**О воздействии жары на детей**

Чем младше ребенок, тем быстрее он перегревается в жару. Это связано с особенностями терморегуляции: чем меньше поверхность тела, тем хуже теплоотдача. Конечно, организм человека сразу же реагирует на повышение температуры воздуха и защищается: обильное потоотделение повышает теплоотдачу, но в то же время, когда тело теряет жидкость, это может привести к обезвоживанию и потере солей, а у ребенка к тому же влажная кожа более склонна к инфицированию, высыпаниям. А если во время жары теплоотдача нарушается − возможно сгущение крови, нарушение кровообращения, а с этим нужно быть осторожными.

**О прогулках**

В жару ограничьте пребывание ребенка на улице и максимально снизьте физические нагрузки. Не допускайте ситуаций, когда дети находятся под прямыми солнечными лучами. Идеально на прогулку отправиться в парк, но подойдет и тенистый двор. А вот от игр на детских площадках, если они заасфальтированы и застроены пластиковыми конструкциями, лучше воздержаться.

Где переждать жару, где прохладнее − выбирать родителям. Если вы и ребенок остаетесь дома, проветривайте комнаты рано утром или поздно вечером, когда жара спадает. Ограничьте доступ солнечных лучей в квартиру, используя жалюзи со светоотражающим покрытием или плотные шторы светлых оттенков. Поменьше пользуйтесь бытовой техникой, которая нагревается во время работы. Откажитесь от мультиков в пользу книг.



**О водных процедурах**

Купаться в море, реке, озере в зной маленьким детям не рекомендуется (особенно если добираться до водоема придется долго и по жаре), даже в официально разрешенных местах отдыха, даже при соблюдении всех норм безопасности: на пляже очень сложно отследить перегрев или переохлаждение, у детей повышается риск получения солнечных ожогов. Для детей от года сейчас существует множество бассейнов − это хорошая альтернатива открытому водоему. Если вы все-таки отправляетесь к реке или уже сейчас находить на морском побережье, помните: оптимальное время пребывания в воде для малышей до трех лет всего несколько минут, для ребят постарше – до 10 минут.

Для детей до двух лет более полезны обтирания и обливания, нежели купания. Для ребенка до года – обливания в ванночке из ковша, для малыша постарше – в душе (главное – не допускать резких перепадов температуры воды). Полезными в сильную жару будут даже простые умывания прохладной водой. Их стоит делать каждые 1–2 часа.



**О еде**

У ребенка в жару вообще может снизиться аппетит, не заставляйте его есть.

И взрослым, и детям стоит отказаться от тяжелой и жирной пищи, простых углеводов типа мучных изделий и сладостей. В рацион и взрослым, и детям целесообразно добавить больше сочных фруктов и овощей (цельных и в салатах); горячие каши заменить молочными коктейлями, творожками и мюслями с холодным молоком; блюда из мяса употреблять не на обед, а на ужин, когда спадает жара. Во время зноя вообще правильнее перенести основной прием пищи на вечер.

Следите за свежестью продуктов и сроком их годности, соблюдением правил хранения и гигиенических требований. Например, детское питание (пюре, мясные консервы, соки), которое обычно можно хранить при температуре от 0 до 25 градусов, лучше убрать в холодильник.

Детям до года не рекомендуется вводить новый прикорм в период жары.



**О питье**

Потребность ребенка в жидкости составляет 60–70 мл/кг веса. В жару для детей больше всего подходит столовая минеральная вода без газов, в которой присутствуют электролиты, но нет сахара.

Не следует давать сладкие напитки, соки и газировку. Если и даете сок, лучше разбавить его водой в соотношении 1:1. Напитки должны быть комнатной температуры, ни в коем случае не холодными.

На прогулку берите с собой бутылочку с водой, несладким компотом или морсом. Давайте детям чаще сочные фрукты и овощи.



**О перегреве и первой помощи, если он произошел**

Причин возникновения теплового удара несколько: высокая температура и повышенная влажность воздуха, безветренная жаркая погода, долгое пребывание на открытом солнце, излишне теплая или плотная, мешающая потоотделению одежда, недостаток питья и, как следствие, недостаточное потоотделение, переедание, высокая физическая активность в жаркие часы. В случае солнечного удара ухудшение самочувствия наступает, когда прямые солнечные лучи нагревают голову.

Получив перегрев во время прогулки, пляжного отдыха или после них, ребенок становится вялым, бледным, у него кружится голова, появляется тошнота или рвота, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, кожа становится сухой. Кроме того, ребенок перестает потеть, а в не которых случаях даже наблюдаются судороги, расстройство и потеря сознания. Все это свидетельствует о нарушении работы центральной нервной системы и сбое в процессах терморегуляции.

Симптомы могут быть не сразу столь яркими и не проявляться столь бурно. Нередко признаками перегрева, теплового и солнечного удара могут быть отсутствие аппетита после длительной прогулки на солнце, вялость, отсутствие мочеиспускания более трех часов.

Во всех случаях необъяснимого ухудшения состояния ребенка в жару необходимо срочно обратиться к врачу. При тепловом и солнечном ударе до приезда скорой необходимо принять следующие меры первой помощи:

* перенести ребенка в тень или прохладное помещение и положить его, приподняв голову;
* снять обувь и мешающую теплообмену одежду;
* в случае рвоты уложить ребенка на бок;
* приложить к голове холодный компресс;
* если ребенок в сознании, напоить прохладной водой, раствором для регидратации;
* вызвать скорую помощь.

Лечение солнечного удара у детей до трех лет, как правило, проводится в стационаре.



**Несколько общих рекомендаций**

**Родителям детей любого возраста**

1. Не допускайте перегрева ребенка: одежда должна быть свободной, светлых тонов, сшита из натуральных материалов – хлопка, льна. Свободная одежда не приведет к потертостям, опрелостям, а светлые тона снизят поглощение тепла.
2. Следите за тем, чтобы ребенок на улице был в головном уборе. Панама – лучший из них для защиты глаз, шеи и ушей.
3. Ни в коем случае не оставляйте детей одних в автомобиле.
4. Несколько раз в день купайте ребенка в ванне или душе в воде комнатной температуры (23–24 °С).
5. Используйте в помещениях вентилятор или кондиционер (температура должна быть не менее 22–24 °С). Выводите ребенка на прогулку до 11:00 или после 17:00, когда солнце не так агрессивно, а жара слабее; гуляйте в тени деревьев.
6. Детям, особенно младше трех лет, для защиты кожи от воздействия солнечных лучей следует использовать солнцезащитный крем с высоким фактором солнечной защиты (SPF >30).
7. По возможности переждите жару на даче, уезжайте в деревню или на турбазу.

**Родителям грудничков**

1. Следите, чтобы подгузник был чистым. Ребенку лучше в жару быть без подгузника, в хлопковых трусиках. При смене подгузника чаще омывайте ребенка водой.
2. Уберите из коляски одеяла, пледы. Постелите на дно хлопковую пеленку. Если вам кажется, что ребенка необходимо прикрыть от сквозняка, то используйте тонкое махровое полотенце или простыню: за счет прослойки воздуха ребенок не перегреется и не переохладится.
3. Не оставляйте ребенка надолго в крытой коляске, старайтесь чаще вынимать из нее малыша, если вы находитесь в тени.
4. Более внимательно следите за физическим состоянием ребенка.

Мы надеется, что эти советы помогут вашей семье избежать неприятностей, связанны с солнцем, и пережить жару без последствий для здоровья детей.