**Как уберечь ребенка от перегрева в жаркую погоду.**

Родители не понаслышке знают, как тяжело малышам выдерживать жару. Как же облегчить им жизнь? Советы простые, но достаточно эффективные. Первое правило, которого нужно придерживаться каждой маме, - не выходить гулять с малышом в жару. Ваше время - до 11:00 и после 17:00.

При перегревании организма появляются следующие симптомы: - общая слабость, разбитость, головная боль, головокружение, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота, гиперемия (покраснение) кожного покрова, учащённые пульс и дыхание, повышенная температура тела.

Если при перегреве наблюдается заторможенность ребёнка, возбуждение, нарушение сознания, иногда возникают судороги - это свидетельствует о том, что существует угроза для жизни. У детей грудного возраста учащаются при этом диспепсические расстройства (рвота, понос), температура тела резко повышается, черты лица обостряются, общее состояние быстро ухудшается. Если такому ребёнку (и в тяжёлых случаях взрослому) не оказать своевременную неотложную помощь - могут наступить судороги, кома и смерть.

Придерживайтесь такого режима кормления: с 10:00 до 18:00 - больше жидкости (компоты, чаи, кисломолочные напитки), а мясо, овощи и каши - в остальное время. Если вы заметили признаки перегрева у ребёнка - незамедлительно разденьте его, оботрите влажным полотенцем, дайте попить жидкости, а потом сделайте ему тем самым полотенцем «ветерок».

Устройте профилактические водные процедуры. Самых маленьких 4-5 раз в день обтирайте. Для этого мягкое махровое полотенце опустите в воду (32-35 градусов), отожмите и протирайте ручки, ножки, животик и спинку.

Если в комнате душно и нет ионизатора, увлажните воздух с помощью пульверизатора и поставьте на высокие шкафы тазики с холодной водой или повесьте мокрые полотенца вокруг кровати.

Проблемой летнего времени для малышей являются опрелости. Чтобы их не было, чаще оставляйте малыша голеньким, без памперса или в хлопчатобумажных трусиках.

Пейте жидкость каждые полчаса. Очень часто дети перегреваются потому, что им не забывают надевать панамку, но забывают регулярная поить водичкой.

Соблюдайте эти простые правила и будьте здоровы!

Заведующий педиатрическим отделением Бахтина Т.А.