

**V**isoke temperature, vlaga, komarci... sve što dolazi sa letom, baš kao i putovanja (za neke mališane i prvi put), promenjene su okolnosti koje odskaču od dečje rutine.

Da li deca smeju da budu dugo u mokrim kupačim gaćama?

ma, koliko često ih treba presvalačiti u gradu, šta ako se javi osip od vrućine ili znoja... samo su neke od roditeljskih nedoumica. Kako se treba ponašati na moru, kako u gradu, kada deca smeju da putuju i kako, da li leto zahteva nešto drugaćije „tretman“ kada su u pitanju najmladi, za čitaocu „Bilja i

zdravlja“ objašnjava pedijatar dr Hibnijeta Apuk iz Doma zdravlja „Vizim“:

- Mnogi roditelji su u nedoumici kada je trenutak za prvo putovanje. Pedijatri tvrde da bebe već od trećeg meseca mogu da putuju, ali ja se ne bih složila. Što je beba manja, to je njen centralni nervni sistem kao i ostali organi i funkcije nezrelij, pa teže podnosi promene u okruženju. Među najvažnijim savetima je da se na put ne krećete sa bebom mladom od šest meseci. Moj savet je, takođe, da se avionom ne putuje pre 9. meseca. Mališanima prija promena klime, posebno odlazak na more ili planinu, ali se vrlo često događa da se razbole, pa letovanje postaje

prava noćna mora. Neka deca nisu u stanju da podnesu dugačka putovanja, odnosno uz nemire se u kolima, autobusu, vozu, avionu. Odmor morate da prilagodite deci, počev od udaljenosti letovašta od kuće, preko načina transporta, broja zaustavljanja, boravka na plaži... Pokušajte sve da uklopite u ustaljenu dnevnu rutinu deteta. Ako ono na letovanju izgubi ritam, na primer, ne spa va kada i obično, postaje nervozno i kenjkavo.

#### Put i hrana

Putovanje mora biti bezbedno, kaže naša sagovornica i dodaje da, iako je avion praktičan prevoz za malu decu, bebe plaču zbog pritiska u ušima.

- To se lako rešava ciklom ili flašicom, ako dete dođi može mu se dati da sis. Za veću decu, kao i odrasle, savetuje se da jako otvore usta ili da piju tečnost na slamčicu. Obrok pred put treba da bude lak-

ši, sat vremena pre leta. Najudobnije je putovati svojim vozilom, uz obavezno sedište za decu i zaštitom na prozorima. Svakih par sati napravite kratku pauzu, izvedite dete iz auta, pustite ga da se malo pojgra i udahne svež vazduh. Ako je klima uključena, temperatura u kolima ne bi trebalo da bude niža od 10 stepeni u odnosu na spoljnu. Voz, takođe, nije loš izbor, a najbolje je da idete spavaćim kolima. Ne zaboravite na „bolest putovanja“ (proliv i povraćanje) koje su često posledica neadekvatnog pranja ruku i higijene. Tokom putovanja deci dajte lagane obroke, a dobar izbor su štapići, grisine, krekeri, slani keksici, bez slatkisa. Važno je da deca piju dovoljno tečnosti, a najbolji izbor su hladni čajevi koji ćete zasladiti medom, a možete da stavite i trunku soli, što ne menja ukus, a sprečava

dehidraciju. Na odmoru treba jesti što više svežeg voća i povrća i ribe, biti obazriv i sa sladoledima. Uvek nosite vodu i često je dajte deci da piju, a na moru, planini, odnosno pri promeni mesta boravka obavezno koristite flaširaju. Izbegavajte uvođenje nove hrane dok se ne vratite sa letovanja.

#### BEBA DO 3. MESECA NE KUPA SE U MORSKOJ VODI

#### Boravak u vodi

Beba do trećeg meseca ne kupa se u morskoj vodi, kaže dr Apuk i savetuje da ukoliko je dete prvi put na moru, obratite pažnju na odnos prema vodi:

- Dete će se možda uplašiti buke i talasa, pa će odbijati da uđe u vodu. Uzmite ga u naručje jer se deca tako osećaju zaštićena i sigurna. Svakako dete ne treba na silu terati u vodu, jer se može postići kontrakt. More se preko noći samoprečišćava, pa je savet da rano ujutru sa decom prošetate po plaži i pličaku, jer je voda čista, a nema ni gužve. Deča treba da budu na plaži od 8 - 10 h i od 17 h popodne. U tom periodu ih ne treba držati u zatvorenom prostoru zbog vrućina i sparine, već je najbolje odvesti ih u četinarsku šumu. Pod dejstvom sunca i topote razmekšavaju se smole i otpuštaju etarska ulja koja prijaju organizmu. Prvog dana ne zadržavajte se duže od 30 mi-



#### Sunce u gradu

Skoro da ista pravila važe za decu koja ostaju u gradu, kaže naša sagovornica:

- Izlaganje suncu dozvoljeno je samo u ranim jutarnjim i kasnim popodnevnim časovima, a beli šeširic na glavi, lagana pamučna odeća obavezni. Ishranu treba da bude prilagođena velikim vrućinama, uz stalno uzimanje tečnosti.

nuta na plaži i ovaj period svakog dana postepeno produžavajte za pola sata. Više od 70 odsto sunčevih zraka prolazi kroz vodu do 2 m dubine, a ostatak reflektuje, pa obavezno zaštite dete kremom i stavite mu kapicu. Kupanje beba mlađih od 12 meseci u moru ne bi trebalo da bude duže od 10 minuta. Nakon izlaska iz vode, presvucite i obrišite bebu, peškirom, ne štapićima, upijte vodu iz spoljašnjih ušnih kanala. Izbegavajte da male bazenčiće punite morskom vodom i držite po ceo dan na suncu. Izbegavajte kupanje u bazenima, a ukoliko se ku-

#### Sunce i infekcije

- Toplo vreme pogoduje razvoju bakterija, virusa i gljivica, a koža je najugroženija. Bakterijske infekcije najčešće nastaju na mestima intenzivnijeg znojenja,



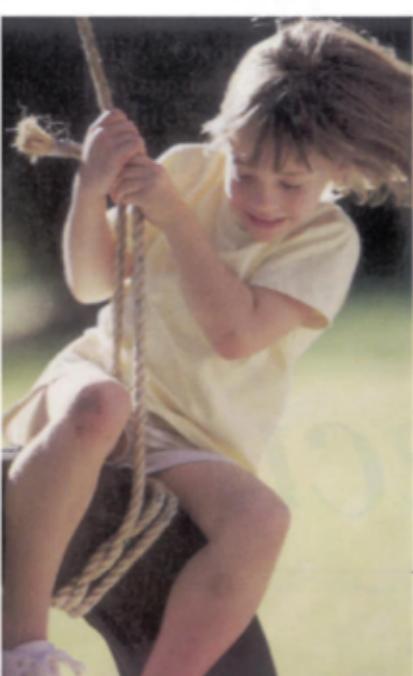
obično se javljaju u društvu gljivica, retko same.

Ispoljavaju se na mestima trenja, odnosno ispod pazuha, između butina. Koža je iritirana, praćena sekrecijom i pojmom kastica. Najčešće infekcije potiču sa bazena i kupališta, mada mala deca mogu da se zaraze i u morskoj vodi. Uzročnik je herpes virus, a prenosi se direktnim kontaktom.

Na mestima zahvaćenim virusom nastaju bradavičaste promene, a one su najčešće locirane na koži tabana ili mestima pritiska i oslonca kod nožnih prstiju, a nekad se pojavljuju i na licu. Promene su bolne, u početku praćene svrabom i peckanjem, formiraju se mehurići koji prskaju, ostavljući ogoljene, bolne erozije. Na mestima gde je koža direktnije izložena suncu, mogu da se pojave i opekotine drugog stepena.

Postojanjem rana stvara se mogućnost prodora bakterija i pojava infekcije i ceo organizam trpi, gubi se previše tečnosti, a može da se pojavi i povišena temperatura - kaže dr Apuk.

J. Jovanović



# UAVION

# ne pre 9 meseci!