

## ЖАРА И ДЕТИ

Жаркую погоду дети обычно воспринимают более радостно, чем взрослые: гуляют на улице, играют, еще охотнее купаются и возятся с песком на пляже. В это время родителям следует быть особенно внимательными к малышам и соблюдать рекомендации специалистов, чтобы избежать у ребенка проблем со здоровьем.

### СОВЕТЫ ВРАЧА-ПЕДИАТРА

- В жаркие дни ребенку необходимо усиленное потребление жидкости. Следует исключить любые сладкие, газированные напитки, магазинные соки. Отдать предпочтение лучше натуральному чаю, морсам, компотам и чистой воде.

- Следите, чтобы на ребенке всегда был головной убор, даже в тени. Загорать и купаться обязательно в кепке или панамке.

- Пользуйтесь специальными солнцезащитными кремами для детей. Перед применением внимательно изучите, с какого возраста можно использовать косметическое средство. Особенно сильно мазать лицо следует при купании, так как отражающиеся от поверхности воды солнечные лучи могут привести к ожогу кожи.

- Старайтесь, чтобы на улице ребенок, особенно маленький, находился в тени.

- Следите за временем, которое ребенок проводит в воде. Он не должен переохлаждаться и сидеть в воде, пока кожа в буквальном смысле не посинеет. Пусть выходит из воды «розовеньким».

- Не увлекайтесь использованием влажных салфеток, особенно с маленькими детьми. Такие салфетки, конечно, очень удобны в экстренных случаях, но никогда не заменят чистой воды и гигиенической ванны.

- Если ребенок просит мороженое, выбирайте жирное, например, пломбир. В нем содержатся сливки и сливочное масло. Горло от такого лакомства не заболит. А вот от фруктового льда лучше отказаться.

- Одежду для ребенка приобретайте из натуральных материалов: хлопка, ситца, атласа. Желательно исключить изделия из синтетики.

- Обувь также должна быть из натуральных материалов: кожи, парусины. На время сильной жары лучше отказаться от кроссовок в пользу открытых сандалий и босоножек. Под них рекомендуется надевать тоненькие носочки, чтобы во время бега или подвижных игр на детских ногах не было мозолей и натираний. Многие девочки уже в раннем возрасте любят носить достаточно высокие каблукки. Такую обувь лучше не выбирать. Допустимая высота каблукки для маленьких модниц 0, 5-1 сантиметр.