

Советы родителям. Лето

Как приучить ребенка делать зарядку

С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Старайтесь как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом ребенка: в 3 года время выполнения всего 5 минут, а в 6 лет - уже 10-12 минут. Постепенно увеличивается количество упражнений (с 4 до 6), число их повторений (с 5 до 8), продолжительность бега и подскоков (с 10-15 до 30-40 секунд на каждое упражнение). Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения.

Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Обращайте внимание на последовательность упражнений: сначала - 2 вводных упражнения (потягивание, ходьба, бег), затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, опять ходьба и бег.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить (например, полный - трудно двигаться, несистематические занятия и т.д.).

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки. Это могут быть веселые названия упражнений, например, «самолетик», «ветерок», «неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например. «Учим зайку упражнениям».

Во время зарядки выполняйте те упражнения, которые хорошо знакомы малышу. Наиболее ценными будут те из них, которые ребенок выполняет с желанием и радостью.

Для разучивания новых игр и упражнений используйте дообеденное время или же время после дневного сна.

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений. Летом это могут быть только трусики, а зимой легкий спортивный костюм.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ:

- Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.
- Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым.
- На 5-м году жизни многие дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания.
- Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
- Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
- Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

НЕ СЛЕДУЕТ:

- Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Подсмеиваться над неумелостью ребенка. Надевать на ребенка теплую одежду.
- Проводить зарядку в плохом настроении.

Советы родителям. Лето



Плоскостопие

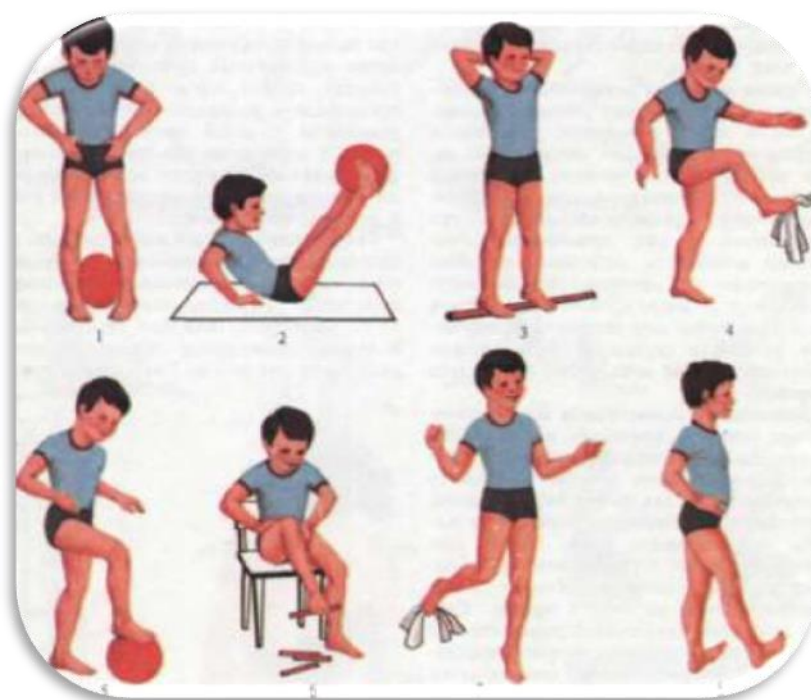
Плоскостопие – болезнь серьезная именно из-за несерьезного к ней отношения. Плоскостопие это вовсе не плоская стопа. Плоскостопие – это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов.

Одной из причин болезни является нерациональная неудобная обувь. И при здоровых, и при больных ногах нужно носить удобную обувь. Она должна быть размер в размер – не больше, не меньше. Многие родители для детей покупают обувь с запасом, в расчете на вырост. Это, может быть, экономично, но вредно. В такой обуви натираются мозоли, стопа вихляет, ходит туда-сюда, что создает дополнительную нагрузку на мышцы, сухожилия. А если учесть, что дети много бегают и двигаются, нагрузка возрастает вдвойне, втройне. При начальной стадии плоскостопия детям рекомендуется носить ортопедические стельки с супинатором под пятку и пронатором под передней отдел стопы. Вся эта конструкция позволяет придать стопе необходимую «гибкую» форму, при которой мышцы подвергаются меньшим растягивающим усилиям. Однако в каждом конкретном случае - как выкладывать стельку, в каких местах она должна быть повыше или пониже, чтобы не возникало соскальзывания стопы и прочие неудобства при ходьбе - лучше посоветоваться с ортопедом.

Еще один вид болезни – травматическое плоскостопие. Как следует из названия, это результат травмы, чаще всего переломов лодыжки, пяточной кости, предплюсны и плюсны.

Следующий вид – врожденное плоскостопие. До того как ребенок твердо встал на ноги (лет до 3-4), когда завершается его формирование, трудно оценить, насколько функциональны своды стопы. Причиной может быть аномалия внутриутробного развития. Лечение подобного вида плоскостопия надо начинать как можно раньше, в сложных случаях прибегая к хирургическому вмешательству.

Упражнения дома для профилактики плоскостопия:





Советы родителям. Лето

Аллергия

Аллергия - это неестественный ответ организма на вещество, чаще всего абсолютно безвредное для большинства детей. Если у ребенка отмечается аллергия на какое-то вещество, контакт с которым произошел в результате вдыхания, проглатывания, прикосновения или внедрения в кожу, оно вызывает необычную реакцию.

В основном детские аллергии - не более чем досадные мелочи, но иногда они могут стать причиной болезни, быть исключительно опасными и даже представлять угрозу жизни ребенка. Для родителей и для тех, кто ухаживает за детьми, очень важно знать об этих различиях.

Нужно помнить о двух факторах. Первый: если у вас в детстве была аллергия, вероятно, и у вашего ребенка объявится аллергия к чему-либо. Второй: ваш ребенок преспокойно может получать что-нибудь наподобие антибиотика или неоднократно прикасаться к какому-то растению, но вдруг ни с того ни с сего выдаст на них аллергическую реакцию. Она всегда своеобразна, и если похоже на то, что у вашего ребенка она развилась, то, по-видимому, ТАК ОНО И ЕСТЬ, пусть даже раньше ничего похожего не было.

Существуют десятки типов реакций на десятки различных аллергенов (веществ, к которым у ребенка может быть аллергия). Ниже описаны примеры, требующие проведения мероприятий неотложной помощи.

Если ребенок съел или проглотил нечто, что решительно не понравилось его организму, очевидно, на протяжении нескольких последующих часов его будет тошнить (см. главу 23 об отравлениях). Если у него аллергия на это вещество, то реакция может наступить гораздо быстрее.

Допустим, ребенок принимает лекарство, тот же пенициллин, и у него обнаруживаются аллергические симптомы. Вы должны немедленно прекратить курс несмотря на то, что было рекомендовано продолжать его до конца. Позвоните и поговорите с врачом, сообщив ему, что вы уже сделали, и прислушайтесь к тому, что он подскажет.

(Всегда советуйтесь со своим врачом относительно возможных последствий приема лекарства, которое он хочет назначить ребенку, - особенно если у того ранее наблюдались аллергические реакции на что-то либо есть признаки экземы или астмы.)

КАКИХ ПРИЗНАКОВ ОЖИДАТЬ:

- Все может начаться с зуда на губах или зуда по всему телу.
- У ребенка могут появиться слабо выраженная сыпь на теле или грубые рубцы и отеки на некоторых, а то и на всех частях тела - это называется "уртикарией" или "крапивницей". Таким образом организм привлекает внимание к тому, что ему не нравится, что находится внутри или возле него.
- Могут возникнуть отеки на губах, языке, в полости рта, а также на руках или глазах.
- Иногда отеки увеличиваются настолько, что перекрывают воздухоносные пути и ребенок может перестать дышать. Это неотложный случай, требующий медицинского вмешательства. Ребенок будет напуган, и чем больше он напуган, тем труднее ему дышать.
- Однако, если пища или какое-то другое проглоченное ребенком вещество начинает перевариваться до того, как организм его отвергнет, реакция наступает медленнее, и она не столь драматична, но столь же серьезна. Первое, на что может пожаловаться ребенок, - на "колики" (боли) в животе, нередко на фоне тошноты, рвоты или поноса. Это напоминает пищевое отравление, но здесь его должны сопровождать и другие вышеупомянутые симптомы.
- Если все эти симптомы - выраженные, у ребенка может развиваться шок



Советы родителям. Лето



Детский педикулёз

Когда ребенку ставят диагноз «педикулез»- многие родители впадают в панику и начинают испытывать чувство стыда. И как раз напрасно. Если у ребенка завелись вши - это не значит, что семья не чистоплотная, а родители не познакомили малыша с гигиеной. В последнее время участились случаи педикулеза у детей, которые проживают в нормальных условиях и которые соблюдают элементарные правила личной гигиены.

Специалисты связывают это явление с изменением биологических особенностей вшей. Для своевременного диагностирования заболевания и его эффективной профилактики необходимо знать, что собой представляет педикулез.

Педикулез- это заболевание, которое провоцируют вши. Головные вши паразитируют чаще всего в волосах и питаются кровью. Питается вошь кровью. Вне тела человека головная вошь живет 24 часа, платяная - 7-10 суток. Распространяются паразиты, переползая с одного человека на другого во время непосредственного контакта (за минуту они преодолевают 20 см). А также при использовании общих вещей: одежды, белья, головных уборов, расчесок, щеток для волос. Сохранению проблемы способствуют высокая плотность населения, несоблюдение правил личной гигиены, значительные миграционные процессы.

Лечение педикулеза

Чего не любят вши? Помните, что вши не любят:

- света и прячутся от него;
- понижения температуры тела;
- повышения температуры;
- запахов молочая, пижмы, папоротника.

Что же нужно делать, если у вашего ребенка обнаружили педикулез?

Первым делом изолируйте ребенка, чтобы избежать заражения других детей. Вымойте, а еще лучше прокипятите расчески, одежду и другие вещи, соприкасавшиеся со вшами. Проведите соответствующую обработку головы, то есть дезинсекцию. Для этого в настоящий момент существует широкий ассортимент препаратов: Педикулин, Педицид, Ниттифор, Нитилон, Локодин, Лонцид, 20% суспензия бензилбензоата, 0,15% водная эмульсия карбофоса и много других.

Нанесите на волосы один из вышеуказанных препаратов, завяжите голову полиэтиленовым платком и полотенцем, выдержите соответствующее время согласно с инструкцией. После этого промойте волосы проточной водой с мылом или шампунем и нанесите теплый 5-10% столовый уксус, завяжите голову полиэтиленовым платком и полотенцем, выдержите еще 30 минут, прополощите в проточной воде, после чего вычешите густым гребнем погибших вшей и гниды.

К сожалению, уберечь малыша от подобной гадости практически невозможно. Нельзя же ему запретить общаться с другими детками или меняться с ними игрушками. Все, что в ваших силах - это вовремя обнаружить заболевание. Для этого врачи советуют каждые 7-10 дней внимательно осматривать волосы ребенка.

Главная мера профилактики педикулёза - соблюдение правил личной гигиены!

Для профилактики педикулеза необходимо:

- регулярно мыться (не реже 1 раза в 7-10 дней);
- производить смену и стирку нательного и постельного белья;
- производить систематическую чистку верхнего платья, одежды, постельных принадлежностей;
- производить регулярную уборку помещений;
- осуществлять регулярную стрижку и ежедневное расчесывание волос головы

Советы родителям. Лето

Советы врача при недомогании ребенка



у

- Не
- Дать

предварительно растерев его между двумя ложками.

- Пить лучше всего смесь калины и зелёного чая с добавлением сахара.
- Если температура выше 39 °, дать анальгин (1/3 таблетки на год жизни).
- Вызвать врача, если температура не снижается.

ребёнка поднялась температура:

купать ребёнка, не заворачивать в одеяло.
активированный уголь (1 таблетка на 10 кг .веса),



Горлышко болит:

Полоскание: на стакан тёплой воды 0,5 чайной ложки соли и 0,5 ложки пищевой соды и 2-3 капли йода (4 раза в день). Если остро проявилось стридорозное дыхание (невозможность вдоха), срочно вызвать врача и попытаться купировать недомогание прикосновением чайной ложкой (обратным концом) к задней стенке глотки

Порезал пальчик:

Промыть ранку холодной водой. Обработать 3% раствором перекиси водорода. Обработать зелёной и завязать. Узел бинт а должен быть немного выше пореза, чтобы пережать приносящие кровь сосуды. Такая повязка накладывается часа на 2, после этого меняется на обычную, не давящую.

Нельзя к свежей ране прикладывать вату, тампон должен быть сделан из сложенного бинта или ваты, обёрнутый в бинт.

Заболел живот:

Уложить ребёнка в удобную позу, дать 0,5 таблетки Но-Шпа, вызвать врача.

До установки диагноза **нельзя**: согревать, охлаждать, давать обезболивающее!



Ребёнок подавился:

Во время еды
весит меньше 10 кг,
слегка между лопаток.
ударить между
состоянии нажать на



ребёнок подавился и стал кашлять. Если он его нужно взять за ноги, поднять и ударить. Если больше 10 кг - наклонить вниз, лопаток и во время выдоха в согнутом живот. Инеродное тело выходит.



Советы родителям. Лето

Лето – лучшее время для закаливания ребенка

Казалось бы, какая может быть простуда летом? Однако врачи прекрасно знают, что простудные заболевания вызываются вирусами, которые воздействуют на слизистую оболочку, носоглотку, трахею, бронхи и легкие. Причем это воздействие одинаково и летом, и зимой.

Причин заболевания может быть две: либо перегрев, либо охлаждение. Понятно, что перегрев летом – дело обычное. Однако и охлаждение может подстергать ребенка где угодно. Малыш может слишком долго находиться в воде, попасть под сильный дождь, посидеть на сквозняке. Всё это разрушает иммунную систему ребенка и позволяет вирусам чувствовать себя хозяевами в его организме.

Что можно сделать для того, чтобы ребенок болел как можно меньше?

Самое лучшее решение – закаливание ребенка.

И нет ничего лучше, чем летнее время, для начала закаливающих процедур.

Вспомните старый бабушкин лозунг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Эти естественные природные факторы помогут нам укрепить здоровье нашего чада.

Основные правила закаливания:

- Последовательность,
- Постепенность,
- Индивидуальный подход.

Помните: свежий воздух – Ваш друг. Ребенок должен каждый день бывать на свежем воздухе.

Детям до двух лет нужно гулять не менее 4 часов в сутки, детям постарше – 5-6 часов.



Категорически запрещается кутать ребенка! Это ведет к перегреванию организма. Не забывайте, что дети очень подвижны и непоседливы, поэтому крайне трудно держать под контролем их температурный режим.

Самое заметное влияние на организм оказывают обливания всего тела или общий душ. Следует предостеречь родителей от обливания ребенка с головой: это может привести к спазму мозговых сосудов или переохлаждению мозговой ткани. Возможными последствиями таких необдуманных действий могут стать ЛОР-инфекции, которые при неблагоприятном стечении обстоятельств могут перерасти в отит или менингит.

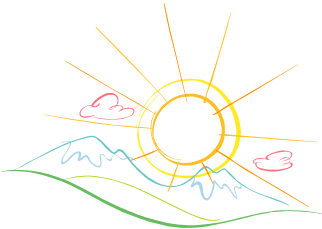
Закаливать можно всех детей, даже ослабленных и болезненных. Однако в этом случае надо действовать более осторожно и постепенно, советуясь с врачом.

Главное правило для родителей: ориентируйтесь на состояние ребенка и его индивидуальные особенности. Помните, что воздушные и водные процедуры должны вызвать удовольствие у ребенка. Только в этом случае они пойдут ему на пользу.

Советы родителям. Лето

Лето и безопасность наших детей

Летом резко возрастает вероятность травм и отравлений. Педиатры дают ряд рекомендаций, которые помогут вам избежать многих неприятностей.



Солнце доброе и злое.

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).



Укусы насекомых.

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусачие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д.

Справиться с ними в помещении можно при помощи фумигатора. Для детской комнаты предпочтителен фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих "агрессоров" на протяжении нескольких часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

Многих страшат укусы лесных клещей, которые якобы могут вызвать энцефалит. Однако лесные массивы Среднерусской возвышенности не тают никакой опасности. Другое дело, таежные регионы России, где могут обитать иксодовые клещи, передающие вирус страшной болезни. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами



Советы родителям. Лето

Поговорим о безопасности

Пищевые отравления.

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода. Парное молоко очень вредно для маленьких детей, поскольку в отличие от молока, прошедшего тепловую обработку и стерильно упакованного, оно может вызвать не только кишечные расстройства, но и инфекционные заболевания.



Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень "со своего огорода" может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием "псевдотуберкулеза" или "мышинной лихорадки".



Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

Недопустимо поить ребенка сырой водой, даже родниковой или после очистки через фильтр

Царапины и ссадины.

Любознательные малыши познают окружающий мир физически, поэтому трудно представить себе, чтобы ребенок рос без царапин и ссадин, шишек и синяков.

Места порезов и царапин важно своевременно промыть, остановить имеющиеся кровотечения, приложить холод к синяку или шишке, смазать ранение зеленкой или соответствующей мазью, наложить чистую повязку или

пластырь. Не менее важно успокоить расстроенного и испугавшегося ребенка, утешить его и "полечить".

Не нужно излишне суетиться и переживать из-за полученной ребенком ссадины. Ваше беспокойство неминуемо передастся малышу. Действуйте уверенно и спокойно, тогда он тоже успокоится.

