Ребенок на даче. Правила безопасности.

 Многие жители крупных городов с наступлением первого тепла стремятся уехать с детьми на дачу, подальше от шумного и душного города, поближе к природе и свежему воздуху. Многие вывозят на дачу малышей буквально с первых месяцев жизни, взяв с собой самые необходимые для удобства и комфорта вещи. Хорошо, когда дача — это благоустроенный, а в идеале еще и отапливаемый дом, в котором есть горячая и холодная вода, туалет, душ и полноценная кухня с плитой. В таком доме можно отдыхать с апреля по октябрь, практически до первых заморозков, особенно если работа родителей не связана с городом. Но если это покосившийся тесный домик без элементарных удобств, стоит подумать несколько раз, прежде чем вместе с малышом переселиться в лоно природы, отдаленное от медицинской помощи, магазинов и элементарных благ цивилизации. О каких вопросах еще стоит подумать, планируя постоянное пребывание на даче с малышом?

 Прежде всего, перед поездкой на дачу нужно продумать в деталях питания ребёнка. Если малышу менее полугода и он на полном грудном вскармливании, тогда никаких проблем с кормлением крохи нет — с ним всегда рядом его питание, полностью готовое к употреблению и нужной температуры. А вот если ребёнок раннего возраста находится на искусственном вскармливании, нужно позаботиться о достаточном запасе смесей в банках, чтобы среди ночи не искать магазины с плачущим от голода ребёнком на руках. Кроме того, нужна будет теплая кипяченая вода для разведения смеси, средства для мытья и стерилизации бутылочек и сосок, подогреватель питания и запас самих бутылочек с сосками. Все это должно храниться в сухом и чистом месте на кухне или в комнате, чтобы туда не попадала пыль, вода и насекомые, иначе малыш рискует познакомиться с кишечной инфекцией.

 После полугода приходит время прикормов, и на дачу с собой нужно взять запас баночек с питанием, если малыша кормят готовым баночным питанием, или продукты надлежащего качества — если мама будет готовить прикормы самостоятельно. В случае приготовления прикорма собственными руками нужно помнить о чистоте и правилах гигиены. Нужны отдельные ножи и разделочные доски для овощей, мяса, рыбы и иных продуктов. Все должно быть надлежащим образом помыто и обработано, ведь лето — это жара, мухи и размножение патогенных микробов. Нарушение санитарных правил при приготовлении еды для ребёнка грозит отравлениями и острыми кишечными инфекциями. Кухня, где будет готовиться пища, должна быть защищена от мух и прочих насекомых (тараканы, мошки) как основных разносчиков заразы.

 Проще всего с теми детьми, которые уже переведены на общий стол, им готовят вместе со всеми, но стоит не забывать о правилах хранения продуктов в теплое время года. Готовить нужно или на один раз, или же обзавестись на даче хорошим холодильником, где можно до следующего приема пищи сохранить приготовленную еду. Если ребёнок ест фрукты, ягоды и овощи с грядок, нужно обязательно соблюдать правила по мытью плодов — это должна быть чистая проточная вода со щеточкой, которой тщательно отмывают все поверхности плодов от земли и загрязнений. Затем их ополаскивают кипяченой водой. Ягоды можно промывать под струей горячей воды в дуршлаге, зелень дополнительно необходимо обдавать кипятком.

 Если это малыш раннего возраста, важно помнить о правилах пребывания на открытом воздухе и на солнышке. Кожа младенцев нежная, и им обязательно нужно находиться в кружевной тени деревьев, чтобы не получить перегрева и солнечных ожогов. Порцию ультрафиолетовых лучей они получат, принимая несколько раз в день солнечные ванны по 5-7 минут, когда мама выносит их голенькими или в одном подгузнике на солнышко.

 Также стоит позаботиться об одежде для малышей в прохладные вечера, которая будет их согревать и защищать их от назойливых насекомых, помимо москитных сеток на люльке или кроватке. Нужно следить за соблюдением режима дня, чтобы малыш не переутомлялся, иначе бессонные ночи с криками и истериками гарантированы. Избыток новых впечатлений перегружает хрупкую нервную систему малышей, и своевременный отдых в комфортных условиях особенно важен для нормального самочувствия.

 Если дети ходят и бегают, нужно строго следить за их передвижениями, не допуская их к опасным местам — выгребные ямы, заборы с ржавыми гвоздями, трубы полива, через которые они могут упасть. Передвижение крохи нужно контролировать, не допуская его контактов с опасными растениями — борщевик, крапива, кусты малины или крыжовника с острыми шипами. Строго обрисуйте разрешенные территории, где для ребёнка безопасно, и запрещайте его передвижения из этих зон. Осторожнее с ведрами с водой и бассейнами, ваннами для полива — детям достаточно и небольшой глубины для утопления в силу несовершенства координации. Купания в воде должны происходить только под присмотром взрослых и только в воде комфортной температуры, их нужно дозировать по времени.

 Нужно запретить детям употреблять ягоды, фрукты и овощи с грядок без предварительного их мытья и детских рук с мылом. Немытые плоды опасны не только кишечными инфекциями, но и заражением глистами и лямблиями.

 Даже летом смена дневных и ночных температур за городом может быть значительной, что может привести к замерзанию ребёнка и снижению иммунитета. Это окажется благоприятной средой для ОРВИ и ангин, а также воспалительных процессов во внутренних органах, особенно мочевой системе. Поэтому ходить босиком для закаливания организма можно только в дневное время, когда почва достаточно прогрета. По мере захода солнца на ногах должны появляться носочки и сандалии. Важно одевать малыша по температуре, не перекутывать, но и не допускать переохлаждения, особенно, если это стопы и спина.

 Не менее важна и профилактика аллергии, так как обилие ярких и манящих ягод и фруктов может привести к формированию сыпи на коже или пищеварительных расстройств. Важно начинать знакомство с новыми плодами буквально с пары ягодок или кусочков, постепенно наращивая объём до возрастной нормы. Нельзя заменять только свежими фруктами и овощами основные приемы пищи, они должны быть между ними, в качестве десерта или лакомства. Если дети аллергики, стоит до трех лет отказаться от идеи угощать их клубникой и черешней, красной малиной — эти плоды наиболее аллергенны из тех, что растут на наших дачах. Допустимо приготовление с ними блюд с термической обработкой плодов, так аллергены частично разрушаются.