

ШКОЛА МОЛОДОЙ МАМЫ



Где бесплатно оздоровиться во время беременности? Как подготовиться к успешным родам? Об этом и многом другом расскажет в нашем спецпроекте «Школа молодой мамы» корреспондент «Сегодня» **Елена Токарчук**. Прошлым летом она впервые стала мамой и готова поделиться своими открытиями и наблюдениями.



Сборы ■ Как снарядить малыша на природу, чтобы ему не были страшны клещи, комары и солнце

НА ПИКНИК С ГРУДНИЧКОМ

Маленький ребенок в семье — не повод сидеть в четырех стенах. Тем более сейчас, когда столбик термометра с каждым днем поднимается выше, все вокруг цветет и пахнет, а у папы сразу четыре выходных дня. Так что ноги в руки, дитя — в коляску, и вперед на пикник! О том, как на него собраться,

чтобы малыш чувствовал себя комфортно и был в абсолютной безопасности, нам рассказала специалист — педиатр.

НАШ ЭКСПЕРТ

Анна Шевелева,
педиатр, автор блога
«Мама-педиатр»



НЕ ОДЕВАЙТЕ В ЯРКОЕ

■ Весной погода переменчива. Собираешься на прогулку — голубое небо, светит солнце, на термометре +18. А буквально через час может налететь ветер, задождит и резко похолодать. Поэтому на пикник ребенка лучше одеть по принципу «капусты». То есть так, чтобы в случае повышения температуры можно было легко снять с него лишнее, а в случае понижения — что-то дополнительно надеть. Обязательный атрибут наряда — шапочка, как бы ни было тепло: она защитит ушки от капризного весеннего ветра, голову — от солнечных лучей и клещей, которые активны в

теплое время года с апреля по октябрь. «Кстати, чтобы вовремя обнаружить клеща, на природу лучше всего надевать одежду светлых тонов, — советует Анна Шевелева. — Она должна быть с длинными рукавами и затяжками (резинками) на рукавах. Штаны — тоже на затяжках или заправляйте их в носки (чтобы не мог заползти клещ). На ноги — закрытая обувь». Еще один повод одеть малыша на природу в светлое: на яркое чаще слетаются насекомые, воспринимая ребенка как цветок. И обязательно прихватите с собой дополнительный комплект одежды.



ДОЛЖНО БЫТЬ С СОБОЙ

- ▶ дождевик
- ▶ москитная сетка
- ▶ средства для отпугивания насекомых
- ▶ тонкий плед
- ▶ сменная одежда
- ▶ подгузники
- ▶ крем под подгузники
- ▶ присыпка
- ▶ пеленка
- ▶ детские влажные салфетки
- ▶ антисептик для рук
- ▶ антигистаминное средство в виде капель и геля
- ▶ бактерицидный пластырь
- ▶ бинт
- ▶ перекись водорода или другой антисептик для обработки ран
- ▶ ватные палочки или «кружочки»
- ▶ средство от ожогов
- ▶ любимые игрушки

О ПОДГУЗНИКАХ

■ Чем младше ребенок, тем чаще нужно их менять. Малышам до 3-х месяцев — каждые 2 часа, от 3-х до 6-ти месяцев — каждые 4 часа, от полугода до года — по мере наполнения. Учитывая это и приблизительно зная, как долго вы пробудете на пикнике, можно рассчитать, сколько подгузников нужно взять с собой. В любом случае, даже если вы отправляетесь на несколько часов в парк по соседству с домом, как минимум один подгузник должен быть у вас в сумке. Если на

улице холодно и нет машины, где можно спокойно переодеть ребенка и устроить ему небольшую воздушную ванну, не стоит планировать пикник больше, чем на 4 часа, чтобы из-за переполненного подгузника не возникло опрелостей. Возьмите пеленку, чтобы было на чем переодеть малыша и детские влажные салфетки. Если по каким-то причинам вы не можете ими пользоваться (например, у малыша сильное покраснение), прихватите с собой термос с теплой водой.

ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ

■ Клещи и комары уже вышли на охоту. Спящего в коляске малыша от них может защитить москитная сетка. А вот как быть, когда ребенок бодрствует? На этот случай у производителей детских товаров чего только нет: и браслеты на ручку и коляску, и спреи, и влажные салфетки, и кремы. Есть, кстати, и средства «два в одном», которые действуют одновременно против комаров и клещей. В общем, выбирать есть из чего. Обратите внимание: на упаковке должно быть

указано, с какого возраста можно применять средство. Чем младше аудитория, на которую оно ориентировано, тем меньше стойких компонентов будет содержаться в нем и тем чаще его придется наносить. Если вы против «химии», то можно попробовать народные средства: нанести на ручки витамин Е или свежесжатый сок петрушки. А вот смазывать кожу детским кремом, в который добавлен ванилин, как советуют некоторые мамы, не стоит: аромат может привлечь ос и пчел. От них, к сожалению, защиты пока не придумали.

ИЩЕМ ДЛЯ ОТДЫХА ТЕНЬ

■ Сейчас выпускают множество солнцезащитных средств для самых маленьких. Но Анна Шевелева не советует ими увлекаться. «Лучшее место для прогулки с ребенком весной и летом — «кружевная полутьна», которую образуют листья деревьев. То количество солнечного света, которое попадает на кожу личика и ручек малыша, достаточно для выработки витамина Д и профилактики рахита, — рассказывает эксперт. — В то же время такое освещение настолько мягкое, что нежная кожа ребенка не пострадает от солнечных ожогов. Если же часть прогулки вам необходимо провести под яркими солнечными лучами, можно сделать временный тент из пеленки, накрыв ею коляску с младенцем так, чтобы был свободный доступ свежего воздуха». Так что от организации пикника где-нибудь на берегу водоема, где нет той самой «кружевной полутьны», придется отказаться: малышу нельзя находиться на открытом солнце, так как у них еще очень слабы процессы терморегуляции.

КАК БЫСТРО ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ:

К НЕМУ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ. Удалить паразита с помощью пинцета и подсолнечного масла вряд ли получится: малышу будет тяжело усидеть на месте. «Лучше обратиться в детский травмпункт, — советует Анна Шевелева. — В Киеве их, к примеру, два (на ул. Черновола, 28/1 ((044) 236-95-44) и на просп. Алишера Навои, 3 ((044) 540-96-95), работают круглосуточно). После того как

клещ будет удален, нужно обрабатывать ранку несколько раз в день и осматривать кожу вокруг нее. В течение месяца нужно следить за температурой, самочувствием, осматривать кожу — нет ли покраснения, припухлостей, высыпаний. Если есть — нужно обратиться к инфекционисту».

УКУСИЛ КОМАР. Протрите руки антисептиком, а место

укуса — влажной детской салфеткой, после этого нанесите на место укуса антигистаминный гель. Эту поверхность можно также обрабатывать настойкой календулы при помощи ватной палочки. Но не смазывайте ей укусы в области век, чтобы настойка случайно не попала в глаза.

УКУСИЛА ПЧЕЛА ИЛИ ОСА. Приложите к месту укуса

смоченную в холодной воде ткань или влажную салфетку: это снизит болевые ощущения. При укусе пчелы надо вытащить жало. Смажьте место укуса антигистаминным средством. Если насекомое укусило в области головы или шеи и начинается отек (отек Квинке), ребенку становится тяжелее дышать, нужно вызывать скорую: счет идет не на часы, а на минуты.