

Консультация «Здоровье ребенка в ваших руках»

Синаторова Алла Васильевна,
старшая медицинская сестра
структурного подразделения
«Детский сад «Родничок»
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска



Как известно, здоровье человека на 70 % зависит от образа жизни. Родителям важно с самого рождения привить ребенку здоровый образ жизни. И для этого, в первую очередь нужно позаботиться о *закaливании*. Закаленные детки меньше болеют, у них хороший иммунитет, они не простывают от переохлаждения.

Основная задача родителей - создать для малыша такие условия, которые позволят укрепить и развить врожденные защитные силы

организма. И эти условия не должны напоминать тепличные.

Четыре правила закаливания

Правило 1. Соблюдайте систематичность.

Ожидаемый эффект от закаливания можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете ежедневные ритуалы. А поможет вам «Правило 21 дня». Суть этого правила проста: любая привычка вырабатывается в течение выполнения действия 21 день подряд без перерыва.

Правило 2. Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия ПЛАВНО.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности делает закаливающие процедуры комфортными для вас и вашего малыша.

Правило 3. Всегда учитывайте настроение или пожелания ребенка. Закаливайте в форме игры.

Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если малыш недоволен, расстроен, отложите или перенесите закаливающие процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к закаливанию.

Правило 4. Проводите процедуры закаливания только со здоровым ребенком.

Ваш малыш должен быть здоров! Никогда не начинайте закаливать, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.

Формируем ритуалы закаливания

1. Начните с одежды.

Помните, что малыш не должен жить в тепличных условиях. Забудьте о бабушкиных советах и перестаньте кутать ребенка. Собираясь на прогулку с ребенком до года (или до того возраста, пока малыш не умеет ходить) используйте правило: *«Количество слоев одежды на ребенке равно количеству слоев одежды на вас плюс один слой»*.

Когда ваш малыш начнет ходить, учитывайте его подвижность. Замерзнуть маленькому непоседе будет сложнее, чем вам. Поэтому количество слоев одежды на ребенке, должно соответствовать вашему, а еще лучше на один слой меньше. Одежда должна быть из натуральных тканей, а ребенок в ней не должен потеть.

Всегда грустно смотреть на деток, которые одеты как «капуста», а рядом с ними мама в шортиках и маленькой маечке. Поэтому не кутайте, а лучше возьмите с собой на прогулку запасные вещи, которые можно одеть не ребенка, если станет холодно.

Дома одевайте ребенка также как взрослого. Если в квартире тепло, достаточно трусиков (ну или трусиков и маечки). Ходить дома лучше всего босиком (но на кафельных полах и ламинате, застеленном на бетонный пол лучше одеть носочки).

2. Проводите как можно больше времени на свежем воздухе, гуляйте

Особенно летом. Можно поставить на балконе или во дворе дома бассейн, в котором ребенок будет плюхаться в свое удовольствие. Не упускайте случая выехать на природу: в лес, на речку, на море. В теплое время года дайте возможность ребенку побегать босиком по песочку или камушкам.

Новорожденных детишек летом можно выносить на улицу начиная с первой недели жизни. Начните с 20 минут, постепенно увеличивая продолжительность прогулки. В холодное время года с малышами до 6-12 месяцев гуляйте при температуре не выше 15 градусов.



3. Проветривайте комнаты

Температура воздуха в комнате, где находится ребенок, должна быть примерно 22 градуса. Поддерживать такую температуру помогут регулируемые батареи. Но не каждому взрослому будет комфортна такая температура. Поэтому если вы ожидаете ребенка, начните с себя, или совместно постепенно понижайте температуру в комнатах до 22 градусов, или чуть выше, чтобы всем было комфортно.

Проветривайте комнату не реже 4-5 раз в день. При этом если нет сквозняка, ребенка выносить из комнаты не обязательно. При сквозном проветривании малыша нужно перевести в другую комнату. В нашей семье ночью зимой и летом всегда открыто окно в режиме проветривания. Если на улице сильный ветер мы открываем окно в соседней комнате, так чтобы все-таки был доступ свежего воздуха.

4. Принимайте воздушные ванны

После года можно приучить малыша спать голеньким во время дневного сна. При этом укрыть тонкой простынкой или не укрывать вовсе. А после сна дайте крохе немного побегать голышом - это только на пользу.

Летом, воздушные ванны можно совместить с солнечными, ведь солнце это очень хороший помощник родителей в процедурах закаливания малыша. Только не выносите малыша на прямые солнечные лучи. Достаточно подержать ребенка голеньким в тени деревьев в

период с 10 до 11 утра или после 17 часов вечера. Ну а после года можно побегать голышом и на открытом солнце, но не более 10-15 минут.

5. Закаляйтесь водой во время утренних и вечерних процедур



При этом ничего особенного делать не нужно. Приучите малыша по утрам умываться прохладной водой. Начните с температуры воды 28-26 градусов (такую температуру имеют наши кожные покровы на открытых участках тела). Постепенно понижайте температуру.

В течение дня, когда вы моете крохе руки или ноги после прогулок, тоже включайте прохладную воду. Но перед умыванием проверьте - ножки и ручки должны быть теплые. Дайте малышу возможность поиграть с водой. Ее

можно налить в тазик и поставить его в надувной бассейн на кухне (для того, чтобы не залить водой пол) и пусть ваш ребенок плюхается и пускает кораблики в свое удовольствие.

После вечернего купания облейте малыша прохладной водой (33-35 градусов), ежедневно снижая температуру воды на 1-2 градуса. Или устройте ему контрастный душ: сначала теплая вода (около 40 градусов), а потом прохладная. После купания не кутайте малыша в полотенце, оставьте его на несколько минут голеньким.

Для новорожденных обливания лучше заменить обтиранием. Сразу после купания перенесите кроху в другую комнату, возьмите махровое полотенце смочите его в прохладной воде (34 градуса) и быстрыми движениями оботрите ребенка. В первую неделю – только верхнюю часть тела, а спустя неделю – все тело.

Последовательность обтирания должна быть такой:

- руки - от пальцев к плечам;
- грудь и живот - круговые движения по часовой стрелке;
- спина - от позвоночника к бокам;
- ноги - от стоп к бедрам;
- ягодицы - не раздвигая.

А еще хороший закаливающий эффект дает регулярное посещение бассейна.

Как видите, закаливание не требует огромных временных усилий у родителей и напряжения у детей. Просто нужно немного изменить свои привычки.