



## ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА НА МОРЕ

Буквально через несколько дней наступит долгожданное лето и сотни тысяч ребят отправятся на морское побережье. Почему мы заостряем свое внимание именно на морском отдыхе? Да потому что в ходе планирования детского отдыха большинство родителей рассматривать возможность поездки ребенка на море в первую очередь.

При этом многие даже не подозревают, что отдых на море - это не только купание и развлечения, но и большая нагрузка на детский организм, а также решение огромного количества организационных вопросов. Даже если организацию поездки ребенка на морской курорт обеспечивает лучшая турфирма, чтобы избежать возможных проблем родители обязательно должны знать всю специфику отдыха детей на морском побережье. И сегодня мы предлагаем вам узнать об основных аспектах детского отдыха на море.

### ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Впервые планировать детский отдых на море педиатры рекомендуют не раньше, чем малыш достигнет трех лет. В этом возрасте абсолютно здоровый ребенок уже способен легко перенести путешествие и быстро адаптироваться к смене климата.

При этом минимальный период отдыха должен составлять не менее 21 дня, так как первые 10 дней организм малыша будет только привыкать к новым условиям.

Специалисты утверждают, что непродолжительный отдых на море (7-10 дней) не имеет ничего общего с оздоровлением.

В отдельных случаях, по медицинским показателям, врачи могут рекомендовать поездку на море до достижения ребенком трехлетнего возраста. В таких ситуациях педиатр может не только назначить ряд оздоровительных процедур, но и настоятельно советовать наиболее подходящий период и место для отдыха.



### МЕСТО ДЛЯ ДЕТСКОГО ОТДЫХА НА МОРЕ

При выборе морского побережья для детского отдыха, необходимо учитывать следующие нюансы:

- безопасность (желательно чтобы спуск в море был пологим, а пляж песчаным);
- удобная инфраструктура (очень важно чтобы в шаговой доступности располагались магазины, больница, остановки общественного транспорта и т.д.);
- комфорт (в номере/комнате обязательно должен быть санузел с душем/ванной, москитные сетки на окнах/балконах, удобная кровать и т.д.);
- возможность игровой деятельности (детская игровая зона, спортивные и детские площадки);
- наличие развлечений для детей (аквапарк, дельфинарий, зоопарк и другие).



### ДЕТИ НА МОРЕ

От возраста ребенка во многом зависят и особенности организации его отдыха на море.

#### ГРУДНИЧКИ

Путешествие с детьми до года удобно тем, что они много времени проводят во сне, независимо от смены поясов. При условии, что ребенок на грудном вскармливании, вопрос с питанием можно считать решенным.

А вот если ребенок на искусственном вскармливании - с собой обязательно нужно взять бутылочки, стерилизаторы, привычную смесь.

Если ребенок находится на стадии введения прикорма, баночки с детской едой, которую малыш уже ел или будет есть после путешествия на море, в большом количестве также путешествуют вместе с вами. Прикорм местных производителей может вызвать расстройство желудочно-кишечного тракта ребенка.



Учитывая целую череду вакцинации детей в этом возрасте, перерыв между поездкой и приемом лекарства должен составлять не менее 4 недель.

### ДЕТСАДОВЦЫ

Это возраст неспеш, поэтому вряд ли у родителей получится отдохнуть и расслабиться на море. Малышей будет интересовать все: песок, вода, природа, игры и общение с окружающими. Поэтому с моря, как правило, возвращаются обогретые солнышком дети, переполненные массой впечатлений, и замученные родители.

Обращаем ваше внимание, что акклиматизация в возрасте 2-4 лет проходит достаточно тяжело, а также высок риск получения травм.

### ШКОЛЬНИКИ

Самый подходящий возраст для отдыха на море, причем как самостоятельного (то есть, в детских морских лагерях), так и с родителями: купание в море, активные игры, общение со сверстниками из других регионов/стран, экскурсии и разнообразные развлекательные мероприятия.



Из положительных моментов - расширение кругозора и совместный семейный отдых. Но, не всегда в местах отдыха учтена детская кухня, что приводит к неприятностям с пищеварением ребенка.

### ОСОБЕННОСТИ ОТДЫХА НА МОРЕ

При выполнении несложных рекомендаций, отдых на берегу моря с ребенком обязательно оставит только положительные впечатления:

- Захватите с собой средства защиты от солнца: головной убор светлого цвета, темные очки, защитный крем.
- Постепенная адаптация к морскому климату: в первые 3-5 дней сначала окунаем только ноги, потом заходим в море по колено/по пояс, затем можно на короткое время погрузиться в море полностью (буквально на 1-2 минуты). И только после этого можно полноценно наслаждаться купанием. Первые дни время пребывания в воде не более 10 минут.
- Время пребывания на пляже: по 2 часа до обеда и после 16 часов.



### АПТЕЧКА

Дорожная аптечка должна включать в себя такие лекарственные средства: спазмолитические, антигистаминные, противоожоговые, жаропонижающие, от укусов насекомых, против укачивания, антибактериальные, перевязочные материалы (бинт, лейкопластырь, вата), от расстройств ЖКТ.

В случае необходимости в аптечку нужно положить и те препараты, которые назначены малышу врачом для индивидуального приема.



### СРЕДСТВА ДЛЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Поездка в автомобиле позволит взять с собой все необходимые вещи. Ребенок в таком виде транспорта находится в специальном кресле. Частые остановки необходимы для того, чтобы малыш подвигался.

Самым быстрым средством передвижения является самолет. Дети достаточно хорошо переносят перелеты. Самым маленьким предоставляются специальные люльки, дети постарше находятся на руках родителей.

По степени удобства на первом месте выступает поездка ребенка на море в поезде. В вагоне можно ходить, лежать, спать. При наличии любимых игрушек, путешествие проходит быстро и весело.

### ВСЕ ЗА И ПРОТИВ ДЕТСКОГО ОТДЫХА НА МОРЕ

По мнению педиатров, морской воздух и вода оказывают положительное воздействие при:

- профилактике анемии;
- неудовлетворительной работе эндокринной системы;
- необходимости насыщения организма нужными микроэлементами;
- профилактике заболеваний дыхательной системы;
- плохом состоянии кожных покровов.

Однако в некоторых случаях детский отдых на морском побережье может быть малышу противопоказан.

К таким случаям относятся: наличие онкологии, эндокринопатии, инфекционный мононуклеоз (в первые 6 месяцев), сердечно-сосудистые, заболевания в активной фазе, аллергические заболевания и острые проблемы с кожей (дерматиты, экземы и другие).

Настоятельно не рекомендуется возить на море детей до трех лет, поскольку у них еще неразвит механизм защиты от солнца (загар) и существует высокий риск "подхватить" детские болезни. Кроме того, во время отдыха сложно придерживаться привычного для малыша распорядка дня, а также могут возникнуть сложности с кормлением ребенка.

Собираясь к морю, заранее обговорите все нюансы в семье и не забудьте поинтересоваться мнением педиатра по этому вопросу.



### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Семейная поездка с ребенком на море должна начинаться с изучения основных правил безопасного отдыха:

- Оберегайте малыша от воздействия прямых солнечных лучей.
- Предусмотрите постоянное наличие чистой негазированной воды в большом количестве.
- Необходимо соблюдать интервал между прививкой и поездкой (не менее 14 дней).
- Обязательно наличие легкой одежды (желательно из натуральных тканей), максимально закрывающей тело.
- Чередование пляжного отдыха (30 минут) и купания (10-15 минут).

- Во избежание ожогов обтирайте хорошо тело от капелек воды во время пребывания на пляже.
- Обмывайте ребенка под душем от соленой воды.
- Отсутствие аппетита является одним из признаков адаптации и является естественным.
- Не злоупотреблять непривычными для детского организма продуктами.
- Неумелое ныряние под воду провоцирует отиты и насморк.

### ОСОБЕННОСТИ СБОРА РЕБЕНКА В ДЕТСКИЙ ЛАГЕРЬ НА МОРЕ

Собирая ребенка в детский лагерь на море, в первую очередь, нужно позаботиться об изготовлении бирок для вещей и чемодана. Можно составить 2 списка (один останется дома, другой в чемодане).

Аптечка для самостоятельного пользования должна быть максимально упрощенной (в детских лагерях имеются медицинские работники): лейкопластырь, бинт, вата, активированный уголь, капли в нос, леденцы от кашля.

Из вещей для пляжа в чемодан нужно положить: купальник (2 шт.), головной убор, шлепанцы, очки, сумочка, полотенце, защитный крем. Что касается остальной одежды, то здесь надо учесть как прохладные вечера, так и душные помещения, и праздничные мероприятия.

Из средств личной гигиены в чемодане должны присутствовать: зубная щетка и паста, мыло, шампунь, туалетная бумага.

