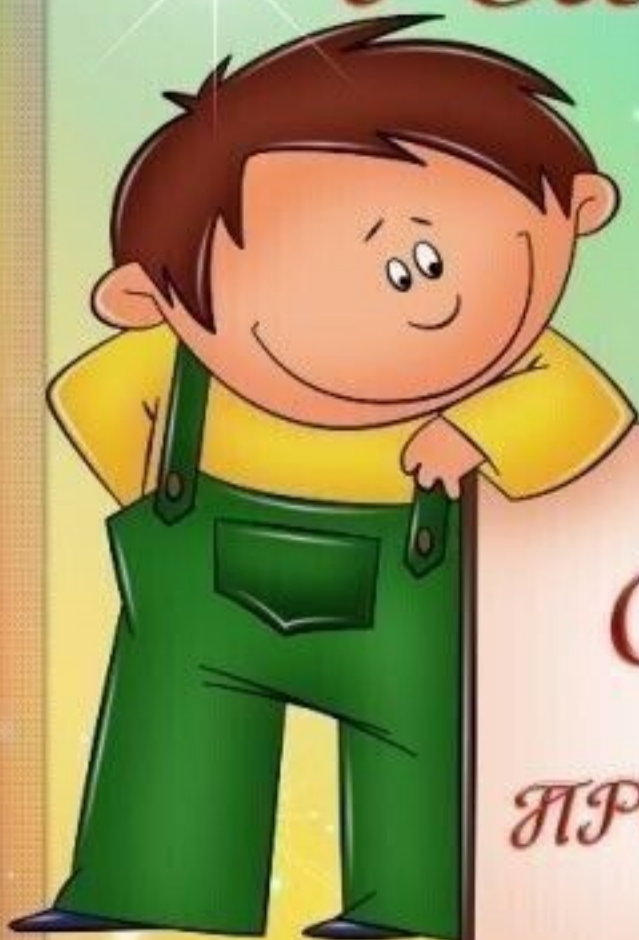




ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



СОВЕТЫ
ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ

Плоскостопие

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.

Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повернутых внутрь стопах, на наружных краях стоп).

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

Мирская Н. // Здоровье детей. - 2004, №12



Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ – СКОЛИОЗ

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по письму, чтению, счету. Потому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но посмотрим внимательнее: редкий ребенок избежит того, чтобы сидеть криво – позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Малышу так удобнее – он словно бы всем телом участвует в выполнении трудного задания. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки – сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут привести к деформации самих позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с определенного момента – невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки. Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий сохранять правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику.

РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребенка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает "держать спину" –

его плечи сами собой опускаются,

а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

ПОБЕРЕЖЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Правильно держать карандаш, выполнять графические упражнения, не налезая на очерченные поля, тщательно вырисовывая различные фигурки, – все это для дошколенка представляется задачей не из легких. Потому маленькие "писари" очень



Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



помещают в ноздри (попеременно то в левую, то в правую), но так, чтобы они не мешали дышать носом;

-очищенный чеснок (2-3 зубчика) натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке перед сном, запивая теплой водой;

-во время эпидемии гриппа чеснок едят по два-три зубчика ежедневно;

-в случае прямой угрозы заболевания (например, при контакте с больным) очищают небольшую репчатую луковицу и натирают ее на терке; полученную массу помещают на два слоя марли. Такой компресс накладывают на нижнюю часть носа на 10 минут, предварительно смазав кожу подсолнечным маслом. Эту процедуру повторить 3 раза;

-для длительной профилактики гриппа хорошо использовать настой лимона с чесноком; чтобы приготовить его, измельчают два лимона вместе с кожурой (семена выбрасывают) и две головки чеснока; полученную массу перемешивают и заливают литром остуженной кипяченой воды; выдерживают три дня в темноте при комнатной температуре, после чего процеживают и настой ставят в холодильник. Употребляют его ежедневно по одной столовой ложке натощак;

-больному гриппом дают 3-4 раза в день настой эвкалипта по 15-20 капель на четверть стакана теплой кипяченой воды;

-в этом же случае полезен настой шиповника. Для его приготовления две столовые ложки плодов засыпают в термос и заливают двумя стаканами кипятка; принимают настой на следующий день по полстакана 4 раза в день; можно использовать настой из цветков липы и плодов калины; их смешивают поровну, одну столовую ложку смеси заливают одним стаканом кипятка, настаивают один час, процеживают, принимают в горячем виде на ночь по 200-300г;

-полезен витаминный чай из плодов малины: одну столовую ложку заливают стаканом кипятка, томят на водяной бане 10-15 минут, настаивают 3 часа, процеживают, пьют в горячем виде; в носки насыпают порошок горчицы, носят несколько дней;

-при осложненной форме гриппа рекомендуется жевать медовые соты (каждую порцию по 10-15 минут, процедуру повторяют многократно).

При лечении гриппа важно также оставаться дома по крайней мере неделю, придерживаться легкой диеты, согревать ноги грелкой или носить теплые носки, снижать температуру не только таблетками, но и влажными обертываниями, прохладными обливаниями.

Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потише и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучший аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?



Так же нельзя перенести на 2-3 дня и обтирание или воздушную ванну: эффект будет уже не тот. Ведь суть закаливания состоит в регулярном воздействии холодом на детскую кожу. При этом в клетках возрастает скорость окислительных реакций, снабжающих организм теплом, а кожные сосуды сужаются, препятствуя его отдаче. Тем самым вы стимулируете защитно-приспособительные реакции малыша, адаптирующие его организм к переменам погоды, а также повышаете иммунитет и тренируете кровеносные сосуды. В результате улучшается кровоснабжение кожи, мышц и внутренних органов, особенно сердца и почек.

ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

Начните с умывания — разденьте малыша до пояса, приучая мыть не только личико и ручки, но и шейку, верхнюю часть груди и под мышками. Вода в первые дни должна быть теплой, а затем понемногу доведите ее температуру до 17-18 °С. Только учтите: такое умывание по расширенной программе не заменяет обтираний или обливаний. Температуру воды для можно понизить до 24 °С летом и 28 °С зимой. Дети этого возраста вообще любят играть с водой: пускать в тазу уточек и кораблики, купать кукол, мыть посуду. Это не только развлечение, но и закаливающая процедура, особенно если проводить ее в теплое время года на открытом воздухе. Главное, чтобы вода была прохладной — 17-18 °С. В жаркий день лучше, чтобы малыш возился с водой голеньким — мокрая футболочка, высыхая на теле, дополнительно охлаждает кожу, а это нежелательно. Очень полезны контрастные ножные ванны — их особенно рекомендуют ослабленным малышам, часто болеющим респираторными инфекциями. Поставьте ребенка на низкий стульчик или скамеечку, а ножки пусть поставит в таз или подержит над ним. Приготовьте два кувшина с водой — один с теплой (35-36 °С), другой с прохладной — (33-34 °С).

Облейте голени и стопы малыша из первого кувшина, а потом из второго, вытрите, наденьте носочки или колготки. Сначала контраст температур минимальный, но каждые 3-5 дней во втором кувшине вода должна быть на градус холоднее, пока не доведете ее до 16-18 °С.

После полутора лет можно вместо общего обливания ставить ребенка под душ на 1-2 минуты (температура воды — как для обливаний). Из всех водных проце-



дур эта — самая активная, поскольку сочетает холодное воздействие с массажным эффектом водных струй. Только учтите: такой душ возбуждает малышек, поэтому принимать его лучше утром, в идеале — после зарядки.

ОТ ТРЕХ ДО ШЕСТИ

Закаливающие процедуры у малыша остаются прежними, нужно только правильно распределить их в течение дня. Утром — зарядка: желательно, чтобы ребенок выполнял ее в одних трусиках, босиком. Затем нужно умыться до пояса водой 16-14 °С, а если до этого водных процедур не делали — 27-28 °С, постепенно понижая температуру.

После этого следует обязательно прополоскать горлышко: сначала теплой водой (33-36 °С). Постепенно доведите ее температуру до 16-18 °С, снижая всего на один градус каждые 5 дней, а если ребенок часто болеет — раз в неделю. Кстати, именно таким деткам она особенно полезна! А теперь настала очередь для воздушного массажа носа — это отличная профилактика насморка и гайморита! Прижмите одну ноздрю пальцем к носовой перегородке и попросите ребенка вдохнуть струю воздуха через другую. Вначале 3-4 раза (попеременно), а потом можно постепенно увеличить до 8-10 раз.

После дневного сна делайте своему ненаглядному чаду контрастные ножные ванны, а вечером после купания — общее обливание.

Летом к этой обязательной программе добавляются световоздушные или солнечные (от 5 до 15 минут) ванны с последующим душем или обливанием, а также купание в открытом водоеме продолжительностью от 3 до 7-8 минут (глубина — не больше чем по пояс и обязательно под вашим присмотром!).

Приучите ребенка ходить босиком.

Сначала в комнате по жесткому ковру, одеялу, буристому коврику, потом и на даче — по деревянному полу, песку и траве (прикосновение стопы к неровной поверхности способствует профилактике плоскостопия). Закаленный малыш может круглый год ходить дома босиком по полчаса или часу в день и даже больше!

НИКАКОГО ЭКСТРИМА!

Чтобы воспитать здорового ребенка, не нужно превращать квартиру в холодильник, пускать малыша босиком по снегу, купать его в проруби и обливать ледяной водой.



Педиатры относятся к этим экстремальным методам закаливания отрицательно. Конечно, есть малыши, которых, несмотря на протесты врачей, приучают ко всему этому. Их пример свидетельствует о том, что резервы детского организма огромны. Но и риск не мал!

Шепоотдача у ребенка происходит намного интенсивнее, чем у взрослого, поэтому переохлаждение наступает относительно быстрее, а восстановление температуры замедлено. Предельные холодовые нагрузки — это серьезнейшее испытание на прочность для всех систем детского организма! Даже если малыш справляется с ним, то не без потерь, которые становятся очевидными лишь впоследствии. В первую очередь страдают нервная система и почки. Так что не стоит рисковать детским здоровьем понапрасну!

ДЕЛАЕМ ПРАВИЛЬНО

1. Не начинайте закаливающие процедуры, если крохе нездоровится или он не в духе. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать у него положительные эмоции. Если он протестует и плачет, значит, вы что-то делаете не так!
2. Не спешите! Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий, иначе малыш переохладится и заболеет. Действуйте мягко и постепенно!
3. Сочетайте общие и местные воздействия, например обливание с ножными ваннами. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

Иван Белокрыло, консультант, Татьяна Патрикеева, педиатр

// МОЙ РЕБЕНОК // № 5. ИЮНЬ 2010

