Акклиматизация у детей

Нередко акклиматизация у детей воспринимается родителями как простуда, но симптоматическое лечение в данном случае неэффективно.

При резкой смене климата тело человека испытывает сильный стресс, особенно тяжело этот процесс протекает у малюток. Организму требуется время, чтобы приспособиться к новой местности и условиям, этот период принято называть акклиматизация. Считается, что ребятишки до трех лет тяжелее переносят резкие смены климата.

В этот период малыши страдают от бессонницы, головных болей, температуры, болей в горле, также в это время дети становятся более плаксивыми, раздражительными, также не исключены проблемы со стулом, рвота и пр., которые возникают в ответ на непривычное для чада питье или еду.

Причины акклиматизации у детей

Акклиматизация у детей это период, в течение которого организм привыкает к смене климатических или географических условий. Это состояние у детей возникает чаще всего в период летних отпусков, когда малыш с родителями едет на море или в страны с отличным от привычного ему климатом, например из северных широт в южные, их сухого климата во влажный и т.п.

Резкие перемены обстановки, времени суток и пр. сильно отражается на общем состоянии малышей, причем они страдают от перемены обстановки гораздо тяжелее взрослых ввиду возраста и несформировавшегося иммунитета.

Признаки

Акклиматизация у малышей может протекать с самыми разными симптомами и выражаться в большей или меньшей степени.

Особенно сильно акклиматизация проявляется у ребятишек до трех лет, поскольку в этот период организм чада очень долго и тяжело привыкает к разному роду изменениям.

Первые признаки данного состояния, как правило, проявляются на вторые сутки после приезда, но в этом случае все индивидуально, у одних малюток симптомы могут появиться и немного позже.

Обычно в это время у крохи наблюдается тошнота или рвота, повышение или снижение давления, слабость, безразличие к происходящему вокруг, появление каких-либо страхов, тревоги, головные боли, плохой сон, также ребятишки становятся более раздражительными, капризными.

Температура при акклиматизации у детей. Акклиматизация у детей довольно часто сопровождается небольшой температурой. Таким образом организм реагирует на изменение привычных условий. В поездку или при переезде в другую климатическую зону необходимо всегда иметь при себе жаропонижающие средство, на случай, если температура поднимется слишком высоко (более 38,5ºС).

Некоторые симптомы климатической адаптации организма к новым условиям могут остаться незамеченными, однако, организм малютки в этот период испытывает колоссальную нагрузку. У него могут снизиться физические или умственные способности в этот период. У одних чад процесс адаптации вызывает сильное перевозбуждение, у других наоборот, вялость и безразличие.

Но, несмотря на все отрицательные свойства, этот процесс способствует тому, что организм приобретает новые способности, учится приспосабливаться к необычным условиям. Такие процессы, происходящие в организме, действуют наподобие закаливания, и каждый следующий процесс адаптации к новым климатическим условиям будет происходить легче.

Акклиматизация у детей, обычно длится 6-7 дней. Родители прилагают максимум усилий, чтобы сократить этот период, однако все попытки оказываются в большинстве случаев неуспешными. Принято считать, что чем дальше малютка от родного города, тем тяжелее и дольше будет протекать процесс акклиматизации.

В этот период у чада значительно снижается иммунитет, а значит, организм не в состоянии противостоять инфекциям и вирусам. Нередко у ребенка начинается обострение хронических заболеваний, резкое повышение температуры, диарея.

Смягчить период акклиматизации поможет привычная для чада вода, которую можно взять с собой.

Сразу давать лекарства не рекомендуется, желательно проконсультироваться со специалистом. Стоит напомнить, что при температуре ниже 38,5°С жаропонижающие препараты давать не нужно, обычно если температура не превышает этот предел, она самостоятельно снизится в течение суток.

Акклиматизация у детей в некоторых случаях проходит крайне тяжело. Старшие малютки легче адаптируются к новым условиям, чем малыши.

На второй день после приезда у малютки могут появиться головные боли, бессонница, беспричинная усталость. Нередко начинает повышаться температура, появляется боль в горле.

При смене привычной еды и воды организм крохи может отреагировать диареей, болями в животе и пр.

Период адаптации к новым условиям у карапузов может затянуться на 7 – 10 дней. Длительность акклиматизации зависит от расстояния, на которое дитя отдалился от привычного ему условий. Принято считать, чем больше разница средней температуры воздуха, тем тяжелее переносит организм смену климата.

Процесс акклиматизации подразделяют на несколько стадий:

1. Начальный период, который может протекать без явных признаков, в этом время в теле человека только начинается подготовка к смене климатических условий.
2. Период высокой реактивности, во время которого состояние резко ухудшается, появляются первые признаки акклиматизации. Этот период принято считать самым опасным.
3. Период выравнивания, во время которого состояние постепенно нормализуется, все функции организма восстанавливают работу.
4. Период полной акклиматизации, который может продлиться от нескольких месяцев до нескольких лет (при переезде на новое постоянное местожительства).

Акклиматизация у детей на море в среднем продолжается 10 дней, по этой причине отпуск на море меньше, чем на 30 дней, не принесет для здоровья малыша никакой пользы, скорее наоборот. После второй недели пребывания на море солнце, воздух и вода начинают понемногу укреплять организм ребенка. После приезда не стоит сразу идти на пляж, нужно дать ребенку время отдохнуть и восстановить силы после длительной дороги. Первые несколько дней лучше провести прогуливаясь неподалеку от места жительства.

Акклиматизация у детей в Турции зависит от того, в какой части страны вы проводите отпуск. Если условия приближен к привычному для дитя, то привыкание пройдет легче и быстрее (на Украины наблюдается умеренно континентальный климат).

Турция расположена на довольно большой территории и здесь можно насчитать целых пять климатических зон. Более половины страны расположено в субтропическом средиземноморском климате, для которого характерно жаркое лето и теплая зима, особенно это относится к Стамбулу и Анталье, где средняя температура в января может колебаться от +5 до +25°С.

В западных частях Анатолийского нагорья и центре страны климат континентальный с жарким летом и холодной зимой.

В Армянском нагорье уже преобладает умеренно горный климат с резкими перепадами температур на протяжении дня (до 20 градусов). Лето в этом районе теплое, а зима морозная, с сильными порывами ветра.

На побережье черного моря климат смешанный, в этом районе наблюдается переходная зона от умеренного климата к субтропическому. Эта часть страны отличается высокой влажностью, особенно в северо-восточных регионах и относительно прохладным летом.

Берег Черного моря в Турции намного прохладней, чем побережье Эгейского и Средиземноморского морей, в которых наблюдается ярко выраженный субтропический климат с жарким и сухим летом и влажной теплой зимой.

После возвращения из отпуска у чада может ухудшиться самочувствие, что снова связано с адаптацией организма к условиям, от которых он уже успел отвыкнуть. Акклиматизация у детей после моря называется реакклиматизация. Врачи советуют после возвращения домой больше отдыхать, точнее спать. Рекомендуется пропить курс витаминов, которые помогут телу приспособиться и восстановить силы.

Врачи не советуют сразу после приезда отдавать дитя в садик или школу, лучше дать малышу несколько дней дополнительного отдыха, чтобы вернуться к норме.

Симптомы реакклиматизации похожи на те, что наблюдаются при акклиматизации: плохое самочувствие, безразличие к происходящему вокруг, усталость, диарея.

Если через 1-2 дня после возвращения домой малютка почувствовал себя хуже, появились признаки реакклиматизации, нужно проконсультироваться со специалистом.

Акклиматизация у детей грудного возраста происходит минимум три недели. То, как будет протекать процесс адаптации, зависит от многих факторов (состояние иммунитета, заболевания и пр.) и происходит индивидуально в каждом случае. У одних малышей привыкание протекает с сильным ухудшением самочувствия и ярко выраженными симптомами, у других наблюдается не такой тяжелый адаптационный период.

Однако, в случае с грудничком, кроме акклиматизации большую роль играет психологическое состояние матери, от которого во многом зависит стабильное состояние малыша.

Недостаточный отдых, внутреннее чувство неудовлетворения и пр. обязательно повлияют на психоэмоциональное состояние матери и малютка острее отреагирует на смену климата.

С грудным малышом лучше отдыхать за городом, на свежем воздухе. С чадами до трех лет врачи не рекомендуют покидать свою климатическую зону. Если все-таки выбор сделан в пользу моря, необходимо подобрать такое место, где небольшое скопление людей, кроме того, не стоит ехать в отпуск или переезжать в наиболее жаркое время года. Оптимальным временем будет первый месяц лета или начало осени.

Также, при выборе места жительства нужно учитывать близлежащие развлекательные заведения (дискотеки, летние кафе и пр.) и удаленность от дороги. С грудниччком лучше выбрать тихое место с хорошим пляжем.

Также с новорожденным не стоит ехать в экзотические страны, страны, до которых нужно лететь более четырех часов либо в страны, у которых климат резко отличается от привычного (к примеру, в зимнее время лететь в жаркие страны и наоборот).

Организм чада до года еще не полностью сформирован и реакция на любое изменение может быть непредсказуемой. Акклиматизация у детей до одного года протекает тяжелее, чем у взрослых и в этом случае следует учитывать индивидуальные особенности малыша.

Следует напомнить, что иммунитет у ребятишек развивается примерно до 1,5 лет, поэтому следует планировать отдых или переезд так, чтобы неокрепший организм не перенес

слишком большую нагрузку (до шести месяцев не рекомендуется увозить чадо в непривычный для него климат).

Также следует учитывать, что более вредна смена часового пояса, чем перемена климата

Во время отдыха с крохой на море лучше выбрать страну с низк ой влажностью и не очень жарким климатом, оптимальным вариантом будут Черногория, Хорватия, Канарские острова, Греция, полуостров Крым, Болгария, Крит, Кипр.

Средиземноморское и Красное моря подходят для отдыха с малышами до года в первые месяцы осени или весны.

Диагностика

Акклиматизация у детей процесс индивидуальный. Некоторые малыши после приезда в новую климатическую зону становятся вялыми, другие становятся слишком активными.

Диагностировать акклиматизацию можно по характерным симптомам: появление тошноты или рвоты, головокружений, головных болей. Нередко симптомы напоминают обычную простуду: кашель, насморк, боли в горле, температура.

Как правило, симптомы акклиматизации проявляются на первый-второй день после приезда и длятся, в зависимости от индивидуальных особенностей тела человека 1-2 недели.

Лечение акклиматизации у детей

Акклиматизация у детей, также как и у взрослых не поддается определенному лечению, поскольку это не заболевание, а процесс привыкания к новым условиям. И длится до того времени, пока организм не адаптируется к новому климату, поэтому лечение в данном случае должно быть симптоматическое. При высокой температуре (более 38,5°С) необходимо дать чаду жаропонижающее средство – эфферал ган, цефекон, панадол.

При кашле, который часто возникает во время акклиматизации, можно дать малышу сироп амбробене, флавомеда и пр. Для снятия болей в горле можно использовать гомеопатические препараты, полоскания и т.д. Не рекомендуется использовать спреи, поскольку они действуют слишком агрессивно на слабый иммунитет.

При насморке или заложенном носе допускается использование специальных препаратов с содержанием морской воды или масел, также можно использовать отривин, називин и др. в зависимости от возраста чада.

При нарушении пищеварения, тошноте, рвоте нужно использовать противорвотные, антибактериальные препараты, которые должен назначить врач.

Стоит заметить, что при заболеваниях желудочно-кишечного тракта нельзя заниматься самолечением, особенно в случае с ребятишками.

Иногда перенесенный малышом стресс при переезде выливается в различные аллергические реакции (прыщики, покраснения, волдыри, зуд и т.п.). Некоторым малюткам поможет обычное антигистаминное средство – диазолин, кларитин, астемизол, некоторым потребуется комплексное медикаментозное лечение.

Как облегчить акклиматизацию?

Привыкание у ребенка может продлиться до 14 дней, поэтому планируя отпуск, следует это учитывать.

Чтобы процесс акклиматизации прошел более мягко, рекомендуется выбирать для отдыха места, с похожим на привычный ребенку климатом (особенно с малышами до трех лет).

При пересечении нескольких часовых поясов (считается, что каждый часовой пояс прибавляет один день акклиматизации) лучше заранее подготовить малютку к новому режиму. Лучше начать с графика подъема и отхода ко сну, рекомендуется на 30-60 минут сдвинуть режим за несколько недель до планируемой поездки.

На отдыхе не рекомендуется сильно отклоняться от привычного малютке режима дня, следует гулять, спать, кушать и пр. в те же часы, что и дома.

Чтобы организм менее болезненно реагировал на новое питание и воду, следует взять с собой привычные малышу продукты и воду, которые в первое время помогут организму справиться с новыми условиями.

Воду принято считать самым важным компонентом для организма в период адаптации к новым условиям. Нужно проконтролировать, чтобы малютка пил больше простой воды, а не соки, коктейли, газировки и т.п.

Малыш в сутки должен выпивать достаточное количество воды (вес умножить на 30).

Также важно качество воды, не стоит употреблять воду из под крана или из родников, лучше отдать предпочтение бутилированной воде из магазина.

Профилактика акклиматизации у детей

Акклиматизация у детей, как уже говорилось, процесс индивидуальный. Полностью предотвратить этот период не удастся, но можно попытаться максимально смягчить его протекание.

После переезда или во время отпуска с малюткой нужно стараться соблюдать привычный режим дня: ложиться спать, просыпаться, кушать в одно то же время (особенно это важно при смене часового пояса).

Минимум за неделю до предполагаемой даты отъезда необходимо проконсультироваться с педиатром, который поможет подобрать витаминный комплекс и даст необходимые советы. Перед отъездом нужно не перегружать чадо физически, давать ему больше времени на

отдых. При благоприятной погоде можно принимать непродолжительные солнечные ванны, которые помогут укрепить иммунитет и подготовить кожу в жаркому климату.

Как избежать акклиматизацию у ребенка? Акклиматизация у детей происходит в любом случае, избежать процесса привыкания к новому месту практически невозможно. Чтобы на отдыхе привыкание у чада протекала не так выражено, нужно выбирать места в одном часовом поясе (либо с разницей во времени не более трех часов).

Также переезжать лучше на поезде, так как во время пути тело постепенно начнет подстраиваться к новым климатическим условиям. Авиаперелет не самый лучший выбор, так как скорость движения высокая, происходит резкая смена климата (часового пояса), а привыкание организма из-за этого протекает тяжелее.

Минимальный срок отдыха должен быть 2 недели, за которые тело малютки адаптируется и успеет отдохнуть и набраться сил. Если пребывание на новом продлится меньше, то на организм малыша ложится двойная нагрузка и не исключен процесс тяжелой реакклиматизации после возвращения домой.

Прогноз

Акклиматизация у детей протекает с более или менее выраженными симптомами. В большинстве случаев прогнозы благоприятные – через 7-10 дней организм малыша привыкает к новым условиям, иммунитет укрепляется, состояние нормализуется.

Чтобы привыкание прошло менее болезненно, следует придерживаться при переезде или в отпуске определенных правил: кормить и поить чадо привычной ему едой, соблюдать режим, не менять климат слишком резко, дать малышу курс витаминов перед поездкой и т.п.

Акклиматизация у детей задействует практически все системы организма: нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, дыхательную, мочевыделительную. Все органы и системы подвергаются огромной нагрузке, поэтому важно в этот период создать для малыша благоприятные условия, окружить заботой и любовью.