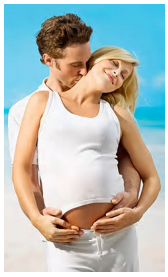
Автор: Administrator
08.08.2008 09:23 -



Лето – милое, доброе, долгожданное – наконец-то настало! К другим временам года люди питают разные чувства, но лето любят практически все, особенно, если оно выдается солнечным, не дождливым и в меру жарким. А что, если в этом году нам повезет, и природа подарит нам множество радостных солнечных дней? В таком случае, все мы устремимся на пляжи Подмосковья, Юга России или заграничных курортов, чтобы успеть «отдаться» власти солнца и накупаться вдоволь. Но, чтобы солнце подарило именно здоровье, а не сказалось на нем отрицательно, нужно соблюдать осторожность и важные ограничения, особенно при беременности или отдыхе с детьми.

Отдых для будущей мамы: «запретный» ли плод?

Часто беременная женщина, желая «Счастливого пути!» своим близким подругам и знакомым, громко вздыхает, думая, что сейчас все эти радости жизни не для неё. Конечно, если беременность проходит сложно, будущая мама лишний раз не позволит себе думать сейчас о поездках, переключив свое внимание на заботу о своем здоровье и благополучие будущего малыша.

Но если, дай то Бог, беременность проходит нормально, и доктор не против, чтобы Вы пережили увлекательное путешествие в период ожидания малыша, и вместе с ним наслаждались великолепием лета?

Тогда нужно знать, что беременность – это не болезнь сама по себе и не является противопоказанием к поездкам, пребыванию в соответствии с определенными нормами на солнце и купанию.

Если нет противопоказаний и отклонений, можно сказать с уверенностью:

положительные эмоции и воспоминания, связанные с отдыхом, принесут и Вам, и будущему крохе неоценимую пользу!

Плавание, ультрафиолет и свежий воздух - полезнее занятий во время беременности быть не может.

Что же такое солнышко?

Итак, солнце для нас – это ультрафиолет, который необходим в небольших количествах для выработки в организме витамина D (что само по себе является профилактикой рахита).

Но: осторожность при загаре должна быть ничуть не меньше, чем при пересечении улицы на автостраде. Это действительно так, солнце может быть очень агрессивным для человека.

Передозировка может привести:

* К солнечному удару, обмороку (у любого человека)
* Преждевременным родам у беременных.
* Повышению риска развития онкологических заболеваний.
* У детей – риску быть подверженным кишечным заболеваниям, а также другим инфекциям.

Здесь у Вас может возникнуть совершенно естественный вопрос: «Почему?! Ведь столько говорится, что солнц укрепляет иммунитет! Как же может быть наоборот?»

Дело в том, что на самом деле может быть и такой «зеркальный», отрицательный эффект.

Чтобы этого не произошло, просто нужно соблюдать время, когда загорать можно и даже нужно. Беременная женщина, молодая мама, ребенок – в этих случаях осторожность при загаре должна быть двойная. Это звучит вполне банально, но здесь ничего не поделаешь, пусть лучше солнце будет верным другом и защитником, чем наоборот.

Научно доказано, и сейчас ведущие иммунологи страны говорят об этом, что передозировка ультрафиолета снижает иммунитет. К понижению иммунитета ведет сам процесс образования пигмента на коже (того самого шоколадного цвета, которым принято гордиться), это он в определенной степени отнимает у организма необходимую защиту. Это и может привести к подверженности дисбактериозам, дизентерии и т.д.

Важно знать: сама повышенная солнечная активность в жаркий летний период влияет на пищеварительный, желудочно-кишечный тракт человека, как ребенка, так и взрослого. Это еще одна причина возникновения расстройств и подверженности инфекциям.

Время для загара

Средняя полоса России, Подмосковье. При температуре ниже +28-30 градусов: хорош загар в утренние часы, а именно:

- с 8.00 до 11.00 утром.
- с 16.00 – вечером.

Юг России. Если погода прохладная, то возможно, можно загорать в часы, допустимые для Средней Полосы. Но если лето в самом разгаре, и температура 30 градусов и выше, то время пребывания на солнце «сдвигается»:

- до 10.00 – утром.
- с 17.00 – вечером.

Заграничные курорты. Как правило, температура в хорошую погоду колеблется в районе +30 градусов (например, Турция, Египет, Испания), поэтому для загара больше подойдут часы, рекомендуемые для Юга России. Если еще жарче, то с пляжа нужно уходить до 10.00 утром, либо, когда солнце палит особенно нещадно, стараться больше находиться в тени.

Как загорать правильно и безопасно.

Беременным женщинам, оказавшись в пляжной зоне, лучше подыскать темное место, где есть приятная тень. Прекрасно подойдет уютное местечко под деревом. Главное – не находиться более 10 - 15 минут на палящем солнце. Живот и грудь лучше прикрывать от солнца (грудь следует прикрывать и корящим матерям).

Детям до двух лет находиться более 10 минут на открытом солнце нельзя.

Будьте с малышом в тени. Обязательно нужна косынка на головку. На тельце можно надеть футболку. Главное – не допустить солнечного ожога на коже.

Детям с двух лет запретить бегать под жарким солнышком практически невозможно. Увидев, как радостно плескаются в воде остальные малыши, они всегда будут стремиться быть там как можно дольше, порой, добиваясь своего слезами.

Все же, если у Вас получится, постарайтесь больше времени проводить там, где есть тень.

Защитите себя от солнечных ожогов

Такое вещество, как окись цинка, перекрывает доступ к коже почти всех солнечных лучей.

Его хорошо использовать для особенно уязвимых мест:

* губ
* носа
* шеи.

Вы можете использовать солнцезащитные кремы, выбор сейчас огромен. В идеале такие кремы нужно наносить на кожу примерно за 2 часа до того, как она подвергнется действию солнца. Плюс нужно повторно наносить крем после купания.

Для беременных: если вы не нашли крем, в инструкции которого нет точного разрешения для использования при беременности, лучше не рискуйте и не мажьтесь им. Есть опасность возникновения аллергических реакций.

Для детей: в этом случае тоже нужно подробно изучить косметику для использования. Сейчас существуют кремы, которые можно использовать и до 3 лет.

Средства для лечения солнечных ожогов.

Если, вдруг, солнышко решило над Вами пошалить и Вы почувствовали, что «поджарились», тогда помогут надежные народные средства:

* Нанесите крем с ромашкой, подмешав в него 5-6 капель мятного масла.
Средство обладает немедленным охлаждающим и противовоспалительным свойством.
* Сделайте холодный компресс с использованием цельного молока кефира, или сметаны.
* Приложите к коже использованные заварные пакетики с чаем (для небольших участков кожи – нос, уши).
* Таниновая кислота, содержащаяся в черном и зеленом чае, помогает снять покраснение и ожог.

Такие средства хороши тем, что они универсальны, безопасны для беременных и для детишек.

Итак, лето только начинается. И пусть оно станет для нас воплощением природного блага и принесет каждому то, чего он больше всего ожидает!

http://detstvo.ru