**ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С РЕБЕНКОМ.**

Наблюдения педиатров показывают, что поездка к южному морю в летние месяцы, особенно на короткий период, требует большой перестройки детского организма. У ослабленных и больных хроническими заболеваниями акклиматизация проходит длительно, с напряжением регулярных механизмов, а иногда приводит к обострению болезни. Таким детям на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей.

Выбирая для ребенка летний курорт, следует учитывать особенности его нервной системы. Наблюдения специалистов показали: надо делать различия между так называемыми ваготониками и симпатикотониками. Ваготоникам, которые обычно более спокойные, даже несколько вялые, с замедленными реакциями, показано пребывание в горной местности, например в Кисловодске и выше над уровнем моря. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему таких детей.

Напротив, подвижным, эмоциональным детям (симпатикотоникам) в сосновых лесах и горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Им больше подходит Анапа или Калининградская область.

Неорганизованный отдых на юге, у моря ребенка раннего и дошкольного возраста, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе могут быть неприятные последствия — солнечные ожоги, ухудшение сна и аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

Из всего сказанного следует вывод, что ребенку раннего и дошкольного возраста лучшие отдыхать в привычном климате — на природе в загородной местности, т. е. на даче.

Лето в средней полосе России прекрасно, хотя оно короче, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

Мы строим планы. Вопросов много; что взять с собой? Как доехать, чтобы ребенка не укачало в дороге? Можно ли ему будет купаться? Вдруг ребенок обгорит на солнце? Кроме того, врач говорил, что у малыша атонический дерматит и нужно опасаться дальнейшего развития аллергии. Словом, ко всему надо быть готовым, и ответы на все и вопросы следует продумать заранее.

Итак, начнем с дороги на дачу. Например, вы едете на машине или в автобусе. За час-полтора до выезда нужно дать легкий завтрак, например кашу (омлет), сок (или чай). Плотно завтракать не стоит, но и бутерброд –не завтрак. С собой взять питье (кипяченую воду или чай с лимоном), немного сухого печенья или сухариков, мятных леденцов. Если по прошлому опыту известно, что малыша сильно укачивает в дороге, то за полчаса до выезда можно дать ему противорвотное лекарство — церукал или мотилиум в возрастной дозе. Машину надо в пути проветривать. Чтобы отвлечь ребенка от неприятных ощущений, займите его игрой или разговором, дайте пососать мятный леденей. На всякий случай возьмите с собой плотный пакет, если все же будет рвота. Если ребенок побледнел, стал зевать, надо остановиться и выйти на свежий воздух.

Наверное, вы уже съездили на дачу и подготовили все необходимое для малыша. Он приехал в уже чистое помещение и может умыться и отдохнуть от дороги на кровати. Постель должна быть ровной, не слишком мягкой, а подушка небольшой и плоской. Если ребенок страдает аллергией, матрац, одеяло, подушка должны быть из син­тетических материалов или, по крайней мере, на матрац и подушку надо надеть чехлы из плотной хлопчатобумажной ткани.

Май и июнь - самая комариная пора. На окна в помещении, где будет спать малыш, следует вставить рамы с сеткой. Чтобы избавиться от налетевших за день через двери комаров, перед сном на 20 минут включите «Фумитокс» и можно спокойно спать всю ночь. Сложнее на улице. Не следует наносить на кожу маленького ребенка антикомари­ные средства. В крайнем случае нанесите их на одежду вблизи оголенных мест. Вечером наденьте на ребенка брюки, рубашку или легкую куртку с длинными рукавами. Считают также, что комаров отпугивает запах гвоздичного одеколона. Заранее приготовьте в баночке с крышкой слабый раствор соды. Этот раствор быстро прекращает боль и зуд от комариных укусов. Если кожная реакция на укус чрезмерная *—* образуется распростра­ненная припухлость, не проходят зуд и краснота, что иногда наблюдается у детей с аллергией, — можно воспользоваться специальными гелями, содержащими антигистаминные препараты, например, фенистилом (не более 4 раз в сутки).

Эти же средства помогают при укусах жалящих насекомых — пчел и ос. Посмотрите, нет ли в месте укуса жала, если есть, достаньте его пинцетом. К распухшему месту прикладывайте холодные примочки с раствором соды или чайной заварки, меняя их по мере согревания. Давайте антигистаминный препарат (страстин, тавегил, кларитин — в возрастной дозе).

Конечно, летом в хорошую погоду большую часть времени ребенок проводит на свежем воздухе. На дачном или садовом участке обязательно надо выделить место для детской площадки и оборудовать ее спортивными снарядами в соответствии с возрастом ребенка. Для малыша до трех лет это могут быть качели, мостик с перилами, лесенка, детская стремянка, приподнятая над землей доска, по которой ребенок ходит в сопровождении взрослого. Для дошкольника желательно установить турник, кольца, положить ровное бревно. Прекрасно, если на даче есть газон, где можно побегать босиком и поиграть в мяч.

На даче также должно быть место для отдыха и спокойных игр «в кружевной» тени деревьев. Там можно поставить песочницу с чистым песком, столик и стулья. Хорошо оборудовать и место для дневного сна.

Однако не ограничивайтесь пределами своего участка. Ребенку полезны посильные для него прогулки. Малыш 1,5—2 лет может совершать прогулки протяженностью 100-200 м. Постепенно это расстояние можно увеличить вдвое. Ребенок 2,5—3 лет может пройти 1,5—2 км. В середине прогулки нужен отдых на 10—15 минут. Напоите ребенка, посидите с ним, обратите его внимание на окружающую природу, поиграйте немного, например, в прятки и, еще раз отдохнув, направляйтесь в обратный путь.

прогулке ребенок расходует больше энергии, чем взрослый, и может перегреться. Лучше одеть его легко, а с собой взять на всякий случай что-нибудь теплое.

**Солнце** — мощный природный фактор, необходимый для здоровья. После пасмурных и пребывания в городе, где солнечный свет, пробиваясь через пелену выхлопных и промышленных выбросов, теряет самую полезную часть ультрафиолетового спектра, нам не терпится насладиться на природе яркими солнечными лучами. Действительно, нехватка солнечного света приводит к «ультрафиолетовому голоданию» организма. Снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, замедляется обмен веществ, появляются вялость и плохое настроение. У маленьких детей при недостатке ультрафиолетовых лучей развивается рахит, так как в коже не образуется провитамин Д, который необходим для нормального роста и развития костной системы, действие солнца стимулирует деятельность иммунной системы, повышая защитные, детского организма. Поэтому положительное значение солнечной радиации трудно переоценить. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести нежелательным последствиям. Классики отечественной педиатрии Г. Н. Сперанский*,* М. Я. Студеникин отмечали, что чрезмерное воздействие солнечных лучей неблагоприятно влияет на кровь, угнетает клеточный обмен, ухудшает пищеварение, перевозбуждает нервную систему. Особенно это касается детей раннего возраста, у которых недостаточно зрелые адаптивные реакции.

При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в средней, полосе России, а не только на юге, может развиться **солнечный удар,** при котором исходит поражение нервной системы. Как это проявляется? Головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой. При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух—трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды. Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.

В жару происходит большая потеря воды и минеральных солей, которые выходят потом. Это может привести к нарушению кислотно-щелочного баланса крови, что способствует развитию теплового удара.

**Тепловой удар** происходит вследствие общего перегревания организма. Он может развиться в жаркую безветренную, иногда и в пасмурную погоду, особенно если ребенок (остаточно легко одет, находится в душном жарком помещении или в лесу на непосильной для его возраста длительной прогулке. Появляются слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота, возможно обморочное состояние. Кожа у ребенка краснеет, становится влажной, горячей. При первых признаках теплового удара необходимо малыша напоить, раздеть, умыть холодной водой, поскорее уложить и обеспечить доступ воздуха с помощью вентилятора или обмахивания подручными средствами. В более тяжелых случаях показано обертывание простыней, смоченной холодной водой.

В жаркую погоду прогулке следует предпочесть пребывание в саду — в тени деревьев под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Белая легкая одежда (трусы, майка и панамка) защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца.

Существуют разработанные педиатрами и детскими курортологами схемы применения солнечных ванн. В соответствии с этими схемами продолжительность процедур постепенно увеличивается от 2 до 20 минут каждые 2—3 дня с учетом индивидуальных особенностей ребенка, его нервной возбудимости и общего состояния здоровья. В условиях детского санатория, особенно на юге, это может выполняться квалифициро­ванным и ответственным персоналом.

Вместе с тем на даче проведение курса солнечных ванн, во время которых ребенок лежит обнаженным под прямыми солнечными лучами и по команде поворачивается с одного бока на другой под контролем взрослого с секундомером в руках, нереально и не нужно. Во время прогулки, а также перемещаясь по дачному участку, он получает вполне достаточное количество солнечных лучей.

Играя в тени деревьев сначала с оголенными руками и ногами, а позднее в одних трусиках, ребенок раннего возраста получает световоздушную ванну, которая является самой мягкой закаливающей процедурой. После игры в тени ему позволяют поиграть на солнце одномоментно 2—3 минуты, позднее — до 10 минут, а в течение всего дня время пребывания под прямыми солнечными лучами не должно превышать в общей сложности 1 часа.

Не следует стремиться к тому, чтобы ребенок загорел. Он и без этого будет покрыт легким загаром к концу лета. Способность кожи к защитной пигментации очень индивидуальна. Белокожие светлоглазые дети быстро «обгорают» на солнце, что не только мучительно, но и вредно. Детям с чувствительной кожей в первые дни солнечной погоды перед прогулкой на кожу можно нанести солнцезащитные средства, которые выпускаются фирмами, производящими косметику для детей. На флаконе указывается цифра, обозначающая степень защиты, — солнечный фактор SР. Для кожи ребенка подходят средства с SР 20 и SР 30. В дальнейшем, по мере того как появится естественный загар, степень защиты снижают.

Защита кожи особенно необходима, когда ребенок находится у водоема. Отражение лучей солнца от воды почти вдвое увеличивает ультрафиолетовое облучение и — как следствие — вероятность солнечного ожога и опасность солнечного удара. Поэтому на берегу реки, озера, пруда ребенок должен находиться в тени одетым в панамку, трусы и майку. Полезно надеть солнцезащитные очки с небьющимися пластмассовыми стекла­ми. Если по недосмотру у ребенка возник солнечный ожог, кожа покраснела и стала болезненной, его надо сразу увести в тень, напоить, обожженные места смазать простоквашей, кефиром или сметаной. В дальнейшем при беспокойстве и жалобах можно делать холодные примочки. Пока не исчезнут признаки солнечного ожога, не подвергайте кожу малыша воздействию солнечных лучей — не оголяйте обожженные места. Пусть ребенок побудет в тени.

**В течение дня 2—3 раза следует заниматься с ребенком гимнастикой.** Для детей от года до двух лет ее продолжительность не более 10 минут. Занятия проводятся систематиче­ски. Кроме обязательных дыхательных упражнений, наклонов, поворотов и приседаний, в зависимости от возраста можно вводить упражнения на спортивных снарядах, если они есть на вашей детской площадке. Во второй половине дня гимнастику можно заменить прогулкой или подвижными играми. Занятия гимнастикой имеют успех только при положительных эмоциях у ребенка и его интересе, который легче всего создается при активном участии взрослого.

После утренней гимнастики рекомендуется провести **водную процедуру — умывание, обтирание, обливание, душ** — в зависимости от того, насколько ребенок закален. Если раньше такое закаливание не проводилось, самое время начать его сейчас.

Целью закаливания является повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий: холода, жары, избыточной влажно­сти — и, главное, к резкому их изменению. Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут при строгом соблюдении следующих условий-, постепен­ность и непрерывность процедур, учет индивидуальных особенностей ребенка, а также его положительного отношения к закаливающим процедурам. Нельзя начинать закалива­ние, если малыш нездоров или сразу после болезни.

**Закаливание** следует начинать с мягких способов и постепенно переходить к более интенсивным. **К мягким способам относятся воздушные ванны, обтирание тела прохлад­ной водой и ходящие босиком.** Их можно сочетать. Хождение босиком — очень простой и полезный метод закаливания. Одновременно происходит тренировка мышц и связок стопы, что очень важно для предупреждения плоскостопия. Начинать следует с хождения по полу в носках, а спустя 4—5 дней — босиком. Температура земли или пола при этом не должна быть низкой. Хождение босиком начинается с 3—4 минут и доводится до 15—20 минут (ежедневно прибавляя по 1 минуте).

На улице ребенок может ходить по песку, траве, а когда привыкнут ноги, — по гальке. Иногда полагают, что для общего закаливания ребенку достаточно ходить босиком или мыть ноги в прохладной воде. Несмотря на безусловную пользу, эти методы развивают устойчивость только к охлаждению ног, что само по себе важно, но недостаточно. К сожалению, они не предохранят от простуды, если ребенок будет лежать или сидеть на холодной земле или продрогнет на сквозняке. Поэтому от этих методов закаливания следует переходить к более интенсивным и воздействующим на все тело, не забывая о последовательности, постепенности и регулярности их применения. Если пришлось прервать закаливание из-за недомогания ребенка, его можно возобно­вить, начиная опять с мягкого воздействия (температура воды, продолжительность процедуры и т. п.), но наращивать интенсивность уже более быстрыми темпами, чем вначале.

**Водные процедуры по интенсивности воздействия располагаются в следующем порядке: обтирание, обливание, душ, купание.**

Влажное обтирание проводят рано утром или после световоздушной ванны. Продол­жительность процедуры для детей до 3 лет — 1—2 минуты, для детей от 2 до 7 лет — 2—3 минуты. Обтирание проводят варежкой или полотенцем из мягкой ткани, смоченными в воде.

Начинают обтирание с рук и ног. Вначале температура воды — 28 °С, затем ее снижают каждые 1—2 дня на 1—2 градуса. За 7—10 дней она может быть доведена до 18—20 °С. Быстро обтирают водой руки до плеч и ноги, по направлению от пальцев к туловищу, растирают их сухим полотенцем.

Для общего обтирания вначале температура воды — 35—36 °С. Снижая ее каждые 1—2 дня, за 7—10 дней доводят до 28 °С. Общее обтирание проводится в такой последова­тельности: грудь, живот, спина, ноги. Затем кожу ребенка обсушивают, слегка растирая полотенцем до легкого покраснения.

Общее обливание — сильная закаливающая процедура. Его проводят утром после световоздушной или солнечной ванны либо после гимнастики. Продолжительность обли­вания ребенка до 3 лет 30—40 секунд, от 3 до 7 лет — 1—1,5 минуты. Температура воды такая же, как для обтирания. Сначала малышу под струей воды моют лицо, он сам моет с мылом руки, затем струю воды с высоты 40—50 см направляют на шею, минуя голову. Ребенок, поворачиваясь, подставляет поочередно спину, грудь, бока. Вода естественным потоком стекает по телу. Так же, как и при общем обтирании, температуру воды посте­пенно снижают, ориентируясь на ощущения ребенка. Для детей с повышенной нервной возбудимостью рекомендуется применять более теплую воду. В прохладные дни и для ослабленных детей вместо общего обливания можно проводить обливание ног или топта­ние в тазу, что особенно нравится малышам. Вода при этом также день ото дня делается прохладнее — в тех же пределах, что и при общем обливании.

После гигиенической теплой ванны ребенка всегда обливают более прохладной водой, что также способствует закаливанию организма.

Душ является еще более сильной процедурой потому, что струи воды, ударяясь о тело ребенка, оказывают возбуждающее действие на нервные окончания, тренируют рефлекторно процессы, направленные на совершенствование механизмов терморегуляции. Эта процедура рекомендуется детям старше полутора лет. Ребенок принимает душ утром перед едой или перед дневным сном. Начальная температура воды для детей 1,5—2 лет — 34—35 °С. Затем ее постепенно снижают — через 2—5 дней до 28—26 °С по самочувствию ребенка. Для детей 3—4 лет начальная температура воды (32—33 СС) снижается до 25 °С. Продолжительность процедуры — 30—40 секунд. Возбудимым детям рекомендуется более теплый душ, вялым — несколько холоднее; диапазон температур примерно такой же, как при обливании. Душ должен быть приятен ребенку.

К купанию в естественных водоемах можно приступать после подготовки к нему более мягкими закаливающими процедурами (детей до 2 лет в открытом водоеме купать не рекомендуется). Вода должна быть чистой, проточной. **Из-за опасности кожных заболеваний нельзя купаться в водоеме, где водятся утки.** Место для купания должно быть неглубоким, с медленным течением, ровным песчаным дном и песчаным пляжем. Глубина воды для детей 2—3 лет — примерно 25—30 см. Рядом с ребенком должен находиться взрослый.

Купание можно начинать при установившейся погоде, когда температура воздуха не

ниже 25—26 °С, а температура воды не менее 22—24 °С. В дальнейшем при регулярном купании температура воздуха и воды может быть ниже. Купаться можно не более одного раза в день, начиная купание с 1—2 минут (1—2 окунания) в зависимости от самочувствия ребенка. В последующем общая длительность купания для детей 2—3 лет примерно 5—6 минут, а для детей 4—7 лет — 6—8 минут. Это зависит от настроения и самочувствия ребенка. Ни в коем случае нельзя тащить в воду насильно. Ребенку в воде следует двигаться — плескаться, прыгать, взявшись со взрослыми за руки, играть с мячом. С 5—6 лет детей учат плавать. Ребенок заходит на глубину не больше 60—70 см (по пояс), расстояние от берега не далее 2—3 метров. Разумеется, пребывание ребенка в воде должно находиться под строгим контролем взрослого.

**В средней полосе России самое лучшее время для купания — от 10 до 12 часов Купаться натощак и раньше, чем через 1—1,5 часа после еды, не следует. Ребенок не должен входить в воду разгоряченным или озябшим.** После купания его нужно быстро вытереть и переодеть в сухую одежду.

Летом малыш почти весь день проводит на свежем воздухе, играет в подвижные игры катается на велосипеде, купается. Повышенные энергозатраты и закаливающие меро­приятия активизируют обмен веществ. Ребенок интенсивно растет и прибавляет в весе Вследствие этого у него увеличивается потребность в пище, содержащей повышенно! количество белка, витаминов и минеральных веществ. Недостающее количество белка летом обычно восполняется за счет увеличения потребления молочных продуктов, витаминов и минеральных солей — за счет свежих овощей и фруктов. Обща калорийность питания в среднем увеличивается летом на 10—15 %.

Вместе с тем в жару снижается выработка пищеварительных ферментов, необходимы для полноценного усвоения пищи. Улучшению пищеварения способствуют кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Кефир, биойогурт, простокваш ребенку летом следует давать дважды в день.

**Режим питания в летний период имеет ряд особенностей.** В жаркое время обед полдник можно поменять местами (получатся первый и второй завтраки). Первый завтрак с 7.00 до 7.30 часов. В это время аппетит у ребенка хороший, и он удовольствием съедает калорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей зелени, а затем творог с ягодами, молоко с булочкой или чай с бутербродом с масло: сыром, джемом. Второй завтрак — в 11 часов: кефир или йогурт, булочка, фрукты.

Обед переносится на 15.00—16.00 часов в зависимости от времени дневного сна по возрастному режиму. После сна, умывания или водной процедуры ребенок с аппетите съест обед из четырех блюд: салат из свежих овощей или зелени, суп (щи, борщ, а после 3 лет можно холодный фруктовый, свекольный, из щавеля), второе блюдо из мяса, рыбы, курицы с картофельным или овощным гарниром, компот.

Ужин обычно дают в 19 часов. В него входит горячее блюдо — каша, или макароны, сыром, или творожная (овощная) запеканка и т. п., кефир, молоко или чай. Во избе- жание мочегонного эффекта и метеоризма на ужин не стоит давать свежие яблоки и

капусту.

Если из-за продолжительного светового дня ребенок ложится спать позже, то ночь можно предложить ему биойогурт, простоквашу или кефир с сухариком или хлебом.

По мере созревания ранних овощей, зелени, ягод и фруктов они все шире включаю

в рацион питания. При этом не следует забывать о нитратах. Многие думают, что

овощи и зелень, которые выросли на грядках собственного огорода, не содержат никаких вредных веществ. Разумеется, свои овощи лучше, чем купленные у кого-то, может быть, выращивал их рядом с железной дорогой или шоссе либо применял гербициды, немеренное количество азотных удобрений. Вероятно, вы заранее подумали о том, чтобы не превышать норм органических и минеральных удобрений на ваших грядках. И все же не спешите дать ребенку самые первые, не выросшие до нормального размера огурцы и другие овощи. Очистите огурцы, не давайте детям черенки зелени (укропа, кинзы, петрушки), так как в них содержится много нитратов. Замочите в воде на несколько часов молодой картофель. Поскольку много нитратов содержится в верхних листьях и кочерыжке капусты, в «хвостиках» моркови и свеклы, не кладите их в суп и не давайте детям в сыром виде. Готовя обед, не режьте заранее овощи для салата или дальнейшей кулинарной обработки, так как содержащиеся в нарезанных овощах невредные соли — нитриты быстро переходят в нитраты, вредные для организма.

Покупать дни и арбузы, как теперь стало известно, лучше во второй половине июля и в августе, так как более ранние содержат много нитратов.

**Питание детей, предрасположенных к аллергическим заболеваниям, имеет свои особенности.** Надо быть осторожными, если родители ребенка или его братья или сестры страдали аллергией. Вводя в рацион питания малыша новый для него продукт, сначала следует дать небольшое его количество и понаблюдать за реакцией в течение 1—2 дней: не появилась ли краснота кожи вокруг рта или на руках. Если нет, можно постепенно увеличивать количество этого продукта. Не следует включать в питание сразу несколько новых продуктов, особенно тех, которые часто вызывают аллергию: куриное мясо, рыбу, орехи, яйца, рыбу, икру, какао, шоколад, мед, цитрусовые, помидоры, морковь, свеклу. Из ягод и фруктов чаще вызывают аллергию земляника, малина, ежевика, черная смородина, реже — красная смородина, клюква, бананы и абрикосы. Еще реже - яблоки зеленой и желтой окраски, белая смородина, крыжовник, слива, арбуз.

Если вы уже знаете, что ваш ребенок страдает аллергией, заранее посоветуйтесь с врачом о летней диете. У некоторых детей на первом году жизни выявляется аллергия на коровье молоко, пшеницу, рожь, сою. Эти дети рано начинают болеть атоническим дерматитом и находятся с первых месяцев жизни под наблюдением детского аллерголога. Постепенно степень такой аллергизации уменьшается как под влиянием лечения, так ипри созревании иммунной системы. В любом случае следует знать, что дети, страдающие аллергией на коровье молоко, намного лучше переносят кисломолочные продукты.

На даче, кроме пищевой аллергии, **нужно опасаться поллнноза, т. е. аллергии на пылыгу растений.** Он может развиться в период цветения некоторых деревьев — чаще березы или ольхи, а также в период цветения злаковых и некоторых сорных трав. Основные признаки поллиноза: слезотечение, жжение и зуд в глазах, краснота и припухлость век, конъюнктивит, насморк (водянистые или слизистые выделения из носа), температура. Иногда при поллинозе бывает отек Квинке, при котором распухает лицо или одна щека. Характерно, что все эти симптомы часто развиваются быстро, сразу после прогулки по полю или лесу.

Профилактикой поллиноза до некоторой степени является уничтожение на даче сорняков до их цветения. Не стоит также гулять с ребенком, склонным к аллергии или имеющим аллергическое заболевание, в местах с цветущими полевыми и сорными травами, особенно в сухую ветреную погоду. Поллиноз часто расценивают как «простуду». Понаблюдайте за ребенком, обратитесь к педиатру, при возможности — к аллергологу.

Будем надеяться, что вам не потребуются наши советы, касающиеся медицинской помощи. Но на всякий случай лучше быть готовыми к таким ситуациям. Тогда отдых на даче при соблюдении режима сна, питания и закаливания принесет свои плоды, и ребенок вернется в городские условия здоровым и окрепшим.

**И. ШИРЯЕВА,**

**профессор, доктор медицинских наук,**

**Научный центр здоровья детей РАМЫ**