С какого возраста лучше ехать с ребенком на море? Что учесть, чтобы адаптация к новому климату не привела к проблемам? Сколько можно купаться и загорать?

Морской воздух и вода очень полезны детям, особенно тем, кто часто простужается, болеет респираторными, кожными заболеваниями. Что нужно учесть, чтобы эта польза не сошла на нет?

«Если перелет связан с выраженным изменением климата, то желательно на первом году жизни ребенка не отправляться в такое дальнее путешествие, особенно на короткий промежуток времени, — рассказал aif.ru эксперт организации „Народный фронт. Аналитика“, к. м. н., доцент кафедры педиатрии Сеченовского университета, врач-педиатр Морозовской детской городской клинической больницы Павел Бережанский. — Скажем, если вы живете в северном регионе России, а собрались поехать на Мальдивы на неделю. Нервная, гормональная системы подстраиваются под часовые пояса. Если разница в 4-5 или 7 часов, то ничего полезного ребенок не получит. Весь отпуск в 7 дней и даже 10 дней у него организм только будет привыкать. А когда вы вернетесь домой, то снова начнется адаптация и привыкание — уже к родному климату».

Врач напоминает, что в другой местности непривычные продукты, другая вода — все это может вызывать сложности у маленьких детей. «Вместо оздоровительного эффекта вы получите обратный. Могут начаться неприятности с животом, ОРВИ, а она течет обычно 5-7 дней, так что вместо отдыха вы получите больше проблем», — отмечает врач. Поэтому с грудничками лучше выбирать места для отдыха поближе к дому и родному климату.

Правда ли, что чем дольше сидит ребёнок в море, тем больше польза? Подробнее

У детей постарше иммунная система уже более сформирована, они легче все это переносят. Тем не менее, и с ними тоже нужно учесть несколько моментов при поездке на море. «По возможности стоит ехать на более длительный срок, например, две недели, — уточняет врач. — В идеале — на 21 день, как было принято еще в советское время при поездках на санаторно-курортное лечение. Это срок, когда организм успеет адаптироваться к новому климату, получить много полезных эффектов, и когда мы вернемся, не будет расходовать приобретенную пользу на обратную адаптацию».

Если предстоит резкая смена часовых поясов, врач советует начать менять режим ребенка за несколько дней до отъезда. Не лишним будет и посетить врача в своей поликлинике, чтобы педиатр посмотрел ребенка, дал рекомендации, при

Все права защищены

необходимости назначил анализы.

Статья по теме На море или к бабушке? Эксперты о том, нужно ли везти ребёнка на курорт

«Но море следует постепенно приучать ребенка к солнцу и воде, — советует врач. — Загорать обязательно в утренние или вечерние часы, начинаем с 5-10 минут, каждое следующее загорание можно увеличивать на 5-10 минут в зависимости возраста ребенка. Купания тоже начинать с 5-10 минут, постепенно увеличивая до 30 минут. Потом перерыв».

Врач также напоминает, что когда вы вернулись домой после отпуска на море, ребенка лучше не вести сразу в садик, а подождать неделю-две. За это время малыш спокойно перестроится, стабилизируется режим дня. Иначе ему будет тяжелее адаптироваться.

Все права защищены