



Na morje z otrokom: veselje ali le skrb?

Otroci se neizmerno veselijo počitnic na morju, kjer vsaj za teden dni ali več lahko pozabijo na šolo in svoje majhne skrbi.

Staršem pa počitnice na morju z majhnim otrokom zagotovo prinesejo tudi marsikatero skrb. Poleg zdravstvenih preglavic, ki grozijo na morju ali nasploh v tujini, se starši soočajo še z drugimi težavami, ko skušajo poskrbeti za varnost svojih najmlajših. Kljub vsemu so skupne počitnice ob ustrezni preventivi lahko nekaj, česar se boste še dolgo spominjali.

Poletna vročina in morske globine poleg počitka in rekreacije skrivajo tudi marsikatero nevarnost. Opekline, sončarica, piki čebel in ožigi nadležnih meduz so zagotovo nadloge, na katere je treba biti pripravljen. Če se odpravimo na neznane in manj »preverjene« lokacije, se temu pridružijo še možne želodčne težave in slabo počutje. Večino teh dogodkov lahko predvidimo in jih vsaj omilimo, če že ne preprečimo.

Zahrbtno sonce

Najpogostejša težava, ki običajno doleti tiste, ki si pred dopustom niso uspeli utrgati dovolj časa za nastavljanje soncu, je zagotovo pretirano izpostavljanje soncu. To je za otroke, ki neprestan

tekajo in se igrajo na soncu, še posebno nevarno. Neprijetne boleče opekline lahko povzročijo marsikatero neprespano noč. Tako se še vedno velja držati navodil strokovnjakov in se ne izpostavljati soncu v urah, ko je pripeka najmočnejša. Še posebno so nevarnosti za nastanek sončnih opeklin izpostavljeni svetlopolti otroci. Včasih je za opekline dovolj že hoja do plaže in nazaj ali plavanje v vodi. Priporočljivo je, da je otrok v najbolj vročih urah dneva oblečen v majčko, namazan s kremo in da ima na glavi čepico, ki ga varuje pred močnim soncem.

Posledice se pokažejo s časovno zamudo

Pri sončnih opeklinah si je dobro zapomniti, da se posledice pretiranega izpostavljanja soncu pokažejo z zamudo, običajno v eni do šest ur po izpostavljanju soncu, najhujše bolečine pa se pojavijo 24 ur kasneje. Zato bodite na otroka posebno pozorni, če opazite, da je bil preveč izpostavljen soncu. Znak je rdečkasta ali škrlatno rdeča koža, ki je občutljiva za dotik in vroča. Močnejša oblika sončnih opeklin

so mehurčki na koži, ki so napolnjeni z vodo in se predrejo. Pod njimi se skriva občutljiva koža, kar velja tudi takrat, ko se koža lušči.

Strokovnjaki svetujejo, da je treba obiskati zdravnika, če mehurje zaradi opeklin spremljajo mrzlica, vročina in slabost. Treba je namreč preprečiti dehidracijo in okužbo.

Manj hude opekline lahko ublažimo doma, in sicer z losjoni, obkladki z ognjičem ali pripravki z alojo. Pa tudi hladna kopal z dodatkom nekaj velikih žlic sode bikarbone ali jabolčnega kisa olajša bolečine in vnetje.

Sončarica lahko ogrozi življenje

Zaradi močnega delovanja sončnih žarkov na glavo in zatilje se lahko pojavi sončarica. Temu so še posebno izpostavljeni majhni otroci. Po opisu priročnika Prva pomoč otrok, ki je obolel za sončarico, postane rdeč v obraz in vroč, pojavita se močan glavobol in omotica. Oboleli je lahko celo zmeden in bruha. Telesna temperatura se poviša, v najhujših primerih se lahko pojavi celo nezavest. V teh primerih je treba bolnika takoj prenesti v senco ali – še bolje – na hladno. Dvigniti mu je treba vzglavje, na glavo pa mu dati mrzle obkladke ali vrečo z ledom, ki jo zavijemo v brisačo. Presoditi je tudi treba, ali je morda potreben prevoz v bolnišnico.

Piki žuželk in ožigi meduz večinoma niso nevarni

Otroci so pogosto izpostavljeni tudi pikom žuželk, saj pri uživanju sadja in pijač na plaži niso dovolj pozorni nanje. Mesto pika le izperemo z vodo in milom. Nato dodamo hladen obkladek. Marsikateri poznavalec domače medicine pa prisega na to, da oteklino preprečimo tako, da na mesto pika položimo vato ali blago z raztopljenim aspirinom.



Če pa je človek preobčutljiv za pik žuželk, se lahko pojavi močna oteklina ali celo dušenje in slabost. V tem primeru je treba osebo takoj prepeljati v bolnišnico ali k zdravniku. Posebno nevarni so piki žuželk v usta ali žrelo.

Otroka lahko ožge tudi meduza. V tem primeru previdno odstranimo dele meduze s kože in si pri tem pomagamo s krpo. Potem opečeno mesto izperemo z alkoholom ali vodo. Nato si priskrbimo primerno mazilo in damo obkladek na opečeno mesto.

Zabava v vodi

Če je za varnost ustrezno poskrbljeno, lahko otroci mirno uživajo v morskih vragolijah. Privoščijo si lahko vožnjo po toboganih, če ste na dopustu v letovišču, kjer jih imajo na voljo. Spušcanje po varnem toboganu strokovnjaki celo svetujejo, saj to spodbuja otrokovo socializacijo in druženje s sovrstniki.

Za manjše otroke, ki še ne znajo plavati, pa je treba kupiti primerno »varnostno opremo«. V prvi vrsti so to še vedno rokavčki, pri katerih je treba

biti pozoren predvsem na to, da so iz primerne materiala, da otroka ne ožulijo. Za manjše otroke je morda primernejše, da mu kupite obroček. Vendar je treba paziti, da otrok ne pade iz obročka ali da se mu rokavčki ne snamejo. Če potujete s čolnom ali veslate z otrokom v globlji vodi, pa je pametno razmisliti o reševalnem jopiču.

Mnenja so različna

Za učenje plavanja je primerna tudi kača iz pene, vedo povedati starši. Otrok se je lahko oprime in se z njo uči plavanja. Obstajajo pa tudi rokavčki, ki imajo prostorčke za plovce iz stiropora. Te lahko postopoma jemljete ven, ko imate občutek, da otrok pri učenju plavanja napreduje.

Nekateri strokovnjaki imajo glede pripomočkov za učenje plavanja nekoliko drugačno mnenje. Odsvetujejo rokavčke, ker je otrok z njimi postavljen pokonci. Priporočajo vsakršen pripomoček, ki otroka v vodi postavi v vodoraven položaj. Tako se lažje nauči plavanja.

Potovalna lekarna

V priročniku Prva pomoč – pomagam prvi svetujejo, katera zdravila je treba vzeti s seboj na pot. Mednje zagotovo najprej sodijo tista, ki jih moramo sami ali kateri drugi član družine vsak dan jemati. Pozabiti ne smemo sredstev proti driski, to še posebno velja, če ne kuhamo sami. Hrana, na katero želodci naših otrok niso navajeni, nam lahko povzroča še nekoliko več preglavic. Poleg tega ne pozabite doma sredstev proti komarjem in drugim žuželkam, da zaščitite občutljivo otroško kožo. Dobro je vzeti tudi kremo z zaščitnim faktorjem, čeprav lahko takšno kremo večinoma kupimo tudi v letoviščih. Vedno lahko pride prav hladilni gel, pa tudi sredstva proti bolečinam in vročini. Nikar pa ne pozabite sredstev za obvezovanje, predvsem povoja, sterilne gaze in obližev. Ti bodo prišli še posebno prav v primeru, da se naš najmlajši med igro udari ali kako drugače poškoduje.