



## Носики-курносики... сопят

В настоящее время погода оставляет желать лучшего. В такую погоду дети и взрослые подвержены острым респираторным заболеваниям. Практически все респираторные заболевания вызываются вирусами и протекают они с известными нам всем симптомами: кашлем, покраснением горла, головной и мышечной болью, недомоганием, подъемом температуры, насморком.

Насморк и кашель являются защитной реакцией организма.

В первые дни болезни из носа, как правило, все "течет", но через 2-3 дня слизь начинает густеть, и количество выделений уменьшается. Если насморк инфекционный, то у малыша появляется температура, слабость. Если неинфекционный, то ребенок постоянно чихает, у него чешется нос. Если ребенок чихает и есть другие симптомы заболевания, посещать детский сад не рекомендуется, так как могут заразиться другие дети, а у самого ребенка могут возникнуть серьезные осложнения - отит, гайморит, фронтит.



Режим больного ребенка должен зависеть от его состояния. Если есть температура, слабость, ломота в костях, - ребенку лучше не вылезать из-под одеяла. А если через пару дней после прекращения жара малыш чувствует себя нормально, можно вернуться к обычному режиму дня. Температуру в комнате лучше поддерживать на уровне 20-21 градусов, частые проветривания облегчают дыхание и уменьшают насморк. При обычной респираторной вирусной инфекции через неделю ребенок может вернуться в детский сад, в это время он уже не заразен для окружающих.

Одним из проявлений инфекции часто бывает потеря аппетита. Если ребенок не хочет есть, не надо настаивать. Лучше попробуйте приготовить что-нибудь из его любимых блюд. Рацион выздоравливающего ребенка должен быть богат хорошо усвояемым белком, витаминами, жирами растительного происхождения. В острый период заболевания необходимо больше пить. Это могут быть морсы, чай, овощные отвары. Очень полезно заваривать ребенку следующие фиточаи, например, из травы зверобоя, березовых почек, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев черной смородины, цветков липы. Но будьте осторожны. Важно облегчить дыхание у ребенка через нос. Если выделения из носа очень сильные, можно закапать сосудосуживающие капли. При выборе капель необходимо учитывать возраст ребенка и правильно подобрать концентрацию раствора (обязательна консультация педиатра). Не раздражает слизистую оболочку носа физраствор (однопроцентный раствор поваренной соли), его можно использовать с начала заболевания, но особенно он эффективен в период загустения слизи.

Нос "внутри" имеет сложное строение. Чтобы капли попали во все носовые ходы и носоглотку, лучше их закапывать в положении лежа на спине, при запрокинутой

назад голове. Еще более эффективно использовать не капли, а дозированные спреи, которые орошают всю слизистую оболочку и в вертикальном положении. Если из-за частого сморкания возникло покраснение в области носа, в области верхней губы, можно использовать мази. Их надо нанести на раздраженный участок кожи очень аккуратно, чтобы не попасть в глаза и нос.

А теперь несколько слов о "Бабушкиных рецептах" от простуды. В настоящее время науке известно, что эффект от горчичников, банок, растираний не был доказан. А детям делать такие процедуры еще и опасно: невозможно определить, когда горчичники начинают обжигать кожу ребенка, а выделяемые горчицей летучие вещества могут вызвать приступ астмы. А вот горячая ножная ванна - очень даже эффективное средство. Если у ребенка нет температуры, пусть он сядет на стульчик и опустит ноги в тазик с теплой водой (40-42 градуса). При такой процедуре расширяются сосуды ног и уменьшается отек верхних дыхательных путей. Особенно эта процедура полезна при ложном крупе (ларингите). Продолжительность ее должна быть не более 15-20 минут, после чего ребенка нужно уложить в постель, надеть ему на ноги шерстяные носки и дать теплое питье.

Если есть возможность, можно провести физиотерапевтические процедуры: кварц на подошвы ног, УВЧ на область носа.

Чтобы предотвратить возникновение ОРВИ, необходимо заранее укреплять иммунитет ребенка. Кроме того, необходимо научить ребенка соблюдать правила гигиены: вернувшись из детского сада, с прогулки, первым делом направиться в ванну высморкаться и тщательно промыть нос кипяченой водой или продающимися в аптеке средствами.

*Желаем успехов!*



## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека, а, следовательно, и населения страны в целом. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.

По оценкам специалистов состояние здоровья населения зависит на 25-50% от образа жизни, на 25-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% от гигиенических факторов и только на 10% от деятельности служб здравоохранения.

ЗОЖ включает в себя отказ от вредных привычек, поведение, способствующее повышению защитных свойств организма. Это оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание и двигательный режим, физическая культура, закаливание,

соблюдение личной гигиены, гигиены супружеских отношений, медицинская активность (диспансеризация), позитивное экологическое поведение.

С педагогической точки зрения наиболее легко и стойко гигиенические навыки формируются у детей младшего дошкольного возраста. В этой связи следует начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3-летнего возраста. В этом возрасте удобной и хорошо воспринимаемой формой подачи информации является игра, мультипликационные фильмы и другие виды словесной и визуальной информации, адаптированной к младшему возрасту.

Следует выделить некоторые аспекты гигиенического воспитания детей: формирование навыков по уходу за полостью рта, кожей, половыми органами, органами дыхания, пищеварения, опорно-двигательным аппаратом, органами зрения, сердечно-сосудистой системой и др.

### **Гигиена кожи**

Со второго года жизни детям начинают прививать гигиенические навыки по уходу за своим телом: правильно умываться, мыть руки перед едой и при всяком их загрязнении (после игры с песком, общения с животными, после посещения туалета, перед едой и т.д.), причесываться. Ребенку коротко стригут ногти, следят за их чистотой. Многие дети не умеют правильно вытираться - они даже не разворачивают полотенце, а вытирают лицо, руки, скомкав полотенце. Необходимо привить навык правильно вытираться, приучить ребенка ничего не делать второпях. Ребенок должен сам уметь вычищать нос. Почистить уши для него еще сложно, потому что он может поранить барабанную перепонку. Туалет уха дошкольника должны проводить родители.

Перед отходом ко сну ребенок должен помыть ноги, желательно холодной водой - это не только важная гигиеническая процедура, но и процедура закаливающая. Необходимо обратить внимание, чтобы у ребенка была своя расческа, которая должна храниться в индивидуальном ящике. Волосы у девочек должны быть заплетены.

### **Гигиена органов дыхания**

Гигиена органов дыхания включает соблюдение режима дня, занятия физкультурой, закаливание, лечение болезней, ослабляющих детский организм (анемия, рахит, гипотрофия), достаточно свободная одежда, не стесняющая движения грудной клетки, массаж, хорошая вентиляция помещений стимулируют воздухообмен и кровотоков в легких, способствуя профилактике воспалительных явлений. Необходимо обратить внимание как дышит ваш ребенок. Правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие и извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. При дыхании через рот затрудняются нормальный ритм и глубина дыхания, а прохождение воздуха в легкие в единицу времени уменьшается. Нарушение носового дыхания отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка: он бледнеет, становится вялым, легко утомляется, плохо спит, страдает головными болями, физическое и психическое развитие его замедляется.

Большое значение имеет отсутствие резких колебаний температуры воздуха и пищи. Не следует выводить детей из сильно нагретых помещений или после горячей ванны на холод, разрешать пить холодные напитки или есть мороженное в

разгоряченном состоянии. Надо следить за тем, чтобы дети длительное время громко не разговаривали, не пели, не кричали и не плакали, особенно в сырых, холодных и пыльных помещениях или на прогулках в сырую и холодную погоду.

### **Гигиена органов пищеварения**

Согласованной работе органов пищеварения и пищеварительных желез способствует режим питания. К четко установленному времени приема пищи активность пищеварительных желез возрастает, они начинают вырабатывать пищеварительные соки еще до того, как пища поступит в желудок. У ребенка появляется аппетит, он охотно съедает предложенную пищу, которая хорошо обрабатывается и усваивается организмом.

Важно, чтобы ребенок перед уходом в детский сад не получал завтрак. Даже небольшое количество съеденной пищи снижает аппетит и нарушает дальнейший ритм пищеварения. Очень важно, чтобы трехразовое питание детей в дошкольном учреждении обязательно дополнялось четвертым приемом пищи дома (ужином). Следует бороться с "кусочничеством", когда взрослые, пришедшие за ребенком в детское учреждение, тут же дают ему в руки булку, печенье или конфету, перебивая, таким образом аппетит перед ужином. Многие функциональные отклонения и даже заболевания органов пищеварения могут быть обусловлены хроническими стрессами, тревогой, депрессивными переживаниями ребенка, тяжелой адаптацией к условиям дошкольного учреждения.

Для нормальной деятельности органов пищеварения и общего хорошего самочувствия ребенка важно с первых месяцев его жизни вырабатывать привычку опорожнять кишечник в одно и то же время.

### **Гигиена органов мочеиспускания у детей**

Ребенок начинает ощущать наполнение мочевого пузыря с 6-12 месяцев, с этого возраста возможно обучение гигиеническим навыкам. Некоторые дети достаточно рано, уже на 2 году жизни, сообщают о своем желании помочиться, у некоторых детей формирование этого навыка задерживается до двух-двух с половиной лет. Большое значение имеет отношение взрослых к обучению ребенка навыкам опрятности: при безразличном отношении, а часто и напротив - при слишком активной заинтересованности и давлении на ребенка становление этого навыка может задерживаться. Очень важно, чтобы "приучение к горшку" не было связано у ребенка с отрицательными переживаниями - в противном случае нередко развиваются тревожные и протестные реакции, привычка надолго задерживать мочеиспускание.

### **Гигиена половых органов**

Гигиена половых органов в дошкольном возрасте необходима предупреждения их инфицирования и развития воспалительного процесса. И мальчики, и девочки независимо от возраста нуждаются в соблюдении чистоты половых органов, ежедневном подмывании. У девочек все гигиенические манипуляции должны совершаться по направлению спереди назад для предупреждения заноса микроорганизмов из прямой кишки на половые органы. Мальчикам ежедневно нужно тщательно промывать все складки члена, в которых в противном случае создаются условия для развития инфекции. Дети даже 3-5 летнего возраста еще не могут достаточно тщательно обработать туалетной бумагой анальное отверстие; и остатки

кила могут привести к очень неприятному раздражению кожи, слизистой оболочки и даже к трещинам заднего прохода. Подмываться необходимо после опорожнения кишечника, а так же 1-2 раза в день в летнее время.

Состояние сердца и сосудов во многом зависит от общего состояния ребенка, его физического и эмоционального тонуса. Рациональный режим жизни, физическое воспитание и закаливание способствуют укреплению сердечной мышцы, нормализуют тонус сосудов. Предупреждение инфекционных заболеваний, нередко влекущие за собой осложнения со стороны сердца, служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.



## Когда следует обращаться к Детскому окулисту

### Обратиться к окулисту Вам стоит если:

1. Заметили выделения из глаз.
2. Обнаружили, что глаза косят (косоглазие).
3. Ребенок жалуется, что плохо видит (затуманивание зрения).
4. Головные боли.
5. Если малыш не следит глазами за предметами, которые движутся на расстояние 15-25 см от ребенка, к двум месяцам.

### *Как сохранить зрение ребёнку?*

Зрительная гигиена — это комплекс предупредительных мер, которые рекомендуются офтальмологами для предотвращения ухудшения зрения и глазных заболеваний.

Рекомендации окулиста:

#### 1. Телевизор

Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра телевизора не должна превышать 30-40 минут в день.

В старшем возрасте — до 1,5 — 3 часов. Расстояние до телевизора должно составлять 5 диагоналей экрана. То есть, для экрана с диагональю 72 см расстояние до телевизора должно составлять не менее 3,5 метров. Если комната не позволяет так далеко отодвинуться, нужен телевизор поменьше.

По мнению офтальмологов, тип его (электронно-лучевой, жидкокристаллический или

плазменный) не влияет на переносимость зрительных нагрузок.

## 2. Компьютер

Офтальмологи единодушны: до школы — никакого компьютера. Естественно, в современном мире, где компьютер есть практически в каждой семье, запретить его использование очень трудно. Но ограничить необходимо. Если известно, что в семье есть отягощенная наследственность, то следует проявлять твердость. Если с этим все спокойно, то рекомендуемое офтальмологами время за компьютером для детей 7-9 лет — около 15 минут в день.

## 3. Неправильный режим дня

Прежде всего, речь идет о переизбытке сидячих зрительно-нагружающих занятий по сравнению с другими видами деятельности. Ребёнок должен достаточное количество времени гулять (не менее 2-3 часов для 7-9 лет), хорошо выспаться (не менее 10 часов для того же возраста), очень желательны занятия спортом (предпочтительно плаванием, а не шахматами).

## 4. Несбалансированное питание

Аккомодационные мышцы ребенка (которые работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи) очень слабые, их нужно укреплять специальными упражнениями, и, конечно же, их нужно подкармливать.

Фаворит всех офтальмологов — морковь. Надо только помнить, что без жиров каротин не усваивается, а значит, нужно морковку тушить, или делать салатки с маслом или сметаной. Кроме морковки рекомендуют чернику, хурму, курагу, помидоры, облепиху, рябину.



## Как выбрать обувь ребенку

**Ребенку нужна удобная и качественная обувь – стопа формируется в детстве. В магазинах можно сегодня найти все, что нужно. Но вопрос, как не ошибиться с выбором, остается.**

*детский врач-ортопед Анатолий Пуковский и технолог детской обуви Наталья Иванченко.*

**Растем, друзья, растем!**

После 2–3 лет у ребенка появляется целый «обувной гардероб». Сколько в нем будет пар обуви – это уже на усмотрение родителей, но купить придется не менее 6–7 пар. Это – ботинки, сапожки на дождливую погоду, полуботинки, туфли, сандалии или босоножки (не только на лето, но и как сменная обувь в детском саду, дома), зимняя обувь, кроссовки. Принципы выбора остаются теми же. Но есть и нюансы.

Подошва уже может быть и из синтетических материалов, резины, но стелька обязательно должна быть кожаной, чтобы сохранить гигиенические свойства обуви. К тому же нога внутри башмака не будет скользить.

Некоторые родители считают, что качественная детская обувь должна быть со специальными супинаторами. На самом деле, покупать ее стоит, только посоветовавшись с ортопедом, если в этом действительно есть необходимость – иначе вместо пользы вы получите только вред, стопа будет развиваться неправильно.

Если же у доктора появились серьезные подозрения на плоскостопие, он может назначить ребенку и ношение специальных стелек, вкладываемых внутрь обуви. Но их обязательно нужно делать на заказ.

До 6–7 лет ребенку не нужны домашние тапочки, они могут спровоцировать плоскостопие. Лучший вариант – туфельки или сандалии с жестким задником.

Отдельный вопрос – кроссовки. Несмотря на пружинящую подошву и хорошую фиксацию ступни, они делают ногу ленивой, забирая почти всю нагрузку при ходьбе. В результате связки и мышцы свода стопы становятся вялыми и слабыми, что опять же способствует развитию плоскостопия. Для недолгой прогулки и спортивных занятий такая обувь нужна, а вот отправлять в ней ребенка на целый день в детский сад не стоит.

### **Не тесно, но не просторно**

Очень важно правильно подобрать размер. Тесная обувь деформирует стопу, а купленная на вырост (даже с небольшим запасом) вызывает потертости, мозоли и, самое неприятное, вынуждает ребенка приспосабливаться к неправильной ходьбе. До 3 лет, пока ребенок не может самостоятельно сформулировать при примерке свои ощущения, определить размер можно так. Поставьте малыша на стол так, чтобы он всей стопой опирался на поверхность. Обведите каждую карандашом, держа его вертикально. Измерьте линейкой расстояние от края пятки до конца большого пальца. Прибавьте к этой цифре 1 см (при ходьбе стопа вытягивается под тяжестью тела, а пальцы сдвигаются вперед) и еще 5 мм на вырост. Лучше, конечно, определить размер в магазине, где есть стопомер, он позволяет узнать и полноту обуви.

Детям до двух лет нужно проверять соответствие размера обуви и длины ступни каждые два месяца. В возрасте от трех до шести лет целесообразно делать это раз в три месяца. В более старшем дошкольном возрасте – раз в четыре месяца. Позже рост стопы замедляется и обычно до 13–15 лет держится на уровне 5–10 мм в год, то есть прибавляется на 1–2 размера.

### **Зима шутить не любит!**



Зимняя обувь заслуживает особого разговора: переохлаждение ног ведет к простудным заболеваниям. Но страшны не только холода, но и слякоть: стоит любимому чаду промочить ноги – и вновь жди насморка, кашля.

Так что как минимум ребенку понадобятся две пары обуви. Для морозной погоды, конечно, лучше всего кожаные сапоги с натуральным мехом – нога в ней «дышит» и не мерзнет. Правда, порой вместо натурального можно нарваться на искусственный мех – имитации очень «правдивы». Раздвиньте шерстинки – исследуйте основу: под настоящим мехом должна быть мездра.

При всех плюсах у зимних детских сапог есть некоторые минусы. Во-первых, кожа растягивается, сапоги начинают болтаться на ноге. Вырежьте стельку из меха или фетра – проблема будет решена.

Во-вторых, у качественных сапог – высокая цена, а ребенку они понадобятся на один сезон. Альтернатива – валенки. Вопреки расхожему мнению, что лучше всего настоящие катанки с калошками, что они – самые теплые, это совсем не так: при ходьбе они создают неправильную нагрузку на мышцы. Фабричные валенки делают из овечьей шерсти, конечно, по теплу они несколько уступают, зато на высокой подошве, с дополнительной защитой мыска и пяточки, и самое главное – внутри них есть ортопедическая стелька, которая поддерживает стопу в правильном положении.

А вот то, что касается мембранной обуви, морозы выносят только брендовые модели, отечественные реально греют до минус 5–8 градусов. Вообще мембранная обувь – хороший вариант только для тех детей, которые много бегают, двигаются на прогулке. А у тихони ножки будут мерзнуть.



Для слякоти и слабых морозов незаменимы сноубутсы – гибрид валенок с резиновыми сапогами: вместо резины их верх сделан из полипропилена, внутри – шерстяной или войлочный «чулок». Застежка – шнурки или липучки, поэтому их можно покупать независимо от того, какая у ребенка полнота ноги и подъем.