

Отдых с ребенком на природе: что нужно знать

Непременный атрибут теплого времени года для всех семей – отдых на природе с ребенком. Это приятно, но несколько сложно. Давайте вместе сделаем всё, чтобы стало проще.

Подготовка к отдыху на природе

Решающий фактор для возможности отдыха на природе – здоровье ребенка. Помните, что дорога и смена условий – это физическая и эмоциональная нагрузка для малыша.

Важно и ваше состояние. На природе ребенку всё будет интересно, и он станет еще активнее – придется тратить больше сил, чтобы за ним уследить.

Точно определитесь с характером поездки. Для начала лучше ограничиться проведением пикника на природе. После этого можно уже рассматривать, например, отдых на природе с палаткой. В зависимости от вида поездки, нужно будет планировать списки вещей, лекарств и продуктов для ребенка.

Питание ребенка на природе

Грудное вскармливание для отдыха на природе – удобный вариант, особенно для ребенка. Мама может даже взять запас сцеженного молока. Искусственное вскармливание потребует запастись термосом с горячей водой и сухой смесью – сможете приготовить питание на природе. Для старших деток нужно продумать продукты, которые не испортятся в дороге и смогут утолить голод – на природе аппетит усилится. Кое-что, можно будет приготовить на самой природе – например, овощной шашлык, овощные сэндвичи на гриле и т.д.

Обязательно запаситесь очищенной, детской водой. Захватите с собой детскую посуду отдельно для ребенка.



Здоровье ребенка на природе

Перед отъездом желательно договориться о возможности консультации педиатра по телефону – возьмите его номер мобильного.

Неприменно прихватите с собой натуральные солнцезащитные средства, средства от укусов комаров, мазь от ушибов и синяков, бинт, вату, пластырь и индивидуально требующиеся лекарства. Следите, чтобы ребенок не пробовал на вкус никакую растительность.

Помните, что головной убор и натуральная светлая одежда убережет от ожогов, перегрева и солнечного удара. В активные часы ребенка лучше занять в тени. Если же едите на природу с густой растительностью, защитите ребенка одеждой от проникновения клеща, а после природы непременно обследуйте все тело ребенка. Обувь для природы подбирайте тщательно – она должна быть безопасной и удобной, чтобы избежать вывихов, растяжений и переломов.

Для поддержания гигиены у вас должен быть запас чистой воды, которой можно будет помыть ручки малыша после игр и активного общения с природой. Также пригодятся влажные антибактериальные салфетки. Запаситесь подгузниками, а для ребенка постарше понадобится горшок. Ребенок может не захотеть «сходить в кустики».

Развлечения на природе

Определенное время на природе ребенок будет занят ее активным изучением. Также можно организовать увлекательные игры с ребенком, можно подвигаться под актуальные для природы стихи о животных, а можете взять коврик ребенка с его любимыми игрушками, книжками и отдохнуть в тени. Многие родители прихватывают для ребенка на природу еще и игрушки для подвижного досуга: коляску для кукол, игрушку-каталку, мяч, велосипед и т.п.

Следуя всем задачам организации комфорта отдыха и его безопасности, не забывайте, что отдых на природе с ребенком – это, прежде всего, возможность получить заряд хорошего настроения и здоровья.

