Отдых с ребенком: полезные рекомендации

Отправляясь в дорогу с ребенком, мы надеемся на то, что малыш за время отпуска укрепит свое здоровье, наберется сил, получит новые впечатления... Чтобы отдых не пошел насмарку, стоит заблаговременно все предусмотреть.

Акклиматизация

 Всегда следует помнить о том, что глобальная и принципиальная смена места жительства (высота над уровнем моря, атмосферное давление, влажность и температура воздуха) часто приводят к возникновению так называемого акклиматизационного синдрома - общего недомогания и повышенной склонности к болезням в связи с адаптацией организма к новым условиям существования. Акклиматизация и проблемы с ней связанные тем актуальнее, чем дальше от дома, чем младше ребенок, чем чаще он болеет, чем больше вредных факторов цивилизации его окружает. Поэтому, если ваше дитя целый год болело, не гуляло и страдало, поездка на дачу (деревня в 30 км от города, лес, река) может оказаться значительно более полезной, чем отдых на побережье Средиземного моря, пусть даже и в пятизвездочном отеле.

 Вот что пишет по поводу летнего отдыха с детьми доктор Комаровский: "Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых "на морях" не имеет к оздоровлению часто болеющего ребенка никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется плюс добавляется общественное питание и, как правило, худшие, в сравнении с домашними, жилищные условия.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: "Мама, я тебя съем!". Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью."

 Если вы все-таки решили отдыхать с ребенком на море, то самым оптимальным вариантом для вас будет уехать, как минимум, на месяц. Первые десять дней уйдут на акклиматизацию, а остальные двадцать – собственно на отдых.