

Детская аптечка в отпуск

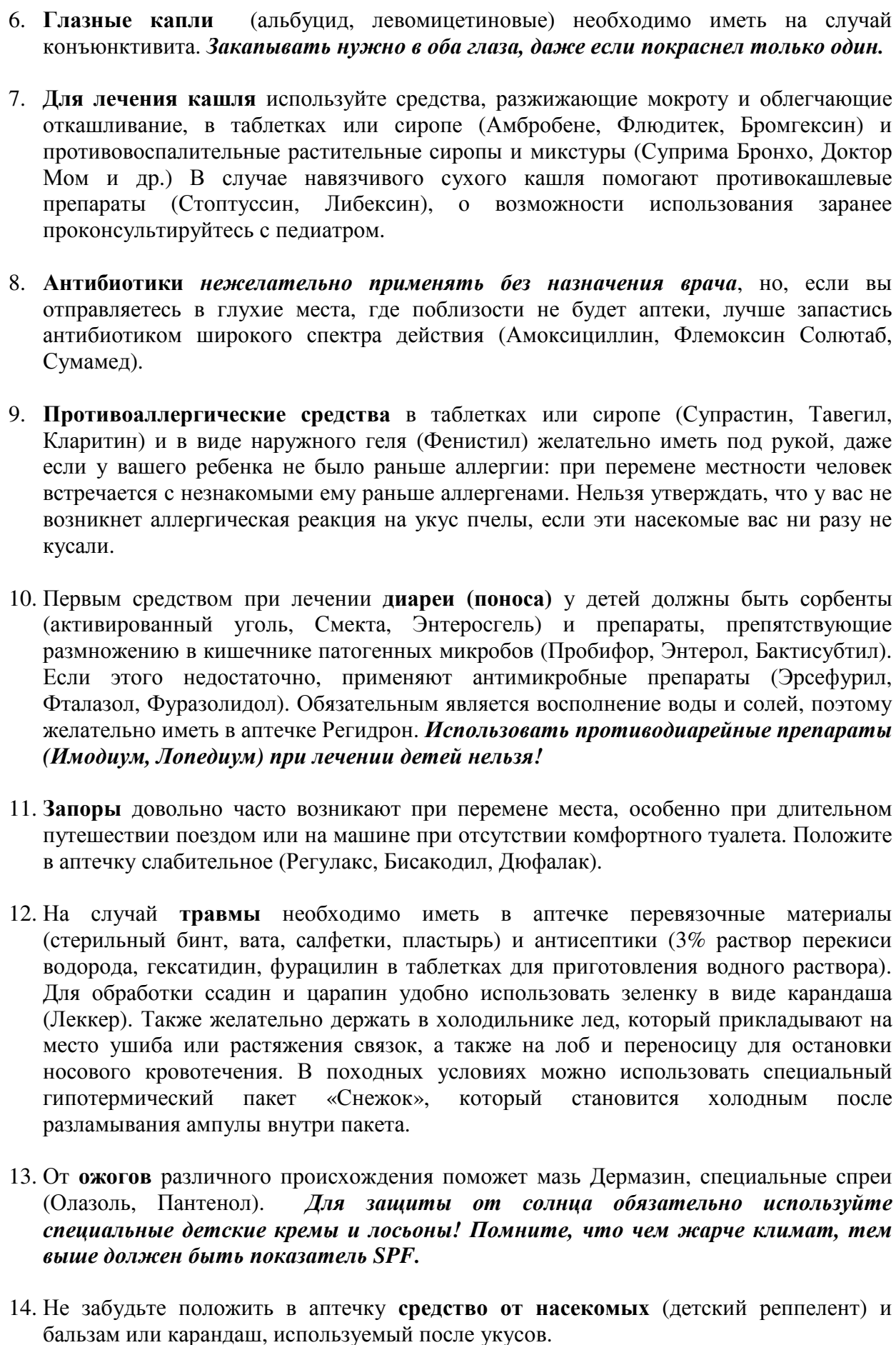
Итак, решено: в отпуск вы отправляетесь вместе с ребенком.

А это значит, что вам предстоит решить задачу со многими неизвестными — особенно если ребенок еще мал. Один из самых главных аспектов — дорожная аптечка. Некоторые неприятные ситуации предотвратить вполне в наших силах, если заранее продумать, что нужно взять с собой в путь. Попробуем взглянуть на эти проблемы глазами специалистов.

Собираясь на отдых с малышом, не забудьте положить в чемодан «походную» аптечку. Конечно, все предусмотреть невозможно, но существует набор лекарств, который желательно иметь при себе для лечения относительно легких заболеваний, а также для оказания первой доврачебной помощи в более серьезных случаях. Состав аптечки зависит от того, в какое место вы отправляетесь: будут ли там поблизости аптека и лечебное учреждение. Итак, содержимое аптечки (из перечисленных препаратов в скобках следует выбирать только одно):



1. **Термометр** (без него не обходится ни одна аптечка), желательно небьющийся электронный, вата (в том числе стерильная), бактерицидный пластырь и бинт (можно взять несколько разного размера).
2. **Жаропонижающие и обезболивающие средства.** Для детей предпочтительнее использовать препараты на основе парацетамола (Панадол, Калпол, Эффералган и т.д.) и ибупрофена (Нурофен). Аспирин, анальгин и более сложные комбинированные препараты малышам не рекомендуются. *Помните, что повышение температуры является лишь симптомом, и снижение ее лекарственными средствами не приводит к исцелению. В случае сильного жара и при любых сомнениях – срочно обращайтесь к врачу.*
3. **Капли в нос** – сосудосуживающие, облегчающие дыхание (Називин, Тизин, Галазолин, Ксимелин и т.п.) и лечебные на масляной основе (Пиносол), а также средства для промывания носа (Акваларис, Салин, Аквалор). *Сосудосуживающие препараты нежелательно использовать у детей чаще 2-3 раз в день и дольше 5 дней.*
4. **Средства от боли в горле** – жидкости для полоскания и спреи (Стопангин, Тантум Верде, Гексорал), леденцы, таблетки или пастилки (Себидин, Стрепсилс, Септолете). Если ребенок жалуется на боль в горле, обязательно загляните ему в рот. *Если горло ярко-красное, а на миндалинах виден налет или пробки – у ребенка ангина, для лечения которой понадобятся антибиотики. В этом случае необходимо обратиться к врачу.*
5. **Ушные капли** (Отинум или Отипакс) — летом у детей часто бывают отиты после купания. *Капли лучше капать не в ухо, а смачивать ими ватную турунду: иначе вы рискуете ввести лекарство во внутреннее ухо, если барабанная перепонка повреждена.*

- 
6. **Глазные капли** (альбуцид, левомецетиновые) необходимо иметь на случай конъюнктивита. *Закапывать нужно в оба глаза, даже если покраснел только один.*
 7. Для **лечения кашля** используйте средства, разжижающие мокроту и облегчающие откашливание, в таблетках или сиропе (Амбробене, Флюдитек, Бромгексин) и противовоспалительные растительные сиропы и микстуры (Суприма Бронхо, Доктор Мом и др.) В случае навязчивого сухого кашля помогают противокашлевые препараты (Стоптуссин, Либексин), о возможности использования заранее проконсультируйтесь с педиатром.
 8. **Антибиотики нежелательно применять без назначения врача**, но, если вы отправляетесь в глухие места, где поблизости не будет аптеки, лучше запастись антибиотиком широкого спектра действия (Амоксициллин, Флемоксин Солютаб, Сумамед).
 9. **Противоаллергические средства** в таблетках или сиропе (Супрастин, Тавегил, Кларитин) и в виде наружного геля (Фенистил) желательно иметь под рукой, даже если у вашего ребенка не было раньше аллергии: при перемене местности человек встречается с неизвестными ему раньше аллергенами. Нельзя утверждать, что у вас не возникнет аллергическая реакция на укус пчелы, если эти насекомые вас ни разу не кусали.
 10. Первым средством при лечении **диареи (поноса)** у детей должны быть сорбенты (активированный уголь, Смекта, Энтеросгель) и препараты, препятствующие размножению в кишечнике патогенных микробов (Пробифор, Энтерол, Бактисубтил). Если этого недостаточно, применяют антимикробные препараты (Эрсефурил, Фталазол, Фуразолидол). Обязательным является восполнение воды и солей, поэтому желательно иметь в аптечке Регидрон. *Использовать противодиарейные препараты (Имодиум, Лопедиум) при лечении детей нельзя!*
 11. **Запоры** довольно часто возникают при перемене места, особенно при длительном путешествии поездом или на машине при отсутствии комфортного туалета. Положите в аптечку слабительное (Регулакс, Бисакодил, Дюфалак).
 12. На случай **травмы** необходимо иметь в аптечке перевязочные материалы (стерильный бинт, вата, салфетки, пластырь) и антисептики (3% раствор перекиси водорода, гексатидин, фурацилин в таблетках для приготовления водного раствора). Для обработки ссадин и царапин удобно использовать зеленку в виде карандаша (Леккер). Также желательно держать в холодильнике лед, который прикладывают на место ушиба или растяжения связок, а также на лоб и переносицу для остановки носового кровотечения. В походных условиях можно использовать специальный гипотермический пакет «Снежок», который становится холодным после разламывания ампулы внутри пакета.
 13. От **ожогов** различного происхождения поможет мазь Дермазин, специальные спреи (Олазол, Пантенол). *Для защиты от солнца обязательно используйте специальные детские кремы и лосьоны! Помните, что чем жарче климат, тем выше должен быть показатель SPF.*
 14. Не забудьте положить в аптечку **средство от насекомых** (детский репелент) и бальзам или карандаш, используемый после укусов.

15. Средства от укачивания (Драмина) могут пригодиться маленьким путешественникам при длительных переездах в машине, автобусе или самолете.

16. Средства от повышенной возбудимости. Отдых для детей – это масса впечатлений, и не каждый малыш может легко справиться с нахлынувшими чувствами. Чтобы избыточная радость не обернулась капризами или истерикой, возьмите с собой детские гомеопатические препараты, а еще лучше – корень валерианы или траву пустырника.

Если ребенок страдает каким-либо хроническим заболеванием, в аптечке обязательно должны быть средства от возможных обострений.

Постарайтесь уложить аптечку так, чтобы ею удобно было пользоваться (подойдет косметичка с несколькими отделениями или коробка). **Обязательно проверьте срок годности на всех лекарствах и сохраните инструкции по применению.**

И в заключение: к перечню документов, которые ни в коем случае нельзя забыть дома, добавьте еще и **полис обязательного медицинского страхования**, который гарантирует, что в любой точке нашей страны вам обязательно окажут бесплатную медицинскую помощь.

Если же вы собираетесь выехать за пределы России, то в турагентстве следует заранее оговорить все ситуации, связанные с возможными проблемами со здоровьем у вас и членов вашей семьи.

Приятного, а самое главное ЗДОРОВОГО вам отдыха!

