



Солнце, Воздух и Вода

Что может быть важнее, и что может быть доступнее? Всем известно, где солнце — там жизнь. Солнечный свет — прекрасное средство предупреждения рахитов и анемии. Однако от прямых солнечных лучей малыша следует оберегать, но в то же время не надо постоянно находиться в тени больших деревьев, полностью поглощающих свет. Лучше всего гулять в «кружевной» тени.

Нежной коже ребёнка противопоказан загар. Не забывайте об этом, отправляясь со своим карапузом на пляж. Обязательно продумайте, как сделать навес, в тени которого он сможет играть. После купания промокните его полотенцем, чтобы оставшиеся на коже капельки воды не вызвали ожогов, а потом наденьте распашонку из тонкой ткани с длинными рукавами. Солнечные ванны лучше отложить на вечер, когда уставшее за день солнце не обжигает, а ласкает нежно, как мама.

Теперь несколько слов о воздухе. День, проведённый ребёнком без свежего воздуха, это день, потерянный для его здоровья. Помните об этом всегда. Если погода не позволяет гулять на улице, уложите его спать в комнате с открытым окном, или вынесите коляску на балкон. Дети постарше получают огромное удовольствие, топая по лужам с зонтиком в руке, стоит только позаботиться о подходящей обуви.

Следует так же помнить о необходимости несколько раз в день проветривать комнату. Ребёнок уютно чувствует себя при температуре 20—22 С. В комнате, где температура воздуха выше, ниже уровень влажности. Такой воздух сушит слизистые оболочки носа и дыхательных путей и ослабляет устойчивость организма к инфекциям. Справиться с этой проблемой поможет бытовой увлажнитель или люстра Чижевского. Если же у вас под рукой нет ни того, ни другого, просто накройте батареи влажной простынёй и чаще проветривайте комнату.