

## Где провести отпуск?

Родителям необходимо знать, что ребенка до 2,5-3 лет крайне нежелательно вывозить на море. Насыщенный испарениями влажный воздух, значительно повышенный уровень солнечной радиации – сами по себе очень мощные климатические факторы. Применительно к организму ребенка грудного возраста их польза оказывается сомнительной, а учитывая, что наш климат значительно отличается от морского, любому человеку необходимо на акклиматизацию не менее 5–7 суток, тем более ребенку. Игнорирование этого фактора приведет к тому, что вместо замечательного отдыха ваш ребенок с большой долей вероятности заболеет. С грудничками лучше отдыхать где-то недалеко от дома. Так как механизмы приспособления к климатическим изменениям у них еще слабы.

Ну, а когда вашему ребенку исполнится 4-5 лет, можете отправляться с ним к морю, предварительно серьезно подготовившись и все хорошо продумав.

Для начала посетите вашего педиатра и узнайте, нет ли медицинских противопоказаний для дальней поездки, и только потом начинайте выбирать место отдыха.

С малышами лучше отдыхать на российских курортах. Возможно, российский сервис еще не везде на уровне заграничного, но, находясь в своей стране, вы легче решите проблему с медицинским обслуживанием.

## Каким должно быть место отдыха?

Выбрали место отдыха? Теперь нужно обязательно выяснить, какие условия принимающая сторона предлагает для отдыха с детьми. Перечень примерных вопросов:

- будет ли в номере детская кровать;
  - будет ли в номере кухонный уголок для приготовления детских блюд, если в услугах нет детского меню (но даже если оно есть – для некоторых малышей оно может не подойти);
  - предусмотрена ли стиральная машина;
  - можно ли взять напрокат коляску;
  - предусмотрены ли услуги аниматора или няни, на каком языке они будут с детьми общаться;
  - есть ли детский бассейн;
  - куда можно сходить с детьми постарше (аквапарк, зоопарк, дельфинарий и т.д.);
  - какая система охраны существует в отеле.
- Все это следует уточнить у туроператора перед поездкой!

## Как обезопасить ребенка?

Особое внимание во время отдыха с детьми должно быть уделено гигиене: в аэропорту, в самолете, на пляже, на прогулках. У вас всегда должны быть с собой влажные салфетки или спиртосодержащий гель для дезинфекции. Чем чаще вы обрабатываете или моете руки ребенку, тем больше вероятность, что малыш не «подхватит» кишечную инфекцию.

Не позволяйте детям перепробовать все предлагаемые фрукты в первый же день – во избежание

расстройства желудка. Не разрешайте им долго находиться под солнцем и в воде. Все нужно делать дозированно, начиная с нескольких минут. На солнце находиться лучше всего утром до 11:00 и вечером после 16:00. Не забывайте про зонтик от его палящих лучей. Пользуйтесь солнцезащитными кремами. Не разрешайте ребенку бегать по пляжу голышом – опять-таки из соображений гигиены и безопасности.

Перед тем, как отправиться на отдых с детьми, необходимо (посоветовавшись с педиатром) собрать детскую аптечку, куда войдут лекарства от повышенной температуры, рвоты, аллергии, пластыри бактерицидные, перекись водорода, активированный уголь, средства от солнечных ожогов и т.д.

К сожалению, нередки случаи, когда ребенок может потеряться. В основном, это происходит в местах большого скопления людей. Если вы поехали с ним на экскурсию или просто ушли на прогулку за территорию отеля, положите в кармашек малыша записку, где укажите его имя и фамилию, номер вашего мобильного телефона, адрес и название отеля, где вы остановились. Если вы за границей, то напишите записку на английском языке.

