

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



В доме, где есть маленький ребенок, взрослые так или иначе стараются поддерживать чистоту. Это правильно и важно, ведь микробы на малышей действуют серьезнее, чем на взрослых.

Ошибка стерильности

Создать для ребенка стерильные условия невозможно. Но если родители стремятся к этому, они приносят своему ребенку не пользу, а вред. Малыш – не редкое оранжерейное растение. Ведь рано или поздно ему придется выйти из дома и столкнуться со всем тем, что обитает снаружи: микробами, грязью и прочими факторами, от которых его так тщательно прятали.

А для того, чтобы адаптироваться к «чужой» инфекции, с которой ребенок сталкивается в течение жизни, требуется определенное время. И детям, выросшим без контакта с так пугающей родителей грязью, приходится очень нелегко.

Ошибка попустительства

Несмотря на то, что стерильность ребенку не только не полезна, а даже вредна, не стоит бросаться и в другую крайность. Помните, что современный город абсолютно безопасным для ребенка не назовешь. Например, в переполненном общественном транспорте ребенок способен легко подхватить совершенно не нужную ему вирусную инфекцию. Особенно осенью и зимой — в разгар эпидемий.

С осторожностью надо относиться и посещению супер и гипермаркетов. Особенно строго следите за тем, где и как ходит малыш. Ведь ребенок гораздо ниже ростом, чем взрослый, и, когда он бежит среди полок магазина, трогает руками товар или падает на пол, риск столкнуться с инфекцией, привезенной на упакованном товаре, тележках или обуви посетителей, значительно выше.

Другая странная привычка родителей — сажать детей в продуктовые тележки и заваливать их покупками. Те сразу радостно тянут в рот все то, до чего могут достать. Вопрос: сколько микроорганизмов обитает на поверхности безопасного с виду пакета молока?

Главное, что нужно делать – следить за ребенком. Испачканные в песке ручки — это одно, а дошкольник, роющийся около мусорного бака и собирающий на улице пивные пробки или окурки — совсем другое. Так что, **если малыш тянет в рот все, что находит на улице или дома — это не проблема не стерильности условий проживания, а недосмотр и безответственность самих родителей.**

Как защитить ребенка

Однако и самые внимательные родители не оградят ребенка от всех инфекций. Но как же помочь малышу?

Если нет противопоказаний к прививкам, **необходимо вовремя и правильно привить.** Вопрос о прививках родители решают индивидуально с педиатром, аллергологом и иммунологом. И, если у малыша нет никаких проблем, просто так отказываться от прививок нельзя. Ведь тем самым родители обрекают собственного ребенка на повышенный риск заболеть.



И снова о стерильности

Не надо все время применять бытовую химию для дезинфекции помещений, в которых живет ребенок. В первую очередь потому, что постоянное использование хлорсодержащих веществ способно привести к развитию у малыша тяжелой аллергической реакции и даже бронхиальной астмы. Особенно если речь идет об использовании аэрозолей.

Если постоянно применять те же освежители воздуха, в дыхательных путях ребенка могут возникнуть функциональные и морфологические изменения, которые впоследствии практически не лечатся. Тем более, если контакт с «химией» начался в совсем раннем возрасте.

Приучаем ребенка к правилам личной гигиены

Обучение детей принципам личной гигиены — не такой уж сложный процесс. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать все, как папа и мама. Если подойти к учебе последовательно и с фантазией — ребенок быстро подружится с мылом и зубной щеткой. К гигиеническим процедурам малыша приучают с самых первых дней жизни — все начинается с обыкновенного купания. А уже к трем годам ребенок вполне в состоянии освоить простые навыки ухода за собой.

О чем говорить

Малыш не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Задача родителя — **понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным**. Совсем маленькому человечку надо рассказывать не о страшных болезнях или абстрактном здоровье.

Для каждой семьи история про грязь своя — кто-то может рассказать, что это некрасиво, кто-то сошлется на пример взрослых, а более продвинутые родители могут простыми словами поведать о микробах. Главное — ребенка заинтересовать и не напугать.

По мнению Моргуновой, дети должны обязательно видеть положительный пример взрослых. Мало просто рассказывать о том, что мыть руки полезно, или загонять ребенка в ванную после прогулки. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам — и идти мыть руки вместе с ними.

В гости к Мойдодыру

Малыш в этом возрасте и сам хочет быть самостоятельным. Поэтому надо дать ему возможность делать все так же, как и взрослые. К умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до крана.

Ребенку надо повесить собственное яркое полотенце, до которого он сможет дотянуться сам. Поможет в приучении к умыванию и специальное детское мыло в виде маленьких забавных фигурок с приятным запахом. Приучать малыша умываться самостоятельно надо постепенно. Хорошо, если первое время ребенок может наблюдать, как папа или мама моет руки и лицо, рассказывая и показывая, как это правильно делать. Потом родитель может сам умыть ребенка и предложить ему воспользоваться полотенцем.

Следующий этап — в присутствии взрослого и при его помощи малыш постепенно учится правильно брать мыло, намыливать руки и смывать пену под краном.

Под душ!

Включайте душ в присутствии ребенка, предложить «поймать» воду руками, побрызгаться и вообще понять, что эта шумная штука — сплошное удовольствие. Не делайте слишком сильный напор, чтобы льющаяся вода не напугала.

Под ножки малышу лучше положить резиновый коврик, чтобы тот не поскользнулся. Купите яркую мягкую мочалку, детский гель для душа, шампунь для волос и купальный халат — чтобы все было так же, как у взрослых.

Как и при умывании, учите ребенка постепенно: намыливаться и смывать мыльную пену, включать и выключать душ, задергивать занавеску и вытираться. Процесс, который пока кажется игрой, со временем станет для ребенка важным ритуалом.

Чистые зубки

Некоторые родители считают, что молочные зубы «и так выпадут», и чистить их не надо. Но это опасное заблуждение. Они болят также сильно, как и постоянные, а **инфекция, которая селится в полости рта из-за нечищенных зубов, способна вызвать заболевание десен и перекинуться на выросшие постоянные зубы**.

Научить малыша чистить зубы не так трудно, как кажется. Лучше показывать, как правильно чистить зубы, на собственном примере — малышу приятнее делать все вместе с родителями.

Специальная детская щетка — с толстой нескользкой ручкой, которая хорошо сохраняет положение в руке малыша. Малышу нужна и специальная детская зубная паста. Вот только еще несколько лет дозировать количество зубной пасты на щетке придется родителям — малышей очень трудно уговорить не съесть сладкую и ароматную субстанцию.

Научите ребенка полоскать рот после чистки зубов — «пускать пузыри» и плевать водой в раковину нравится практически всем детям.

