

всем родителям «асфальтная болезнь» и ее более тяжелый вариант — сломанные руки, ноги и сотрясения головного мозга.

В этом случае существенную помощь может оказать медицинская страховка, оформленная родителями заблаговременно.

Планируя застраховать ребенка, следует поинтересоваться, какие заболевания попадают в список исключений

Конечно, в жизни все гораздо сложнее, и невозможно предвидеть все ситуации, которые могут возникнуть. Ведь даже такие, казалось бы, безобидные предметы, как аквариум или комнатные обогреватели, могут стать причиной трагедии. Однако некоторые последствия можно существенно ослабить, если своевременно доставить ребенка в специализированное лечебное учреждение, провести лечение в расширенном объеме (а не просто используя те препараты, которые есть в больнице).

Система страхования в России еще очень молода, и если обязательное медицинское страхование или страхование автогражданской ответственности стали уже привычными, то добровольное медицинское страхование пока воспринимается с недоверием. Постепенно мы приходим к пониманию того, что свои страхи и риски завтра можно сделать не такими «страшными», немного потратившись сегодня.

Возможно, прежде всего нужно позаботиться о самом дорогом — о своих детях.



В отпуск с детьми: советы путешествующим



Розанна Гардашник

начальник медчасти медицинского центра «Медэкспресс»

Лето, солнце. Долгожданный отпуск. Хочется сделать его незабываемым для всей семьи. Как избежать проблем со здоровьем ребенка во время путешествия? Что предусмотреть перед поездкой?

Направление

Планируя семейный отпуск, надо учитывать не только возраст ребенка, но и состояние его здоровья, физическое и эмоциональное состояние. Если ребенок перенес операцию, травму, инфекционное заболевание, страдает патологией эндокринной или сердечно-сосудистой системы, обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Загляните в прививочный сертификат — все ли плановые прививки сделаны? Оберегайте ребенка от контакта с больными ОРВИ как минимум за две недели до поездки, чтобы малыш не разболелся в дороге.

Важно правильно выбрать регион и сезон для путешествия. Малыши с трех месяцев, особенно те, кто на грудном вскармливании, обычно хорошо адаптируются в любом климате. Лучше выбрать отель семейного типа. Не стоит перегревать малыша, нужно следить за гигиеной (не допускать появления опрелостей). Для детей до трех лет предпочтительнее отдыхать в Центральной Европе, для тех, кто постарше, подойдет более жаркий климат. Для детей, страдающих поллинозом, бронхиальной астмой, самое безопасное время отдыха в Крыму — вторая половина августа, на Средиземноморье — сентябрь – октябрь. К осени цветение растений заканчивается.

Питание

Чем кормить ребенка в дороге? Если он на грудном вскармливании, то особых проблем не возникнет. Однако не забудьте взять с собой бутылочку с кипяченой водой — вдруг малыш захочет пить. Лучше не поить ребенка в дороге соками, поскольку, хранящиеся не в холодильнике, они могут стать причиной кишечного заболевания. Если же вы кормите ребенка смесью, то обязательно понадобится термос с кипятком: во-первых, чтобы развести порошок, во-вторых, чтобы сразу же после кормления тщательно промыть бутылочку (лучше ершиком). Покупайте только очищенную воду для детского питания (продается в аптеках) или возьмите запас воды с собой, так как смена воды может повлиять на пищеварение. Ребенок, получающий прикормы, должен быть обеспечен баночным питанием (овощным, фруктовым, мясным и т. д.), но перевозить консервы следует в специальных сумках-холодильниках. В жару лучше не оставлять недоеденную пищу до следующего кормления даже в холодильнике.

Не забывайте напоминать ребенку о мытье рук перед каждым приемом пищи. Можно также использовать влажные гигиенические салфетки.

Аптечка

И последнее: не забудьте взять с собой в дорогу аптечку. В набор препаратов должны входить жаропонижающие, противоаллергические средства, сосудосуживающие капли от насморка, дезинфицирующие глазные капли, несколько пакетиков «Смекты» и «Регидрона» на случай рвоты и/или поноса, набор бактерицидных пластырей, антисептик (октенисепт или хлоргексидин) для обработки царапин и ран. Успокоить кожу малыша при раздражении поможет крем типа «Бепантена». Для детей постарше при солнечных ожогах (стадия до образования пузырей) пригодится гидрокортизоновая мазь (1%). Устранить зуд от укусов насекомых поможет «Фенистил гель».

Надеюсь, что мои советы помогут вам правильно подготовиться к отдыху с ребенком и избежать массы проблем.