

Гигиена ребенка от 1 года до 3 лет

Основное правило, которое должны соблюдать родители, ухаживая за 2-х и 3-х летними детьми – это поддержание чистоты. Особенное внимание следует уделять чистоте пола, поскольку активно двигаясь, малыш проводит там большую часть дня. Целесообразно ежедневно проводить влажную уборку в доме.

На 2-м и 3-м году жизни вырабатываются и закрепляются ежедневные гигиенические навыки (мытьё рук, чистка зубов и т.д.). Пример родителей играет в этом огромную роль, поскольку дети во всем стремятся подражать взрослым.

Гигиена ребенка: уход за зубами

Особенное удовольствие малышу приносит чистка зубов, которую ребенок начинает проводить в возрасте около 2 лет. Регулярно медленно демонстрируйте ребенку движения щеткой. Чистить зубы следует вертикальными движениями, потому что наибольшее количество остатков еды находится в углублениях между зубами. Движения щетки должны захватывать и десны, при этом выполняется полезный массаж, который улучшает кровоснабжение десен.

Утром следует чистить зубы после завтрака, а вечером – после ужина. Приучайте ребенка на протяжении дня полоскать полость рта, особенно после употребления сладостей. Научите ребенка ухаживать за щеткой. Он не должен бросать ее на раковину. Щетку следует тщательно промыть водой и поставить ее на место. Она должна храниться ручкой вниз, желательно детскую щетку хранить отдельно от щеток взрослых членов семьи или держать ее в отдельном футляре.

Гигиена ребенка: умывание и купание

Дети в этом возрасте купаются и умываются с большим удовольствием. Желательно держать детские предметы в ванной отдельно от остальных. Для купания вы можете использовать не только детское мыло, но и разные ароматизированные средства (предназначенные для ухода за ребенком), от которых ребенок получит большое удовольствие. Во время купания ребенка проверяйте, нет ли на нем синяков, высыпаний и т.д.

Приучайте ребенка пользоваться только своим полотенцем и другими предметами для купания. Малыш же умеет самостоятельно расчесывать свои короткие волосы. Применяйте для этого мягкую щетку, которую также необходимо хранить отдельно и периодически мыть с мылом.

Ногти на руках и ногах следует подстригать 1 раз в неделю и обрабатывать края пилочкой.

Гигиена ребенка: закаливание

При уходе за ребенком утром и вечером вы можете проводить закаливающие процедуры. Утром не только умойте ребенка, но и, раздев до пояса, протрите грудь, спинку, шею. Этим вы вызываете активную реакцию сосудов, ребенок сразу станет бодрее. Начинайте проводить эту процедуру теплой водой, постепенно снижая температуру до 18 С. Общие обтирания и обливания также сначала проводите теплой водой, а, снизив температуру на 1

С, поддерживайте ее на протяжении недели. В итоге, ребенок 2,5–3 лет может обливаться водой 28 С (зимой) и 24 С (летом).

Закаливание ребенка

Хорошие результаты приносит и другая процедура, которая закаливает: обливание ножек от колен и ниже из 2 чашек (в 1 чашке, с которой начинают, температура воды 36 С, в другой – на 2 С холоднее). После процедуры слегка разотрите ребенку ножки и оденьте его. Через неделю температуру воды в другой чашке можно снизить на 1 С. Постепенно доведите ее до 18 С, оставив в первой чашке температуру воды 36 С.

К 2 годам можно начинать ставить ребенка под душ, который не должен быть слишком резким, чтобы не напугать малыша. Дайте ребенку поиграть с ним и только потом подведите его под воду. Ежедневные купания не только приносят огромную радость ребенку, но и улучшают его сон и аппетит.

Гигиена ребенка: одежда

Одежда ребенка должна быть максимально соответствовать времени года и температуре на улице, потому что малыш много двигается и неудобная одежда создает для него значительный дискомфорт. Белье необходимо менять ребенку 1–2 раза в день. Не покупайте для ребенка синтетическое белье, поскольку оно не пропускает воздух, не впитывает пот и может вызвать аллергическую реакцию кожи. Вещи из хлопка не можно одевать непосредственно на тело, потому что это может привести к раздражению. На ночь одевайте ребенка в пижаму, но без плотной резинки.

Гигиена ребенка: обувь

Подберите для ребенка такую обувь, которая б не натирала ножки, не деформировала бы их, пропускал бы воздух. При выборе обуви необходимо учитывать климатические условия и занятия ребенка. Обувь должна прилегать к ноге, но не сдавливать ее. Нельзя покупать слишком свободную обувь (на несколько сезонов), поскольку это может стать причиной неправильного развития стопы. Для лета желательно выбирать обувь с фиксированной пяткой.

Гигиена ребенка: режим дня

Очень важным вопросом является соблюдение режима дня, ночью 2-3 годичный ребенок должен спать 10-12 часов, а днем 2-3 часа. Этого режима сна и бодрствования можно придерживаться до 5-летнего возраста ребенка. В 2-3 года нервная система малыша еще очень слабая и в то же время он получает большое количество информации. Поэтому обязательно укладывайте ребенка спать после обеда, даже если он этого не хочет. Почитайте ребенку перед сном сказку, погладьте его, что поможет малышу максимально расслабиться.

Гигиена ребенка: сон

В этот период жизни у ребенка появляются сновидения, что может стать причиной нарушения сна. Малыш может испугаться, проснуться, но рассказать о приснившемся ему еще не в состоянии. Поэтому вечером нужно следить о том, чтобы психика ребенка не подвергалась стрессам. Проблему засыпания следует решать индивидуально, с учетом

эмоциональных потребностей ребенка. Часто ребенок хочет заснуть в постели родителей. Можно ему это иногда разрешить, но обязательно предупредить о том, что позже его перенесут в его собственную кровать.

Гигиена ребенка

Наконец-то Вы стали мамой! Однако наряду с большим счастьем от рождения ребенка появляется ощущение большой ответственности за жизнь малыша. Поэтому стоит ознакомиться с основными «нюансами», которые являются неотъемлемыми компонентами гигиены ребенка.

Гигиена жилища для малыша

В первый год жизни малыш будет исследовать все уголки Вашей квартиры, поэтому ее чистота и гигиена являются важными условиями для здорового развития ребенка. Для безопасности малыша следует регулярно предпринимать все необходимые меры гигиены: регулярно мыть руки, чистить и дезинфицировать все поверхности, к которым прикасается ребенок (горшок, ванночка, игрушки и полы).

Гигиена горшка. Влажная среда создает благоприятные условия для размножения микробов. На поверхности горшка остаются опасные микроорганизмы, которые вызывают разные болезни, например, дизентерию. После того, как ребенок сходил на горшок, необходимо сразу все смыть в унитаз, а горшок вымыть некрепким раствором дезинфицирующего средства.

Гигиена игрушек. Каждый день Ваш малыш с удовольствием «кушает» все свои любимые игрушки, а потом оставляет их там, где игрался: на полу, в манеже, на кухне. Поэтому периодически мойте игрушки некрепким раствором дезинфицирующего средства и тщательно ополаскивайте проточной водой. Обязательно тщательно дезинфицируйте игрушки после песочницы. Не забывайте также про ручки дверей (входные, в ванную и в туалет – самые грязные).

Игрушки, которыми ребенок играет на улице, не должны храниться вместе с другими игрушками! Найдите для них отдельное место и хотя бы 1 раз в неделю мойте их раствором дезинфицирующего средства, потому что вместе с ними мы приносим в дом микробы и даже глисты.

Некоторые микробы, например, сальмонелла3, оказавшись в квартире, могут жить здесь на протяжении целого месяца. Поэтому следует уделять много внимания чистоте и гигиене.

Прогулки с малышом. Свежий воздух влияет на малыша как эликсир роста и оказывает универсальное целебное действие: улучшает аппетит, укрепляет иммунитет, положительно влияет на развитие кожи и легких. Однако не следует забывать, что с улицы в дом попадают и микробы, а с ними и болезни: дизентерия, грипп, простуда. Основными источниками распространения болезнетворных микроорганизмов на улице являются животные и их фекалии, а также больные люди.

- Поэтому необходимо мыть руки после каждой прогулки с малышом!

- Во время прогулки следите, чтобы Ваш ребенок как можно меньше игрался чужими игрушками.
- Регулярно дезинфицируйте колеса коляски и место, где она стоит дома. Помните, что малыш ползает везде и пробует все.
- Вернувшись с прогулки, мойте игрушки дезинфицирующим средством.

Ребенок и домашние животные. Будьте осторожны, микробы, которые переносят домашние животные, могут спровоцировать такие серьезные заболевания, как, например, лямблиоз и глистная инвазия.

- Не позволяйте животным заходить в детскую комнату, играть с малышом без присмотра взрослых, трогать его игрушки.
- Если дома есть кошка или собака, нужно чаще делать влажную уборку, применяя дезинфицирующее средство.
- Следует мыть лапы домашних любимцев после выгула, потому что с улицы в дом они приносят множество вредных микробов. Не забывайте обрабатывать ванну дезинфицирующим и моющим средством.
- Регулярно дезинфицируйте полотенца для домашних животных.

Другие мероприятия по гигиене ребенка

- Регулярно делайте влажную уборку, но только тогда, когда ребенка нет дома. Проветривайте помещение после уборки.
- Выбирайте эффективные дезинфицирующие средства, которые способны справиться с микробами.
- Регулярно протирайте раствором моющего средства предметы, к которым прикасается ребенок.
- Каждый, кто хочет поиграть с ребенком или взять его на руки, должен сначала вымыть руки.

Гигиена больного ребенка

У больного ребенка должна быть отдельная посуда, которую необходимо стерилизовать после еды, отдельное полотенце, белье, которое следует дезинфицировать.

При кишечной инфекции нельзя: 1) промывать ребенку желудок, так как это может привести к вымыванию полезной микрофлоры; 2) применять без назначения врача препараты против поноса и рвоты (это может привести к осложнениям); 3) кормить (в отдельных случаях разрешается рис или рисовая каша на воде).

Как избежать кишечной инфекции. Главное – это придерживаться основных правил гигиены. 1) закрывайте крышкой ведро для мусора и регулярно дезинфицируйте его; 2) тщательно мойте руки после улицы, транспорта, перед приготовлением пищи, после и до туалета; 3) хотя бы раз в 2 недели дезинфицируйте холодильник, чтобы предотвратить распространение микробов, которые вызывают кишечные инфекции; 4) летом купайтесь только в специально предусмотренных для этого местах, учите ребенка не глотать воду, если она попала ему в рот во время купания; 5) регулярно подстригайте детям ногти так, чтобы под ними не скапливалась грязь. Подстричь ногти на маленьких руках и ногах – почти ювелирная работа. Попробуйте сделать это, когда малыш спит.