

Консультация для родителей

ЧИСТОТА – залог здоровья.

Личная гигиена – один из основных факторов, влияющих на состояние здоровья взрослых и детей. Первые уроки гигиены младенец усваивает неосознанно в период новорожденности, когда после купания и переодевания ощущает комфортное состояние, обеспечиваемое чистотой.

В возрасте около года, когда дети начинают стремиться к самостоятельности, следует начать обучение навыкам самообслуживания. Точные сроки формирования гигиенических навыков указать невозможно, они определяются индивидуальными особенностями ребенка, терпением и настойчивостью родителей.

Научить ребенка умываться, одеваться, пользоваться ложкой, убирать свои игрушки, чистить зубы, сморкаться, полоскать горло для многих родителей становится сложной задачей. Гораздо проще, а главное - быстрее сделать все самому, чем наблюдать за хаотичной активностью малыша, который все делает медленно, неловко, неумело, постоянно отвлекается. Но если период, когда ребенок стремится все делать самостоятельно, упущен, в дальнейшем у него пропадает это желание, и формирование навыков самообслуживания превращается в проблему.

Существует мнение, что дети легче осваивают навыки гигиены в коллективе. Некоторые родители считают: «В саду его быстро всему научат!» Это абсолютно неправильная позиция. Естественно, никто не ждет от ребенка, посещающего ясли, полной самостоятельности. Воспитатель и помощник воспитателя помогут всем, кому нужна помощь. Всех покормят, оденут и разденут, умоют и высадят на горшок. Но малышу будет гораздо легче адаптироваться к детскому саду, если он заранее освоит полезные бытовые навыки.

Длительность периода адаптации к ДОО у разных детей составляет от 2-3 недель до 3-4 месяцев. И одной из причин длительной, тяжелой адаптации является отсутствие самостоятельности у ребенка. Задача родителей – с любовью и терпением формировать у малыша самостоятельность, в том числе необходимые гигиенические навыки.

Мытье рук является самой распространенной гигиенической процедурой. Грязные руки могут стать источником многих заболеваний. К «болезням грязных рук» относятся: острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, а также некоторые глистные инвазии: энтеробиоз, аскаридоз. Вирусы ОРВИ и гриппа сохраняются на загрязненных руках несколько часов, и их можно занести на слизистые оболочки полости рта, глаз, носа и таким образом заразиться.

Взрослым и детям нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, контакта с животными, деньгами, клавиатурой компьютера, прогулок, посещения общественных мест, поездок на транспорте, после кашля и чихания в свои ладони, а также перед приготовлением пищи.

Мыть теплой водой руки комфортнее, чем холодной, но на эффективность процедуры температура воды практически не влияет. Доказано, что антибактериальные марки мыла не обладают большей эффективностью, чем обычное туалетное мыло. Антибактериальные средства могут вызвать аллергические реакции. При частом использовании они уничтожают нормальную микрофлору кожи и способствуют возникновению новых штаммов возбудителей инфекционных заболеваний, устойчивых к антибактериальным препаратам. Антисептические гели для рук на спиртовой основе и антисеп-

тические салфетки для рук следует использовать только в экстренных случаях, когда нет возможности вымыть руки в проточной воде с мылом.

Для того чтобы быть примером для детей, взрослые сами должны правильно мыть руки!

Правила мытья рук

1. Снимите с рук украшения – часы, кольца.
2. Закатайте повыше рукава.
3. Намочите руки под струей воды и намыльте их мылом до пены.
4. Энергично потрите не менее 20-30 секунд ладони, тыльную сторону кистей, запястья, пальцы, между пальцами и под ногтями.
5. Смойте большим количеством воды мыльную пену.
6. Прежде чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой или облейте его пригоршней воды.
7. Тщательно высушите руки, несколько раз промокнув их чистым сухим или одноразовым полотенцем.

Обычно дети с удовольствием намыливают руки, важно научить тщательно смывать с рук пену и вытирать руки насухо. Одновременно с мытьем рук следует научить умывать лицо и шею. Лицо умывают после мытья рук: утром (после сна), днем (после дневного сна), вечером (перед сном), после прогулки, после посещения детского сада. Умывая лицо, нет необходимости каждый раз использовать мыло. Малышу нужно объяснить, что намыливать и вытирать лицо нужно легкими движениями, без энергичного растирания.

Ежедневно перед сном следует вымыть ноги и провести интимную гигиену. Вечерние гигиенические процедуры можно выполнять под душем.

Гигиеническая ванна с мылом проводится 2 раза в неделю. Мыло, даже детское, при более частом использовании нарушает естественную защиту кожи. Гели для душа и пена для ванн могут вызвать раздражение слизистых оболочек половых органов. Купание должно проходить в спокойной обстановке, на положительном эмоциональном фоне и доставлять ребенку удовольствие.

Посадив малыша в ванну, нельзя отходить от него и тем более оставлять его одного. Пытаясь встать, он может поскользнуться и упасть, он может включить горячую воду и обжечься. Ребенок может захлебнуться, даже если в ванне очень мало воды.

Мыть голову детским шампунем рекомендуется 1-2 раза в неделю. У детей до четырех лет волосы очень тонкие и хрупкие, они легко спутываются и легко вырываются при расчесывании. Стянутые заколками и резинками волосы на висках и надо лбом редеют. Поэтому маленьким девочкам лучше носить короткие волосы. Стрижка должна учитывать особенности роста волос этом возрасте. Детские волосы растут вертикально, и, как правило, на голове отчетливо виден центр роста волос. Оптимальная прическа для малыша – недлинные волосы, лежащие естественным образом. Если волосы причесаны «на пробор», нужно постоянно менять место пробора. Для расчесывания лучше использовать щетки с гладкими деревянными зубьями.

Ушные раковины и слуховые проходы после ванны, душа, посещения бассейна нужно просушить. Для этого можно воспользоваться готовыми «ушными» ватными палочками с ограничителями или сделать из ваты маленькие плотные жгутики. Для каждого слухового прохода используйте отдельную палочку или жгутик. Аккуратными промокательными движениями просушите ушки малыша. Если в слуховом проходе скопилась ушная сера, ее нужно удалить. Смочите жгутик вазелиновым или детским маслом и введите в слуховой проход осторожными вращательными движениями на глубину не более 0,5 см. Если сера расположена глубже и (или) удалить ее не удастся, необходимо посетить ЛОР-врача. Оториноларинголог удалит серу и порекомендует использование специальных аптечных препаратов для ее удаления.

Ногти ребенку нужно подстригать по мере их отрастания. Для этой цели удобно использовать специальные безопасные детские ножницы с закругленными концами. Ногти на руках подстригают в форме полукруга, на ногах – по прямой линии, чтобы избежать врастания ногтя. Подрезать ногти нужно непрерывными движениями ножниц, а затем проверить, нет ли выступающих острых частей.

Одежду ребенка следует стирать при каждом загрязнении. Белье, носки, колготки следует менять ежедневно. Пижаму, в которой ребенок спит в детском саду, и спортивную форму, в которой ребенок занимается физкультурой в дошкольном учреждении, нужно стирать каждую неделю. Для стирки детской одежды следует использовать специальные, предназначенные для этой цели порошки и детское мыло. После стирки белье необходимо тщательно прополоскать. В машине следует установить режим дополнительного полоскания. Совместная стирка взрослых и детских вещей нежелательна, так как при температуре 40 градусов не все микробы уничтожаются. Нельзя оставлять выстиранное белье надолго в стиральной машине, так как влажность способствует размножению бактерий.

Ребенок дошкольного возраста должен иметь свою отдельную **посуду** - чашки, тарелки, столовые приборы. Совершенно недопустимо взрослому и ребенку пользоваться одновременно одной чашкой или ложкой, пить из одной бутылки. С самого раннего возраста необходимо приучать к аккуратности во время приема пищи. Малышу нужно показывать, как правильно пользоваться столовыми приборами, объяснять, что пить и есть нужно бесшумно, жевать с закрытым ртом. Все успехи отмечать похвалой, а неудачи не превращать в трагедии. Следует отметить, что положительный пример действует сильнее, чем многократные подробные объяснения. Для воспитания хороших манер самое главное, чтобы все члены семьи ели правильно.

Гигиена полости рта является важнейшим фактором профилактики заболеваний зубов и десен. Правильный уход за зубами подразумевает тщательную чистку зубов два раза в день. Зубы необходимо чистить утром и вечером после приема пищи. Если чистка зубов осуществляется до завтрака (дома), то после завтрака (в детском саду) нужно прополоскать рот водой.

Специалисты считают, что качественно и правильно чистить зубы ребенок может научиться к 8-9 годам. А чистить зубы нужно начинать с момента появления первого зубика. Естественно, эта обязанность ложится на плечи родителей. Для грудных детей существуют специальные щетки – напальчники из силикона, затем можно использовать специальную силиконовую зубную щетку. К 2-м годам у малыша должна появиться первая настоящая зубная щетка. В этом возрасте следует начинать обучение правилам гигиены полости рта. В возрасте от 2 до 9 (10) лет ребенок чистит зубы вместе с родителями, с помощью взрослых, под их постоянным контролем. Обучение

должно происходить в форме игры. Ребенку нужно объяснить, для чего нужно чистить зубы.

Детям до 5 лет рекомендована очень мягкая зубная щетка (extra soft). Детям от 5 до 12 лет – мягкая (soft). Щетка должна быть с короткой рабочей поверхностью (головкой), охватывающей 2-2,5 зуба – около 20 мм. Такой щеткой легче манипулировать во рту, проще добраться до труднодоступных задних зубов. Соединение головки зубной щетки с ручкой должно быть мягким, подвижным. При таком соединении уменьшается риск повреждения десен и слизистой оболочки полости рта во время процедуры. Перед чисткой зубов необходимо тщательно вымыть руки с мылом, а после чистки – прополоскать рот. После каждой чистки щетку нужно тщательно промыть под проточной водой и намылить головку щетки мылом. Щетку можно оставить намыленной, можно смыть мыло. Щетку следует хранить в отдельном стаканчике головкой вверх. Зубную щетку можно использовать 3 месяца, затем нужна новая щетка. Заменить щетку следует и после перенесенного острого заболевания.

Родители должны быть примером для своих детей. Невозможно объяснить малышу, почему нужно ежедневно и тщательно чистить зубы, если родители сами этого не делают.

Правша должен держать щетку в правой руке хватом сверху. Во время чистки зубов рот должен быть открыт. Наружную поверхность передних зубов чистят вертикальными движениями щетки от десны к краю зуба. На верхней челюсти – движениями сверху вниз, на нижней челюсти - движениями снизу вверх. Очень важно четко объяснить главный принцип – щетка движется от десен к зубам, от «розового» к «белому». При движении щетка должна слегка поворачиваться вокруг своей оси, как бы сметая налет с зубов.

После освоения техники правильных движений можно переходить к чистке щечных поверхностей зубов, такими же вертикальными движениями от десен к краю зубов.

Затем нужно научить чистить жевательные поверхности верхней и нижней челюстей – движениями зубной щетки от боковых зубов к передним зубам.

Внутренние поверхности зубов чистят, как и наружные, вертикальными подметающими движениями от десен к краю зубов, но внутренние чистить сложнее. Кроме того, при чистке внутренних поверхностей коренных зубов щетка располагается горизонтально, а в области передних зубов щетку следует держать вертикально.

Во время обучения взрослый находится рядом с ребенком, контролируя его действия и дочищая те участки зубов, которые ребенок не может качественно вычистить.

В 5 лет начинается прорезывание первых постоянных зубов, а затем смена молочных зубов на коренные. Даже если к этому возрасту ребенок достаточно хорошо владеет зубной щеткой, ему необходима помощь родителей.

Научив ребенка правильно чистить зубы, взрослые могут сделать ему прекрасный подарок – здоровые и красивые зубы на всю жизнь.

К концу года малыша следует научить правильно сморкаться.

Правильное очищение полости носа позволяет быстрее излечиться от насморка и является профилактикой развития отита.

Для того, чтобы высморкаться, нужно прижать одно крыло носа к носовой перегородке и несильно выдуть воздух из второй половины носа. Рот при этом должен быть открыт. Сильное резкое сморкание может привести к забросу слизи через слуховую трубу в барабанную полость с последующим развитием отита.

Для того, чтобы ребенок понял, как это сделать, следует показать ему, что выдувать воздух («дуть») можно не только ртом, но и носом. Для этого можно подуть на вертушку, заставляя её вращаться, вначале ртом, а затем носом.

При насморке следует использовать бумажные одноразовые платки или салфетки и сразу же их выбрасывать. Очень часто сморкаться не следует, поскольку это вызывает раздражение воспаленной слизистой оболочки носа. Для профилактики заболеваний полезно промывание носа и носоглотки ребенка после возвращения из детского сада. Для промывания используются физиологический раствор (0,9%) поваренной соли или специальные препараты на основе морской соли (спреи «Аква ЛОР», «Физиомер», «Хумер» и т.д.).

Воспитание чистоплотности. Изобретение памперсов облегчило уход за детьми, и теперь многие родители не торопятся приучать ребенка к горшку. Но с точки зрения врача, чем быстрее ребенок перестанет пользоваться памперсами, какими бы «комфортными, сухими и дышащими» они не были, тем лучше для его здоровья. Внутри подгузника создается неправильный температурный режим, а это опасно развитием патологии репродуктивной сферы у мальчиков и раздражением слизистых оболочек половых органов у девочек.

Чтобы приучить ребенка к горшку, нужно начиная с 8-9 месяцев высаживать его на горшок после сна, перед прогулкой, после еды. Очень важно, чтобы малышу было удобно. Горшок должен быть устойчивым, а сиденье не должно быть холодным.

Если у малыша выработался определенный режим опорожнения кишечника, например, сразу после завтрака, следует высаживать его на горшок в это время. Если стул нерегулярный, нужно постараться уловить нужный момент. Внимательные родители по поведению ребенка могут понять, что он готовится к дефекации: он перестает играть, замирает, становится чрезвычайно сосредоточенный, присаживается на корточки. Если он не желает садиться, можно подержать его над горшком. Если малыш стремится встать, можно постараться удержать его, развлекая игрушками, но не нужно, чтобы ребенок сидел на горшке дольше 5-10 минут.

Малышу нужно объяснить, что памперсы ему теперь не нужны, так как он уже большой и может вести себя как остальные члены семьи, которые не пользуются памперсами. Иногда, прекрасно понимая, чего от него хотят взрослые, ребенок отказывается от горшка. Можно попробовать не одевать ему памперс, чтобы он ощутил дискомфорт. Но такое воспитательное воздействие возможно только в теплой квартире, и оставлять ребенка мокрым ни в коем случае нельзя. Его нужно сразу же переодеть.

Некоторые дети боятся горшка и не хотят на него садиться. Наиболее часто это связано с болью во время дефекации. Причиной боли могут быть запор, грыжи. В таких случаях необходима консультация специалиста. Причиной негативной реакции может быть чрезмерная настойчивость родителей или связанный с горшком неприятный инцидент. Для успешного освоения этого важного гигиенического навыка нужно запастись спокойствием и терпением. Нельзя ругать ребенка, если он совершил оплошность, достаточно легкого упрека, но нужно обязательно хвалить после удачного опыта. Постепенно малыш начнет осознавать позывы к опорожнению кишечника и мочеиспусканию и поймет, что может управлять собственным телом.

Для успешного формирования гигиенических навыков очень важно, чтобы самостоятельность доставляла ребенку удовольствие. Нужно отмечать каждый, даже небольшой успех, чаще хвалить. Нельзя смеяться над неловкостью, ругать за неудачи и случайные ошибки. Взрослые должны вести себя тактично и доброжелательно. Объясне-

ния должны быть понятными. Хорошим средством закрепления гигиенических навыков являются игры. Например, когда дети сажают кукол за стол, уместно поинтересоваться: «А куклы вымыли руки?»

Гигиеническое воспитание – это не только формирование полезных навыков, но и профилактика развития вредных привычек. Детям следует объяснять, что нельзя:

- трогать лицо грязными руками;
- есть на улице и в транспорте;
- брать в рот пальцы и игрушки;
- пользоваться личными вещами других людей (расческой, полотенцем);
- ковырять в носу.

Взрослым необходимо быть последовательными в своих действиях. Установив правила, и объяснив их ребенку, нужно и самим их выполнять. Следует помнить, что лучший способ воспитать у малыша полезные привычки - положительный пример.

Литература:

1. Журнал «Дошкольная педагогика», №5, 2016г.
С.Н. Аганжанова «Чистота – залог здоровья».