Советы выезжающим с ребёнком на море за границу. Аптечка

|  |
| --- |
| Каждый год я с ребенком выезжаю на две недели на море. Как известно, лечение и медикаменты за рубежом не многим россиянам по карману, поэтому у меня всегда собой, как говорят военные, "тревожный чемоданчик" с аптечкой. Первый раз список для меня, по моей просьбе, составляла врач-педиатр, и перед каждой поездкой, чтобы ничего не забыть, я мысленным взором окидываю своего ребенка и покупаю всё необходимое и достаточное.  1. ОЖOГИ В том числе и не только от солнечных ожогов, но и как и средство от ссадин, от потёртостей от купальных трусов и надувных жилетов. Крем "Пантенол". За границей он стоит намного дороже.  "Супрастин". Избавит от лихорадки, если ребенок перегрелся на солнце, от аллергической реакции на укус или пищу, или на хлорную воду в бассейне.   Если ребенок аллергик, обязательно возьмите с собой крем "Фенистил", чтобы смазывать места на теле с аллергической реакцией. 2. УШИБЫ В том числе и язвочки во рту или укусы насекомых на теле. Самое лучшее - это зелёнка, но она имеет свойство плохо смываться. Чтобы не пугать других мам болезненным видом своего ребенка, я чаще беру с собой красненькую кастелянку.   Если особенности тела вашего ребенка таковы, что от каждого ушиба у него расплывается огромный синяк, то возьмите с собой крем "Троксевазин", поскольку при катании на детских горках никакой ребёнок не застрахован от синяков и ушибов.   Лейкопластырь. Помните и о мозолях, и о ранках, которым способствует соленая вода и скользкий пол около бассейнов.   Таблетки "Фурацилина" или "Стрептоцида" на случай, если ранка все же загноилась (да и больное горло можно полоскать). 3. УШКИ Ватные палочки. Ежедневная чистка ушей позволит избежать пробок в ушах от постоянного контакта с водой.   Лучше предусмотреть с собой ушные капли "Отипакс", чем столкнуться с отитом ребенка во время отпуска из-за постоянного купания и ветров, которые часто бывают и в Египте, и в Тунисе… 4. ГЛАЗКИ Блеск воды, солнечный свет, соленая или хлорная вода часто становятся причиной воспаления глазок у деток на море. У меня с собой всегда глазные капельки "Альбуцид", которые ни один раз выручали, если не нас, то других мамочек с детишками на пляже. 5. ЖИВОТИК Другая пища, изобилие фруктов и овощей, другая вода - все это, как правило, провоцирует массу проблем не только у детей, но и у взрослых. Я запасаюсь большим количеством (из расчета на массу тела) таблеток активированного угля.   Таблетки от диареи, изжоги, вздутия брать по показаниям (если в семье есть такие проблемы). 6. ОТ ПРОСТУДЫ Кондиционер и купание. И в 40-градусную жару легко простудиться. Всегда имею при себе что-то для горла, от насморка, от температуры и обезболивающее (в аптеке подскажут). 7. ОТ "СВОИХ" БОЛЕЗНЕЙ Все лекарства, которые Вам и Вашему ребенку необходимы в повседневной жизни обязательно предусмотреть в поездку.   При наличии в семье аллергика предусмотрите всё необходимое (таблетки, кремы, капли для глаз…) 8. АКСЕССУАРЫ Бинт, вата. Можно и эластичный бинт, если ваш малыш сорванец…    И несколько советов из личной практики.  1) Защитный крем лучше покупать дома, а для ребенка не менее чем "Сороковку" (фактор защиты = 40) В прошлом году мой ребенок "сгорел" в Египте в первый же день, поскольку мы использовали крем с фактором защиты 30, и весь последующий период на море мы его лечили от ожога.   2) Аптечку Вы можете упаковать в чемодан, но зеленка и пластырь должны быть при себе. Пару лет назад в Тунисе мой ребенок умудрился рассечь себе бровь о бетонный пол еще до прохождения таможни, а аптечка у меня была в чемодане. Нас выручили предусмотрительные иностранцы (спасибо им, рана была серьезной, остался шрам на память), предложив лейкопластырь и виски вместо зеленки!   3) Лучше иметь кепку с широким козырьком. Обычная кепка прикрывает в тени носик, но оставляет на солнце щечки и уж точно не предохраняет от ожoгов ушки). МАЖЬТЕ УШИ ЗАЩИТНЫМ КРЕМОМ!!!   4) Иметь при себе парочку хлопчатобумажных футболок или рубашек с длинными рукавами. Одну рубашку я надеваю ребенку на экскурсии, чтобы защитить его от ожoгов. От второй рубашки я отрезаю низ таким образом, что у нее остаются длинные рукава и закрытые плечи и грудь - в ней он купается. Особенно это важно, если ребенок "часами" висит на надувном круге в воде: у него не "сгорят" руки и плечи, которые как раз и остаются под палящим солнцем над водой. Футболка нас спасает и от потертостей от надувного жилета в бассейне. ДЛЯ ТАКИХ ПЛАВАНИЙ (ПАССИВНЫХ) В МОРЕ Я ЕМУ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДЕВАЮ ПАНАМКУ (НЕ КЕПКУ!), ПОТОМУ ЧТО ПАНАМКА ПОЛЯМИ ПРИКРЫВАЕТ И УШНЫЕ РАКОВИНЫ ОТ ОЖОГОВ, И СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ (ИЗ-ЗА БЛЕСКА ВОДЫ).  Отрезанная футболка очень нас выручает, когда ребенок возится на пляже в песке – ведь всем известно, что ручки и плечики быстро сгорают на солнышке, тогда как животик остается не загорелым.   5) Пляжная обувь для маленького ребенка должна быть - открытые босоножки на липучках. Шлепки для малышей не подходят. Они соскальзывают с ноги, и ребенок может подвернуть ножку!   6) Для защиты от кондиционеров: - Пижамка в поездке должна быть теплая (ребенок ночью раскрывается) при работающем кондиционере. - Для экскурсий предусматривать теплые носки в автобус и плед.   7) Для защиты от контраста: - На пляж всегда беру сменные купальные трусы и футболки. Выкупался - переодела в сухое. Мокрое быстро высохнет. И так постоянно. - Не давать пить холодное.   8) Акклиматизация: - С маленькими детьми я бы не рекомендовала ездить на море зимой: во-первых, из-за резкой смены климата, во-вторых, если речь идет о Красном, Средиземном или Черном морях, вода там в это время не очень теплая, и потому ребенок обречен вместо купания в соленой воде купаться в хлорном бассейне. - Любой педиатр или детский аллерголог нам скажет, что на море с ребёнком нецелесообразно ездить на неделю, минимальный срок из-за акклиматизации - 10-14 дней. - В первый день нашего пребывания на отдыхе мой ребенок после "окунания" в море практически весь день спит. Все последующие дни после обеда часа на два в обязательном порядке у него был сончас. В этом году, "повзрослев", он отказался от послеобеденного сна, но в принудительном порядке, правда, с удовольствием, после обеда проводил пару часов в номере – читал, смотрел мультики на турецком(!) языке. |