

# MOJ OTROK NA POČITNICAH

Čas dopustov je hkrati čas, ko se lahko nekoliko bolj posvetimo svojim otrokom. Ne samo klima, ampak že sprememba okolja in način življenja bo ugodno vplivala na zdravje vašega otroka. In nenazadnje bo prispevalo svoj delež tudi dejstvo, da bo imel otrok nekaj dni svoje starše samo zase in to ves dan.

Da se najlepši čas v letu ne spremeni v eno samo grozo morate družinske počitnice pravilno načrtovati. Kolikor manjši so otroci, toliko bolj so občutljivi za vse spremembe, pa naj si bo to podnebje, hrana ali pa zgolj posteljica, ki je otrok ni vajen.

Če je vaš otrok zdrav in odporen, se lahko odpravite z njim kamorkoli, na morje, v hribe, ob jezera ali pa v prijetno senco gozdov. Povsod se bo dobro počutil, domov pa se bo vrnil zagorel in še bolj zdrav.

Če pa je vaš otrok bolehen, neješč, se hitro utruja, je pretirano občutljiv in nervozen pa bo obmorska klima zanj preostra. Mnogo bolje se bo počutil v zmernejši klimi, v hladu gozdov in ob jezerih. Otrokom, ki se nagibajo k obolenju dihal, ki so neprestano prehlajeni, ki se jim ponavljajo vnetja ušes ali pa imajo celo prave astmatične napade, pa bo dopust ob morju zelo koristil. Sončenje in kopanje v morski vodi priporočajo tudi pri nekaterih kožnih boleznih.

## Priprave na potovanje

Temeljito morate premisliti, kaj boste vzeli s seboj saj se tako rado zgodi, da pozabite doma kaj bistvenega. Kaj hujšega kot če pozabite doma dudo, brez katere vaš otrok zvečer ne more zaspati. In da ne pozabite vzeti njegovega medvedka, njegove najlubše igrače, brez katere ne zdrži niti za hip. Seveda pa sodijo k prtljagi tudi kanglice in lopatke, plavalni obroč ali rokavčki in seveda gumijasti copatki, s katerimi bo šel lahko brez strahu v vodo. Tudi zaščitnega kloбуčka, ki bo otroka varoval pred najbolj prodornimi sončnimi žarki, dobre kreme za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem( Vichy z 20 – 60 zaščitnim faktorjem ) ne smete pozabiti.

V kovčku morate imeti tudi obleko, ki naj bo zračna iz naravnih materialov, otroka ne sme vezati in ovirati pri gibanju.

Med obvezno opremo sodi torbica za prvo pomoč, kamor spada: termometer, protivročinsko sredstvo, obvezilni material, obliži, vata razkužilo, sredstvo proti mrčesu Autan, hladilno mazilo, Kamagel ali Bephanthen mazilo za blažitev pikov , udarcev in morebitnih opeklin.

## Da bo potovanje čim bolj prijetno

Priporočljivo je, da se med vožnjo večkrat ustavite v prijetni senci, počitek pa lahko izkoristite tudi za pripravo hrane. Otroku ponudite hladen malo sladkan čaj ali vodo, sadje, žemljico, kekse brez krem.

Ne dajte piti otroku neprekuhane vode. Zlasti v obmorskih krajih je voda okužena z nevarnimi črevesnimi kužnimi klicami.

Izogibajte se med potjo tort in sladoledov, kjer se prav tako rade namnožijo kužne klice.

Dojenčka med potjo večkrat preoblečite.

Ne oblačite otroka preveč.

### **Nevarnosti, ki prežijo na otroka na počitnicah**

Vašemu malemu raziskovalcu preti na vsakem koraku tisoč nevarnosti, zato ga niti za trenutek ne smete izpustiti izpred oči. Krepko vas bo utrudil, kajti neverjetna je energija, ki jo ima v sebi tak mali človek.

Naj vas na kratko spomnim le na nekatere neprijetnosti, ki jih lahko doživite z otrokom na počitnicah.

#### ***SONČNE OPEKLINE***

Čim mlajši je otrok, tem bolj moramo biti pri sončenju previdni. Otroku naj bo na soncu sprva le kratek čas, nato pa vsak dan dlje. Kožo mu morate namazati s kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem. Seveda zanj ni primerno močno sonce med 11. in 15. uro. Če je otroka sonce kljub temu opeklo namažite kožo z Bepanten mazilom. Naslednji dan naj se otrok igra v senci, zaščitite ga s tanko srajčko, s katero gre brez skrbi lahko tudi v vodo.

#### ***NAPAKE V PREHRANI***

Posebno nevarnost predstavlja prehrana na počitnicah. Že najmanjša napaka pri pripravi in shranjevanju hrane se nam v vročini lahko maščuje. Hrana je škodljiva zdravju zato, ker je okužena z različnimi klicami, predvsem s salmonelami in nekaterimi stafilokoki. Znake bolezni povzročajo v resnici te klice in njihovi strupi, ne pa hrana.

Najhitreje se v poletni vročini kvarijo mesne jedi, zlasti iz mletega mesa in razne omake. Večini je okuženo že meso. Če uživamo tako meso, premalo kuhano ali pečeno, se lahko okužimo. Hrano pa pri pripravi lahko okuži tudi človek z umazanimi rokami, še posebno, če je sam izločevalec teh klic. V primeru, da taka hrana stoji nekaj časa na toplem, se te klice v njej tako množe, da postanejo nevarne. Zato moramo vsako hrano za otroka pripraviti sproti, ostanke pa raje zavržimo. Shranjevanje ostankov in ponovno pregrevanje je tvegano, pa čeprav imamo hladilnik. Včasih so te klice razširjene tudi med perutnino in se naselijo tudi v jajcih. Če uživamo taka jajca neprekuhana v raznih kremah, sladoledu in v majonezi, se prav tako lahko okužimo.

**Značilno za vse te zastrupitve s hrano je, da zbolimo že nekaj ur po zaužitju take hrane z drisko in bruhanjem. Pri otroku se moramo zavedati, da lahko takšne prebavne motnje privedejo kaj hitro do težke izsušitve in do kvarnih posledic zaradi izgube elektolitov. Več o črevesnih inekcijah si lahko preberete na naši spletni strani – strokovni članki.**

### ***POŠKODBE***

**Običajno imamo opravka s praskami in odrgninami, ki ne zahtevajo kake posebne oskrbe. Pri vseh težjih pa bo seveda posredoval zdravnik.**

### ***PIKI ŽUŽELK***

**Pik žuželk lahko povzroči bolečo oteklino na mestu pika, iz njega se lahko razvije smrtno nevarna alergija, lahko nas okuži z bolezensko klico, ki bo povzročila obolenje v naslednjih nekaj tednih. Na oteklino položimo mrzel obkladek in opazujemo otroka. Če je otrok alergičen ga odpeljemo k zdravniku.**

### ***VROČINSKA OBOLENJA***

**Otrok vam lahko zboli z vročino, kljub vsej previdnosti. Bolan otrok ne sodi na kopališče. Z vročino se ne bo prav nič dobro počutil na soncu. Zavedati pa se morate, da je med vročinskimi boleznimi bolj ali manj nalezljivih. Najbolje bo, da čimprej poiščete najbližjega zdravnika. Zato je dobro, da se vedno pozanimате, kako je tam kamor potujete urejena zdravniška oskrba.**

**Želim vam prijetne in zdrave počitnice.**

**Org. prehrane in ZHR:  
Malnar Stanka**

### **Literatura:**

**Moj otrok na počitnicah  
Prim.dr.Rasta Rakar UKC Ljubljana**