

Все больше малышей проводят лето в городе. Это имеет свои плюсы и минусы. «Дома у вас под рукой детская одежда на любую погоду, кроватка и стульчик для кормления, любимые игрушки, — говорит Анна Шевелева. — Вы знаете, где купить продукты для себя, питание для ребенка и куда при необходимости обратиться за медицинской помощью. Уже проложены маршруты к хорошим детским площадкам, в парк и другие места, где можно провести досуг». Какова обратная сторона медали?

◆ ЗДОРОВЬЕ

Даже в привычных условиях городской среды маме нужно быть предельно внимательной! «Желательно, чтобы у вас в сумочке всегда был антисептик — перекись водорода или хлоргексидин (для обработки ран), — говорит Всеволод Сыров, педиатр, аллерголог-иммунолог сети медицинских клиник «Семейная». — Если вы на несколько дней выехали в лес, к вышеперечисленному стоит добавить антигистаминные препараты и какой-нибудь кортикостероидный препарат (он поможет оказать первую помощь при анафилактической реакции — например, на укус осы). Также не стоит забывать о клещах — в период особой их активности рекомендуется сделать прививку от клещевого энцефалита».

О чем нужно помнить, проводя с малышом лето в городе?

✿ **ПЛОХАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА.** В городах в жаркое время года из-за малого количества осадков в воздухе наблюдается большое количество пыли и различных аллергенов. Гулять с малышом лучше в первой половине дня, когда еще не очень жарко, а в воздухе не так много смога.

✿ **АВТОТРАНСПОРТ.** Даже во дворах сегодня очень много машин, и путь к детской площадке часто проходит возле проезжей части. Не оставляйте кроху без присмотра!

✿ **ОПАСНЫЙ МУСОР.** Как только малыш начинает ходить, его просто притягивает мусор, которого полно в городских скверах и парках — лежащие в траве сигаретные окурки, крышки от бутылок, осколки, куски проволоки. Внимательно смотрите за тем, что норовит поднять ваш малыш!

✿ **ГРЯЗНАЯ ВОДА.** Многие городские водоемы непригодны для купания. Вместо купания окатите кроху водой из бутылки — это поможет избежать инфекций. Для питья берите только бутилированную воду!



В маминной сумочке всегда должна быть мини-аптечка: антисептик, лейкопластырь, антибактериальные салфетки.

◆ ИГРОВАЯ

Активный и насыщенный позитивными эмоциями отдых оставит яркие впечатления в памяти малыша, независимо от того, где он проводит лето.

«Лето — отличное время для похода на природу, во время которого можно познакомиться с флорой и фауной, расширять его познания и кругозор, — говорит Анна Вершебенюк, детский психолог клуба для всей семьи «РИБАМБЕЛЬ». — Можно взять с собой увеличительное стекло и разглядывать насекомых в траве, собирать листочки, знакомясь с названиями растений, и складывать их в книгу для гербария. Палочкой-выручалочкой на прогулках послужат цветные мелки, которыми можно нарисовать на асфальте круг — пруд и поиграть, например, в лягушат (дети), которые запрыгивают в пруд, чтобы спрятаться от цапли (взрослого). Можно попытаться попрыгать в «классики» или устроить соревнование «кто допрыгнет до черты» («кто точнее пройдет по линии»). Такие игры способствуют развитию у детей коммуникативных навыков, формированию умения находить компромиссные решения, учат дружить и заводить друзей».

В большинстве случаев укусы клеща не вызывают заболевания, но рисковать все же не стоит!

наш эксперт

Анна ШЕВЕЛЕВА, педиатр, автор блога «Мама-педиатр» (г. Киев):



«Как избежать укусов клещей? Если вы собираетесь с крохой на прогулку в лес или парк, надевайте одежду с длинными рукавами и резинками на манжетах; брюки на затяжках (или заправляйте их в носки). На ноги — закрытую обувь, на голову — панаму. Одежду лучше надевать светлую однотонную, на ней легче заметить клеща. Можно наносить средства, отпугивающие клещей, — репелленты (для детей их выпускают менее концентрированными). Одежду после прогулки нужно сменить, желательно постирать и погладить (вытряхивание не поможет избавиться от клещей!). Если во время прогулки вы заметите на одежде клеща, стряхните его, не раздавливая пальцами. Имейте в виду, что если у взрослого можно попробовать удалить клеща самостоятельно, то с ребенком такой номер не пройдет».