

detkityumen.ru

## Теневое родительство: как уберечь ребенка от жары

### Полезные идеи для лета

Прогулки в теплую погоду — настоящая радость для детей и родителей. Но слишком жаркие дни уже не так приятны. Вы наверняка не любите перегреваться и потеть в жару и не хотите, чтобы через это проходил и ваш ребенок.

Вред жары часто не ограничивается всего лишь неприятными ощущениями: из-за нее у ребенка может появиться сыпь или начаться обезвоживание. Вот несколько советов, которые помогут ребенку справиться с жарой.

### Избегайте солнечных лучей

Отправляетесь вы на пляж или в ближайший парк, всегда старайтесь держаться в тени. Гуляйте рядом с деревьями, останавливайтесь отдохнуть под зонтиком или навесом.

Защитные накидки на колясках спасают от солнца, но их недостатки перевешивают это достоинство: накидки нарушают циркуляцию воздуха, поэтому ребенок дышит воздухом с большим количеством углекислого газа. Из-за занавесок и сеток в коляске повышается температура. А еще родителям сложнее следить за ребенком в закрытой коляске. Вместо накидок лучше надевать на коляски козырьки.

### Правильно одевайте ребенка

Выбирайте для ребенка легкую и свободную одежду. Из материалов лучше всего подойдет хлопок — он хорошо впитывает пот. Одежда для прогулок должна быть легкой, но при этом закрытой, чтобы ребенок не обгорел на солнце. Но не натягивайте на него несколько слоев одежды. Одевайте ребенка так, как оделись бы сами. Это правило работает и с одеждой для сна. Если вы купили ребенку кучу милых пижам, с приходом жары их придется заменить на комплекты из более легких тканей и с короткими рукавами.

Важный аксессуар для игр на улице — широкополая шляпа. Пускай на ребенке она будет смотреться немного забавно, зато защитит его от перегрева и прикроет лицо от солнечных лучей. Покупайте шляпу с завязками, чтобы ребенок не потерял ее на улице случайно. Или специально.

### Гуляйте в подходящее время

Самое солнечное (а потому неудачное для прогулок) время — после десяти утра и до двух часов дня. Старайтесь не выходить на улицу в это время, гуляйте утром или во второй половине дня. Да, ребенку и вам высидеть дома самые жаркие часы будет скучновато, лучше заранее продумывать на это время другие развлечения.

### Закрывайте шторы

В эти часы даже дома становится жарковато. Кондиционеры и вентиляторы вас точно спасут, но сохранить невысокую температуру в помещении можно и одним простым способом — зашторивайте окна в комнате ребенка. Так вы защититесь от солнечных лучей, а в доме станет прохладнее.

## **Охлаждайте ребенка**

В самые жаркие дни легкой одежды и тени уже недостаточно, поэтому придется охлаждать ребенка. Для этого смачивайте небольшое полотенце прохладной водой (не используйте ледяную, не стоит слишком снижать температуру) и прикладывайте его ко лбу и шее ребенка. Этот способ поможет охладиться и вам.

## **Давайте ребенку достаточно жидкости**

В жару с потом мы теряем много влаги и начинаем чаще пить. Касается это и детей. Им нужно пить примерно на 50 процентов больше жидкости, чем обычно. Но вот младенцам даже в жару не рекомендуют пить воду — только грудное молоко или смесь. Мы уже рассказывали о том, что не так с допаиванием.

## **Используйте солнцезащитный крем**

Кожа детей до шести месяцев очень нежная, важно беречь ее от солнца. Обычно с этим и справляются подходящая одежда. Но они не помогут в некоторых ситуациях, например, когда вы решите искупаться вместе с ребенком. Тогда все же придется использовать солнцезащитный крем. Наносите его немного и лишь в случае крайней необходимости. После шести месяцев использовать крем можно чаще.

© Коллаж Кристины Савельевой

<https://chips-journal.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4900/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4900/)