

## Советы врача:

### КОГДА В МАШИНЕ ДЕТИ!

Самое безопасное место в машине – за спиной водителя. Туда надо посадить ребенка постарше. Вот только дети сидеть там не любят. У вас есть только один разумный вариант поведения — настоять на своем. С одной оговоркой. Не так давно я был свидетелем дикой ситуации — передо мной ехала «шестерка», за рулем сидел папа, за его спиной — пацан лет 5-6. Чего только он ни делал! Корчил рожи, прыгал на сиденье, высовывался в окно, чуть не выпадая из него, а потом закрыл папе глаза... Дело было на МКАД, скорость — высокая. Такое поведение ребенка пресекается немедленно самым строгим образом.

Те, кому приходилось ездить на большие расстояния с детьми, хорошо знакомы с проблемой укачивания. Солнечный день, хорошая дорога... Вдруг раздается голосок: «Мама, мне плохо, мне надо...». Включите в график движения остановки, возьмите с собой кислое питье. Настоятельно рекомендую не злоупотреблять широко рекламируемыми таблетками от укачивания. Как правило, они достаточно эффективны, вот только вред от них несоизмерим с полученной выгодой. Эти препараты лучше использовать в критических ситуациях, когда просто нет другого выхода.

В маленьком мирке машины температура воздуха меняется почти мгновенно. Мы, взрослые, достаточно устойчивы к этим перепадам. Другое дело — дети. Целый ряд причин, обусловленных строением их тела и особенностями физиологии детского организма, делают их очень чувствительными к колебаниям температуры. Ребенок легко охлаждается, при перегревании сразу же потеет, а на сквозняке тут же охлаждается и простывает. А где вы видели машину без сквозняков? Выход только один — иметь под рукой запас одежды для ребенка, обеспечивающий ему комфорт при любых изменениях обстановки. Хотите хороший совет, проверенный временем и многими родителями? Суньте ладонь ребенку за шиворот. Если кожа холодная — надо ребенка одеть потеплее. Если прохладная — все в порядке. Если потная — ребенок перегревается, надо облегчить его одежду.

В машине это не всегда просто. Типичная ситуация — пробка или, скажем, переезд. Солнце жарит вовсю. Температура в машине приближается к 50-60°C. Проголутать ребенка негде. Хлопчатобумажная шапочка или косынка, надетая на голову ребенка и смоченная водой, при открытых окнах вернет ему нормальное самочувствие. Кстати, имейте в виду этот способ и для себя: если вам грозит тепловой удар, и нет другого способа избежать его, то мокрая тряпка на голове — единственный выход. Можете поверить человеку, который опробовал это в условиях, гораздо более жестких, чем МКАД.

Отправляясь в дальнюю дорогу с ребенком (для ребенка дорога будет дальней, если на нее потребуется больше одного-полутора часов), не забудьте про еду и питье. Обмен веществ у малышей гораздо выше, чем у нас, проголодаться они могут очень быстро, особенно при физической или эмоциональной нагрузке. Ваше обещание через полчаса приехать и покормить делу не поможет, для ребенка полчаса длится дольше, чем ваши сутки. Не проще ли взять с собой немного печенья? Лучше несладкого. И ребенку хорошо, и вам спокойней. Пить лучше всего минеральную или просто кипяченую воду. Сейчас есть достаточный выбор соков. А вот от суррогатных газированных вод должен вас решительно предостеречь.

Вы, конечно, прекрасно знаете о хронических болезнях своего ребенка. Не надо только забывать о них, собираясь в дорогу. Скажем, у ребенка хронический колит — сейчас это модно называть дисбактериоз — нельзя отправляться в дорогу без туалетной бумаги. Или, к примеру, ребенок страдает хроническим отитом, посадить его больным ухом подальше от открытого окна не трудно, зато от скольких неприятностей это вас избавит. А если ребенок страдает бронхиальной астмой, то взять с собой помогающие ему противоастматические препараты вы просто обязаны.

Даже с совершенно здоровым ребенком в дороге может случиться что-то непредвиденное. Вдруг заболел зуб. Чем вы можете помочь? Если в аптечке найдется ампула жидкого анальгина, то проблема будет решена. И вовсе не нужны шприц и умение выполнять инъекции: достаточно вытряхнуть анальгин в стаканчик с двадцатью-тридцатью миллилитрами воды, размешать и выпить. Даже сильная боль отступит. Кстати, этот рецепт при болях годится не только для детей. Только вот найдутся ли в вашей машине стакан и немного чистой воды? И ампулы анальгина? Может быть, стоит позаботиться об этом заранее?

Отдельная тема — одновременное присутствие в автомобиле ребенка и животного. Сами по себе они милы, хороши и доставляют радость. Но в условиях дороги может сложиться совсем другая ситуация. Вы заняты машиной и дорогой. И не замечаете, как соскучившиеся за вашей спиной ребенок и собака (или, к примеру, кот) разыгрались, возбудились и вот — совершенно неожиданно вы имеете рычащий и визжащий клубок. При такой ситуации трудно вести машину. Это может привести к катастрофе. От всей души желаю вам этого избежать, но если уж вам придется везти в машине и животное, настоятельно рекомендую посадить между ними взрослого.