

Полоскание полости рта

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта.

Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а»!

Обливание ног

Ребенок садится на детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

Закаливающие процедуры

Обтирание

После достижения ребенком двухмесячного возраста можно вводить следующий метод закаливания – влажное обтирание. Проводят обтирание после пробуждения малыша, учитывая, что после еды должно пройти 60-90 минут. Температура в помещении должна держаться в пределах 20-22 градусов. В летнее время обтирание хорошо проводить на улице. Проводится закаливающая процедура с помощью махровой рукавицы или полотенца, смоченного прохладной водой 33-35 градусов. Если ребенок с удовольствием принимает процедуру, можно сделать воду холоднее на 1 градус.

Обливание

После адаптации ребенка к влажному обтиранию можно начинать закаливание обливанием прохладной водой. Процедуру проводят как во время купания в ванной и приема гигиенических процедур, так и отдельно.

Обливание ручек и ножек малыша

Если ребенок раньше не получал закаливающие процедуры, обливать нужно через 2-3 недели после адаптации малыша к обтиранию. Сперва начните обливать руки и ноги малыша водой 30-32 градусов. После процедуры разотрите кожу крохи до легкой красноты. Температура воды снижается на градус каждую неделю до достижения 20 градусов.

Контрастное обливание

Можно применять контрастное обливание голени и ступней крохи. Для этого ножки ребенка поочередно поливают теплой и холодной водой. Обратите внимание, температура теплой воды должна составлять 30-32 градуса, а температура холодной воды должна колебаться в пределах 24-25 градусов и

Памятка-буклет

для родителей



«Закаливание школьника»

Закаливание - система процедур, направленных на повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных воздействий внешней среды.

1. Регулярные прогулки

Ребенок должен ежедневно бывать на улице, активно играть на свежем воздухе. Это значительно укрепляет иммунитет малыша. Выбирая между прогулкой и просмотром телепередач, родители должны отдать предпочтение совместному времяпровождению на улице.

2. Не кутать!

Обратите внимание, сколько слоев одежды на вашем ребенке. Доктор Комаровский утверждает, что при температуре более 23 градусов достаточно одного тонкого слоя одежды, платья или футболки без рукавов.

Ребенок постоянно пребывает в движении и замерзает он намного реже, чем родители. Одетые тепло, в несколько слоев, малыши быстро потеют, что и вызывает развитие заболеваний.

Врачи рекомендуют постепенно приучать малыша к легкой одежде и разрешать бегать по дому босиком. Это стимулирует рефлекторные зоны, которые находятся на стопе и прекрасно укрепляет иммунитет ребенка.

3. Погода в доме

Одной из причин частых простудных заболеваний считается слишком сухой воздух в помещении. Пересушенные слизистые оболочки теряют свои защитные свойства и перестают противостоять вирусам и бактериям. Особенно это касается помещений с дополнительными обогревателями и теплым полом.

В домах, где постоянно работает теплый пол, влажность воздуха снижается до 20 %, при нормальных показателях в 40-60%.

4. Режим дня

Правильное соотношение нагрузок, прогулок на свежем воздухе и отдыха формирует основу здоровья крохи. Важно предупредить перегрузку малыша избытком секций и повышенную психоэмоциональную нагрузку.

5. Правильное питание

Здоровое питание заключается в достаточном поступлении с пищей питательных веществ, которые участвуют в формировании защиты организма от инфекций. Нежелательно употребление тяжелой пищи, перекармливание и кормление ребенка через силу. Нужно соблюдать режим кормлений, питаться простой и здоровой пищей.

6. Закаливающие процедуры

Рациональное применение закаливающих процедур положительно воздействует на организм малыша, улучшается кровообращение, обмен веществ, работа нервной системы. Ребенок постепенно адаптируется к воздействию факторов закаливания, повышается способность сопротивляться инфекциям.

Правила закаливания

1) Закаливаться весело

Ни при каких обстоятельствах закаливание не должно приносить малышу неприятные ощущения. Ребенок не должен плакать, кричать, воспринимать закаливание как испытание. Если малышу не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребенку пользу и положительные эмоции.

2) Закаливаемся постепенно

Не нужно торопиться закаливать малыша, дайте организму крохи адаптироваться постепенно. Понемногу увеличивайте время процедуры, постепенно снижайте температуру.

3) Проводим процедуры систематически

Закаливающие процедуры будут иметь отличный результат, если проводить их регулярно. Лучше всего подобрать подходящий момент, когда малыш сыт и находится в хорошем расположении духа. Проводить процедуры следует в одно и то же время ежедневно.