Отдых на море!

 Последний месяц лета – лучшее время для поездки [к морю с ребенком](http://www.pravda.ru/travel/01-06-2006/86453-keeds-0). Целебные свойства свежего морского воздуха и ласкового солнца для детского организма известны с незапамятных времен. Но не все курорты одинаковы: каждый отличается особенным климатом и неповторимыми природными условиями. И что хорошо для одного малыша, может оказаться неподходящим и даже опасным для здоровья другого. Так на какое же побережье поехать, чтобы не только отдохнуть, но и зарядиться здоровьем на всю нашу долгую зиму, да чтобы на пользу и взрослым и детям?.

 **Сначала несколько советов:**

Если вы решили ехать на море с грудным ребенком, перед отъездом обязательно покажите его педиатру и проконсультируйтесь, как ваш малыш перенесет акклиматизацию. От этого во многом завит выбор места, куда поехать. При этом если вы хотите подарить ребенку не только веселый отдых но и оздоровление, то на море его нужно везти не меньше чем на три недели.

Курорты Крыма – Южный берег, Евпатория или Керчь – отлично подходят для отдыха детей уже с 1,5-2-летнего возраста. Поездка в зону средиземноморского климата – в Грецию, Италию, Турцию, Болгарию – конечно, тоже пойдет на пользу ребенку. Только не нужно ездить туда в июльскую жару, когда температура превышает +25С. В жаркие страны лучше отправляться сейчас – ближе к осени – в «бархатный сезон». Но и в это время нельзя злоупотреблять солнечными ваннами.

 Не рекомендуются детям поездки в места с очень сухим или, наоборот, с влажным климатом, например, субтропики. Особенно тем, кто страдает заболеваниями дыхательной системы. Кавказ такие ребятишки переносят значительно хуже, чем Крым.

Противопоказанием к отдыху в теплых краях могут служить следующие заболевания: эндокринопатия, сердечно-сосудистая патология, в том числе и нередкая среди подростков гипертония.

Рубеж лета и осени – самое благоприятное время для поездки к морю с детьми-аллергиками. Дело в том, что для них опасна не только жара, но и буйная южная растительность в период цветения, которая способна провоцировать поллинозы и обострение бронхиальной астмы. Так что с такими ребятишками тоже лучше всего путешествовать, начиная со второй половины августа (для Крыма) или с сентября (для стран Средиземноморского бассейна) вплоть до ноября.

Если ваш ребенок склонен к кожным заболеваниям, то перед поездкой непременно проконсультируйтесь у врача-дерматолога. Морская вода может быть противопоказана вашему малышу, но в то же время пребывание на солнце, напротив, подействует на кожные покровы самым лучшим образом.

 Желаю приятного отдыха!