

ИДЁМ
НА ПЛЯЖ
С РЕБЁНКОМ





Как известно, лучший летний отдых с ребенком – на пляже, однако родителям стоит заранее подготовиться к такому походу и проявить максимум внимания и осторожности.

(КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ХОДИТЬ ДЕТЯМ НА ПЛЯЖ

Педиатры не рекомендуют находиться детям до года на жарком пляже, а вот отдых с ребенком на берегу реки в тени деревьев будет в самый раз.

Помните, что маленьких детей время его пребывания на пляже стоит ограничить утренними и послеобеденными часами. Однако даже в это время нужно следить, чтобы малыш не находился много времени непосредственно под солнцем. Постарайтесь выбирать тенистые места, а на солнце выходить только чтобы покупаться.

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА НА ПЛЯЖ

Существует расхожий стереотип, что ребенок на пляже должен быть голеньким, однако подобное «единение» с природой нежелательно, ведь в половые органы может попасть песок и инфекция.

У ребенка должно быть несколько пар плотно прилегающих трусиков – для купания и времяпровождения на берегу. Как только





Очень важен головной убор для ребенка на пляже, их выбор достаточно широкий – косынки, бейсболки, панамки, кепки.

Что касается обуви, то для похода на пляж лучше всего предусмотреть легкие удобные сандалии с прочной застежкой. Малыш может поранить ноги о камешки или ракушки, если будет бегать босиком. В шлепанцах ребенок может подвернуть ногу и получить травму, поэтому это не лучшая альтернатива сандалиям.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРЕВА

Возьмите с собой на отдых негазированную воду и почаще предлагайте ее ребенку. Если ребенок жалуется на слабость, головную боль, тошноту – это первые признаки перегрева.

В таком случае необходимо срочно принимать меры – поместите малыша в тень, к голове и заднему участку шеи приложите холодное мокрое полотенце и постоянно обмахивайте малыша.

Если наблюдаются судороги или ребенок теряет сознание, необходимо срочно обратиться к врачу.

Чтобы избежать ожогов на нежной коже малыша, используйте специальный солнцезащитный крем.



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА НА ПЛЯЖЕ

Не нужно брать на пляж все имеющиеся в детской игрушки, возьмите только самые необходимые детские развлечения для пляжа – ведро, лопатку и мяч.

Возможно, вам повезет, и для малыша найдется подходящая компания. Вместе дети могут строить из песка замки, бросать камешки в воду, играть в мяч. Если на пляже нет рядом других ребят, составьте компанию своему ребенку.

С детьми на пляже настройтесь на активный отдых, так как малыш не будет спокойно сидеть. Придерживайтесь некоторых правил безопасности, чтобы малыш не перегрелся, не поранился или не подхватил инфекцию, и тогда отдых с ребенком на пляже принесет только приятные эмоции.





