їх їжею.

Бур'яни у дворі не підходять дитині для ігор в магазин, базар, сім'ю. Поясніть, що ці рослини не бажано чіпати руками і не можна брати в рот.

Відпочинок з дитиною влітку на дачі: поради батькам

Укуси кліщів, бджіл, ос, комарів можуть бути небезпечними з точки зору тих інфекцій, що розносять тварини та алергічних реакцій з боку організму дитини. Для захисту від комах використовуйте репеленти з натуральними компонентами.

Якщо вжалила оса або бджола, то спочатку видаліть жало, потім протріть шкіру спиртом і прикладіть на 50 секунд лід, обгорнутий марлею.

Бджолині або комарині укуси у дітей можуть супроводжуватися набряками, сильним почервонінням, роздратуванням і сверблячкою.

Проконсультуйтеся з педіатром про застосування в таких випадках протиалергійних препаратів.

Кліщі. При наданні першої допомоги необхідно видалити кліща пінцетом, як би «викручуючи» його із шкіри проти годинникової стрілки. Обробіть місце укусу перекисом водню, потім йодом. Варто залишки кліща віднести до спеціальної лабораторії для визначення чи є він носієм небезпечних хвороб.

Влітку багато спокус у вигляді дарів лісу, але не всі привабливі ягоди і гриби їстівні. Привчайте дітей не збирати невідомі їм рослини.

Дитині слід пояснити, як сховатися під час грози і блискавки. Грозові розряди небезпечні для людей, тому треба переконатися, що гроза пройшла, закрити балконні двері, квартирки.

Відпочинок з дитиною на морі: поради та рекомендації батькам

Вирушаючи на море з дитиною, ви повинні знати, що плавання у відкритій водоймі – це одночасний вплив світла, води, руху повітря. Враховуйте, що у випадку морського купання приєднується ще хімічне подразнення солей і мікроелементів.

Відвідуйте з дитиною пляж з 9 до 11 та з 16 до 18 годин. Простежте, щоб дитина не плавала на голодний шлунок й раніше, ніж через 1 годину після їжі. Для безпеки дайте дитині спеціальний жилет або надувне коло, покажіть, як користуватися.

Не залишайте дітей без нагляду, щоб вони не пустували у воді «до посиніння».

Організуйте чергування плавання, прийняття сонячних і повітряних ванн, ходьбу босоніж по піску або гальці для максимального оздоровчого ефекту.