



Nyaralás a szakértők szemszögéből

Jó tanácsok
kezdőknek és
haladóknak

Sokan túl vagyunk már az első babás nyaraláson, és felkészülten várjuk az előttünk álló napokat, de vannak, akik ezen a nyáron kelnek először útra kisgyermekkel. Most következzen útravalóként néhány jó tanács, kezdőknek és haladóknak.

Kisgyermekkel útra kelni nagy vállalkozás, különösen, ha nem is egy, de mindjárt kettő, esetleg több apróság is van a csapatban. A jól szervezett nyaralás alatt a gyermekek életkorát és egyéni igényeit figyelembe véve a mindennapok ritmusából kizökkenve, feltöltődve térhetünk haza. Annak érdekében, hogy a nyaralás valóban kikapcsolódás legyen, szakértőink segítségével hasznos tanácsokat kaphatunk arról, hogyan készüljünk fel az utazás közben gyakran előforduló megbetegedésekre, megelőzésükre és kezelésükre.

Biztonságos pancsolás

A gyermekek már egészen kicsi korban is élvezettel pancsolnak a vízben vagy építenek homokvárat a parton. Van, aki a természetes vizeket részesíti előnyben, de ott gondot jelenthet a víz sodrása, mélysége. Az uszodákban, a medencék vize még a legalaposabb fertőtlenítés mellett is tartalmazhat kórokozókat. Az arra érzékeny gyermekeknél pedig nem ritka, hogy épp a fertőtlenítőszer okoz kellemetlen bőr- és szemtüneteket. Kisebb gyermekek a számukra fenntartott gyermekmedencében élvezhetik a legbiztonságosabban a pancsolást.

Természetesen nekünk, szülőknek is fontos ügyelnünk a tisztasági szabályok betartására: a gyermek épségét a partról vigyázzuk. A kisebbeket be is kísérhetjük, de felnőttek a fürdőzéshez ne használják a gyermekmedencét. A gyógyvizes medencék használata a víz összetétele és magas hőmérséklete miatt gyermekeknek nem javasolt.

Építsünk homokvárat!

A pancsolás mellett a gyermekek akár órákat is képesek a parton tölteni egy-egy homokvár elkészítésével. A vízparton azonban könnyebben leéghetünk, így még inkább ügyelnünk kell a napsugarak elleni védekezésre. Az egy év alatti gyermekek bőre még különösen érzékeny, számukra, akár tizenöt-husz percnyi erős napsugárzás is veszélyes lehet – hívja fel figyelmünket dr. Vincze Ildikó **bőrgyógyász-kozmetológus**. A piciket ezért pihentessük inkább az árnyékban, pancsoláshoz pedig szerezzünk be számukra külön kis medencét, amelyet akár egy lombos fa árnyai alatt is elhelyezhetünk. Az UV sugarak hatása azonban árnyékban is érvényesül, fontos, hogy napvédő krémekkel gondoskodjunk a fényvédelemtől.

Árnyékolás

A napozást még a legjobb minőségű krémek használatakor is tanácsos felfüggeszteni 11 és 15 óra között. Így nemcsak a leégést és annak fájdalmas következményeit kerülhetjük el, de a napszúrást is könnyebben kivédhetjük. Ennek érdekében tanácsos minden esetben árnyékolni a kisgyermek fejét, védenünk az erős napsugaraktól babakocsiban napernyővel, árnyékolóval vagy szellős, nyári sapkával. A szem védelméről megfelelő napszemüveggel gondoskodhatunk, amely képes kiszűrni az UV sugarakat. A gyenge minőségű termékek sötét üvege mögött kitágult pupillák megfelelő UV-szűrő hiányában még több káros sugárzást kénytelenek elnyelni.



A napozókrémek használata

Gyermekeknek mindig a saját korcsoportjuknak megfelelő, magas faktorszámú terméket válasszunk. Vásároljunk fizikai fényszűrőket tartalmazó termékeket, így a bennük található cink-oxid vagy titán-dioxid apró lemezkorongok formájában, szorosan egymás mellett elhelyezkedve verik vissza a fényt, a maximális védelem érdekében. A gyermekeknek választott terméknél ügyeljünk arra, hogy ne tartalmazzon illat- és színezőanyagot. A megfelelő hatás elérése érdekében a napvédő krémeket még otthon vagy a szálláshelyen, indulás előtt vigyük fel. Így nyugodtabban, nagyobb odafigyeléssel kenhetjük el a bőr teljes területén, és elegendő idő is van arra, hogy a termék kifejtsen hatását. A nagyobb biztonság érdekében, különösen vízi sportokhoz, vásárolhatunk speciális, UV-szűrős ruházatot is.

Tengerparton

Külföldi nyaraláskor van néhány speciális helyzet, amelyekre nem árt külön felkészülnünk. Európán és Észak-Amerikán kívüli utazás esetén érdemes jó előre tájékozódunk az ottani fertőző betegségek megelőzésére ajánlott oltásokról. Tengerparton figyelniünk kell medúzákat, tengeri sütnök okozta balesetek elkerülésére is. Ennek érdekében alaposan válasszuk meg a megfelelő helyszínt strandoláshoz, és viseljünk vízi cipőt, így megelőzhetjük a nagyobb kellemetlenségeket.

Az éghajlat változása miatt bizony számolnunk kell azzal is, hogy a tőlünk délebbre eső tájakon az UV sugárzás is sokszor erősebb, mint hazánkban. Ennek megfelelően különösen figyeljünk a fényvédő krémek rendszeres használatára!

Folyadékpótlás

Nem tudjuk elégszer ismételni, hogy a kicsik folyadékháztartása nagyon labilis, ezért feltétlenül gondoskodni kell a folyadék- és sópótlásról, különösen nyári melegben, strandon, ahol a tűző nap és a vízről visszatükröződő erős sugarak egyaránt fokozzák a hőségérzetet – figyelmeztet dr. Hidvégi Edit **gyermekgyógyász**. A folyadék pótlására az ásványvízen

Új

Élvezze a napot és kerülje a káros sugarakat!

Új korszak a pH 5.5-ös napvédelemben

Baba naptej SPF50

- pH 5.5 kémhatású
- hatékony UVA + UVB védelem
- olajmentes
- könnyen felszívódik
- víz- és homokálló

Naptelj felnőtteknek SPF30

- pH 5.5 kémhatású
- hatékony UVA + UVB védelem
- E és B5 vitamin tartalma gátolja a bőr idő előtti öregedését
- megakadályozza a napfény okozta pigmentációt

Keresse a bababoltokban, gyógyszertárakban és mintaboltokban!

OMRON HUNGIMPEX Kft. 1037 Budapest, Kunigunda u. 60.
Tel: 06 1/453-7119, 06 1/453-7124 - info@hungimpex.hu, www.hungimpex.hu, www.egeszhalo.hu



B a b a h á z

kívül a legalkalmasabb az enyhén ízesített tea vagy a házi készítésű limonádé. Nagy melegben különösen ajánlott, hogy kerüljük a cukrozott üdítők fogyasztását, mivel ezek csak tovább növelik a szomjúságérzetet.

Hegyek között

A vízpart mellett másik népszerű nyaralóhely a hegyvidék. Hazánkban számos régióban találhatunk túrázásra, könnyű sétákra alkalmas útvonalakat. A festői környezet, a nyugalom és a csend az egész család számára nagyszerű feltöltődés. Az erdei sétákon azonban fontos, hogy ruházatunk ne csak az időjárásnak megfelelő, de a szúnyogok, hangyák és különösen a kullancsok támadásának is ellenálló legyen. Erről a témáról részletesen szólnak a 88. oldalon.

Szemponatok a nyaralóhely kiválasztásához

Vannak bizonyos, gyermekkorban gyakori betegségek, amelyekkel tanácsos olyan helyszínt választanunk, ahol nemcsak a tünetek csökkenését, de javulást is elérhetünk.

• Ekcémás gyermek

Az ekcéma mellett a pikkelysömör kezelésében is javulást tapasztalhatunk, ha tengerparti nyaralást szervezünk. Az ottani klíma gyulladáscsökkentő hatása mindkét esetben kiválóan enyhíti a tüneteket.

• Allergiás, asztmás gyermek

A sós levegő kedvező hatása allergiás, asztmás gyermekek esetében is érvényesül. Allergiás betegeknek jól meg kell választaniuk, hogy mikor, hova utaznak pihenni. A tengerpart, a magas hegyek, barlangok nagyrészt pollenmentes környezetet teremtenek, de a szállásnak is megfelelőnek, poratka- és penészgombamentesnek kell lennie.

A hegyvidéki környezet különösen ajánlott az asztmában, allergiában szenvedő gyermekeknek, esetükben már egy hét ott-tartózkodással is jelentős javulást érhetünk el.

Tünetek és kezelésük

Minden óvintézkedés ellenére és a legnagyobb odafigyelés mellett is előfordulhatnak kisebb-nagyobb balesetek, rosszullétek az utazás, nyaralás ideje alatt. Ezek gyors kezeléséhez szeretnénk néhány tanácsot adni, illetve azt is eláruljuk, mi az, amit feltétlenül készítsünk az úti patikába.

Utazási rosszullét

Sok gyermeket megvisel az autóban, hajón, repülőn utazás: hányinger, hányás jelentkezhet. Tanácsos nem teljesen üres gyomorral elindulni, de a sok folyadék is fokozhatja a hányást. A tünetek megelőzésére alkalmazandó gyógyszerek, kúpok sajnos nem minden esetben hatásosak, így a legjobb, ha a gyermek átalussza ezeket a kritikus órákat.

Napszúrás

Ha egy hosszúra nyúlt városnézés, strandolás vagy melegben történő játék után a gyermek fejfájásra panaszodik, elesett, bágyadt, hányingere van, esetleg hány, a tüneteket valószínűleg napszúrás okozza. Kezelésére ágynyugalom, bőséges folyadékpótlás és hűtőfürdő javasolt. A gyermekeknek egyébként is relative nagyobb a folyadéki igényük, ez melegben, hasmenés vagy láz esetén tovább fokozódik.

Bőrtünetek

Csecsemőknél, de nagyobbacska gyermekeknél sem ritka, hogy nagy hőségben kiütések jelentkeznek a hajlatokban, esetleg háton vagy mellkason. A tüneteket valószínűleg a meleg okozta, így pár napon belül maguktól is elmúlnak. A nyaraláskor számos tényező kiválthat különböző bőrtüneteket. Lehet egy újonnan fogyasztott étel, a klórozott fürdővíz, egy új napozótej, de állhat bőrgombásodás is a háttérben. Ha a nyaralásról hazatérve sem szűnnek a tünetek, forduljunk szakorvoshoz az okok pontos tisztázása céljából.

Hasmenés, gyomorrontás

A nyári melegben az utazáshoz vagy strandra magunkkal vitt ételek könnyen megromolhatnak. Külföldi utazáskor az ismeretlen ország vize, ételei, helyi fertőzések hasmenést okozhatnak. A tablettás készítmények (úgynevezett hasfogók) használatával csak átmeneti hatást érhetünk el, a legfontosabb a só- és folyadékpótlás!