

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕГЛАЗКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

ул. 8 Марта, д. 7, г. Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629805. Тел. (3496) 34-51-18, 34-51-57

ОКПО 47198908, ОГРН 1028900706174, ИНН\КПП 8905023898/890501001

E-mail: mdou_sineglazka89reg@mail.ru. URL: www.sineglazka.ucoz.ru



Буклет "Советует врач!"

(рекомендации медицинских работников по организации оздоровительных мероприятий с дошкольниками в домашних условиях и в условиях дошкольной образовательной организации)

Ранний от 1 года до 2 лет. Этот возраст характеризуется совершенствованием пищеварительной системы, двигательных навыков, речи и психики. В этом возрасте ребенок очень подвижен, любознателен. Он, находясь среди взрослых и детей активно знакомится с окружающей средой. Основной формой развития является игра. Особенно важны для этого возраста устранение гигиенических недочетов в воспитании и правильный режим в связи с повышенной чувствительностью ребенка к неблагоприятным влияниям окружающей среды. Дети раннего возраста наиболее восприимчивы к таким заболеваниям, как корь, коклюш, ветряная оспа, дизентерия, вирусный гепатит, грипп, острые респираторные заболевания (ОРЗ), скарлатина, дифтерия и др. В этом возрасте еще довольно часты заболевания желудочно-кишечного тракта. Туберкулез в этом возрасте проявляется в виде туберкулезной интоксикации, которая при неблагоприятных условиях, плохом питании, может перейти в локальную форму. Начиная с 1,5 года, дети спят днем 1 раз около 3 часов и бодрствуют до 4,5-6 часов подряд. Следовательно, с возрастом время бодрствования постепенно увеличивается. Промежутки между сном и кормлением должны быть заполнены интересными играми, способствующими развитию ребенка. Принимать пищу и ложиться спать ребенок должен в одни и те же часы. Сон ребенка любого возраста только тогда будет крепким, когда он заснет после спокойной игры, в тишине, при условии, если свет не падает в глаза, в хорошо проветриваемой комнате или с открытой форточкой. Нельзя укачивать ребенка, носить его на руках, петь песни, рассказывать сказки, давать в кровать игрушки, брать к себе в постель. Для детей второй половины года прогулка не только является оздоравливающим средством, но имеет и большое воспитательное значение. На прогулке ребенок получает много разнообразных впечатлений, проявляет интерес ко всему окружающему.

Медико-социальное обеспечение:

МАДОУ «Синеглазка» создает условия для сохранения здоровья детей и мотивации их к здоровому образу жизни.

Медицинское обслуживание детей в ДОУ осуществляется 2 старшими медицинскими сестрами (штатными) и педиатром, закрепленным МАДОУ «Синеглазка».

Общее санитарно-гигиеническое состояние МАДОУ «Синеглазка» соответствует требованиям СанПин: питьевой, световой и воздушный режимы поддерживаются в норме.

Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приемов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья вновь поступивших воспитанников, что важно для своевременного выявления отклонений в их здоровье. В целях сокращения сроков адаптации, уменьшения отрицательных проявлений у детей при поступлении их в дошкольное учреждение осуществляется четкая организация медико-педагогического обслуживания в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных особенностей детей. Для установления более тесной связи между семьей и дошкольным учреждением проводятся индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей, во время которых выясняются условия жизни, режима, питания, ухода и воспитания. На основании полученной информации и наблюдений за поведением ребенка в группе медицинской сестрой и воспитателем даются рекомендации родителям. Ведется лист адаптации медсестрой ДОУ.

Ежемесячно и ежеквартально медицинской сестрой проводятся анализ посещаемости и заболеваемости детей. Результаты, причины заболеваний обсуждаются на медико-педагогических совещаниях, где принимаются меры по устранению причин заболеваемости, зависящие от дошкольного учреждения. Медико-педагогический персонал МАДОУ

«Синеглазка» выделяет следующие основные направления воспитательно-оздоровительной работы с детьми:

оценка здоровья ребенка при постоянном и ежедневном контроле состояния: составление листов здоровья, совместные обходы групп старшей медсестрой, врачом, методистом;

помощь и педагогическая поддержка в период адаптации ребенка к условиям ДОУ;

обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни: обеспечение сбалансированного питания, профилактика вредных привычек, беседы о последствиях воздействия на организм вредных веществ;

поиск новых эффективных форм взаимодействия с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

Медико-педагогический коллектив дошкольного учреждения уделяет большое внимание закаливающим процедурам. Закаливание проводится воспитателями групп в течение всего года с постепенным усложнением характера, длительности и дозировки с учетом рекомендаций педиатра, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В МАДОУ «Синеглазка» осуществляется следующие виды закаливания:

- Ежедневная прогулка.
- Утренняя оздоровительная гимнастика.
- Физическая культура в зале и на воздухе.
- Контрастные воздушные ванны.
- Ходьба босиком (после сна).
- Мытье рук лица и шеи прохладной водой.
- Полоскание полости рта и горла после приема пищи.
- Строгое соблюдение режима проветривания помещений.

- Комплекс оздоровительных мероприятий включает в себя:
- Интраназальное применение оксолиновой мази в первые 5 дней посещения после выписки по болезни.
- Фитонцидотерапия групповых помещений с использованием чеснока, лука.
- Соблюдение оптимального двигательного режима, режима дня.
- Санитарно – просветительная работа с родителями.

Ежемесячно ведется анализ заболеваемости воспитанников МАДОУ «Синеглазка». Медсестра подает отчет по заболеваемости в детскую поликлинику. Анализ заболеваемости детей позволяет сделать вывод о качестве работы всего коллектива.

В детском саду имеется медицинский кабинет и изолятор. Медицинский блок оснащён соответствующим медицинским оборудованием и имеет достаточное количество медикаментов для оказания неотложной помощи детям. В каждой возрастной группе имеется аптечка. Прививки детям, посещающим дошкольное учреждение, проводятся согласно графику прививок. Благодаря просветительной работе с родителями в детском саду высокий процент детской вакцинации.

Советы врача об адаптации ребенка в детском саду

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляется воспитатели, помощники воспитателя и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья. Малыш медленно привыкает к спальне с множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь.

Эту помощь ребенку родители должны «организовать» задолго до поступления в детский сад. Начать надо с самого главного – с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делаются не позднее, чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение. И конечно, самое главное – это закаливание и физкультура. Закаленные, физически подготовленные малыши почти не болеют в новых для них условиях.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания.

В детский сад следует отдавать ребенка в последний летний месяц или в начале сентября, когда дети много времени проводят на свежем воздухе.

Дома также надо обеспечить ребенку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает не чаще одного – двух раз в неделю, и то когда это бывают какие-либо причины. Малыш ложиться спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой-либо предмет), он почти не мочиться в постель. Ребенка можно на некоторое время оставить одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его навсегда, за ним не нужно постоянно присматривать. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет.

Если эти добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш, привык к детскому саду и у него, началась новая и интересная жизнь. В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного.

10 шагов для укрепления иммунитета ребенка

Как подготовить иммунитет малыша к детскому саду?

Конечно же, ни для одной мамочки не секрет, что, решившись начать «взрослую жизнь» чада, семья неизбежно столкнется с часто подхватываемыми вирусами в саду. Как бы ни хотелось надеяться, что «наш малыш крепенький, закаленный, крайне редко болеющий», нужно быть готовым помочь организму ребенка выстоять эти тяжелые дни с минимальными потерями.

Итак, частота заболеваний малыша в детском саду зависит от двух факторов: от активности инфекции и от устойчивости к ней детского организма. На инфекцию, к нашему сожалению, мы влияния не имеем. Ну, разве что, стараться не допускать ребенка в очаги явного скопления возможно больных людей. (В этом месте многие мамы грустно усмехнулись. Кто из нас самолично не вытирал нос какому-нибудь Васе из группы своего же ребенка.)

Поэтому остается только укреплять иммунитет своего малыша. Здесь можно двигаться в двух направлениях: укреплять устойчивость к заболеваниям вообще и вырабатывать специфический иммунитет к конкретным инфекциям.

Попробуем привести ниже основы всесторонней профилактики частой заболеваемости детского организма:

Начать подготовку крохи необходимо заранее. Очень хорошо, чтобы малыш получит возможность укрепить организм за лето: вдоволь надышаться свежим воздухом, купаться в море или речке, побегать босиком по песочку-травке-гальке и насладился летним солнышком. Будет ли это отпуск, проведенный с ребенком вместе, отправите ли вы его к бабушке или просто пару раз в неделю всей семьей будете выезжать на природу – решать вам. В любом случае, это будет достойным вложением в здоровье вашего малыша! Не забудьте и про сезонные фрукты-овощи-ягоды, которые так богаты бесценными витаминами и микроэлементами;

Домашний, «тепличный» ребенок оказывается не готов к вирусной атаке, которая неизбежна в саду. Поэтому стоит приучать кроху к контактам с другими детьми заранее (в т.ч. в закрытых помещениях), до того времени, когда предполагаете отдать его в сад. Кроме опыта общения, это будет еще и тренировкой для его иммунной системы.

С первых лет жизни приучайте ребенка к правильному, сбалансированному питанию. Ежедневное меню должно состоять из разных групп продуктов, богатых витаминами, минералами и

микроэлементами. Не секрет, что самые хорошо усваиваемые витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах, выросших в той же полосе, где вы живете. Кроме соков, компотов, чая малыш обязательно должен каждый день пить воду.

Крайне эффективным средством является систематическое закаливание. Важно помнить правила закаливания:

- начинать и проводить закаливание можно только здоровому ребенку;
- сама процедура должна нравиться малышу, поэтому все преподносим в виде игры и с привлечением любимых «кукломишек»;
- постепенно снижаем температуру (каждые 3 -4 дня на 1-2°C); если произошел перерыв на 5-10 дней, то температуру возвращаем на 2-3°C назад;
- если перерыв в закаливании был больше 10 дней, то начинаем все с начала.

Малышам с 1 до 3 лет подойдут такие виды закаливания:

- умывание личика (а для деток с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя). Начинаем с 20°C и снижаем до 16-18°C;
- далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды 34-35°C и снижением ее до 18°C.

Деткам дошкольного возраста:

- умывают личико, шейку, грудь и ручки выше локтя, а температуру воды доводят до 14°C;
- при общем обливании температуру постепенно снижают до 24°C.
- обливание стоп с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 20°C;
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36-37°C до 8-10°C.

Менее подвержен заболеваниям здоровый организм. Поэтому в первую очередь saniруем все хронические очаги инфекции. Обязательно регулярно показываемся стоматологу и лечим проблемные зубки, если такие есть. И не наедемся, что ситуация разрешится сама, так как «все равно молочные выпадут». К сожалению, кариес, со всеми его стремительными осложнениями поражает и молочные зубки. Естественно, не забываем про профилактику, поэтому чистим зубки два раза в день, подобрав вкусную и качественную зубную пасту.

Самыми важными элементами, необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям, являются витамин С, йод, а также витамин D. Не обязательно покупать ребёнку дорогостоящие витамины, достаточно в течение определённого времени (2-3 недели) поить его ежедневно отваром шиповника, или купить самую обыкновенную «Аскорбинку». Йод, как известно, содержится в грецких орехах. Очень полезна смесь из натурального мёда, грецких орехов, кишмиша и высушенных плодов абрикоса (кураги). Орехи, кишмиш и курагу нужно перекрутить через мясорубку и смешать с мёдом. По одной десертной ложке этой смеси утром, натощак в течение месяца – и иммунитет вашего малыша готов к столкновению с инфекциями. Витамин D нужен ребёнку не только для полноценного роста и развития, повышения сопротивляемости организма к инфекциям, но и для того, чтобы справляться с умственной и физической нагрузкой в саду, активно играть со сверстниками и быть в прекрасном настроении!

Вот почему важно, чтобы рацион вашего чада был богат этим витамином, либо его можно давать дополнительно, купив в аптеке, к примеру, масляный раствор витамина D.

Также для повышения иммунитета можно использовать и иммуномодулирующие препараты. Их сейчас множество, гомеопатические препараты, к примеру. Они повышают

сопротивляемость организма к вирусам простуды и гриппа путём ежедневного введения в организм определённых микродоз этих вирусов.

Общую устойчивость организма малыша можно укрепить еще и с помощью препаратов из лекарственных растений, называемых адаптогенами (эхинацея, элеутерококк). 2–4 недели в конце лета – достаточно для курса.

Вернувшись домой из сада или поликлиники, промывайте ребенку носоглотку слабым раствором (около 1%) поваренной соли или готовым препаратом на основе морских солей, продающимся в аптеке. Также подходит «Акваларис». После этой процедуры можно смазать нос оксолиновой мазью.

Кроме всего перечисленного на иммунную систему существенное влияние оказывает и психическое состояние малыша. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка.

Желаем Вам и Вашему малышу пройти этот переходный этап настолько возможно быстро, легко и радостно.

Ну и конечно же здоровья!!!

Источник: <http://dou54.aprec.ru/spetsialisty/meditsinskaya-sestra/sovetyi-vracha-ob-adaptatsii-rebenka-v-detskom-sadu/>

Идем к врачу, каких специалистов посетить ребенку от 1 до 2-х лет



Как дети, так и взрослые не очень любят ходить к врачам, это общеизвестный факт, и в том случае, если у ребенка нет каких-то проблем со здоровьем, родители не всегда уделяют должное внимание плановым посещениям медицинских учреждений. Однако подобные визиты являются важным фактором предупреждения детских хронических заболеваний в возрасте от 1 до 2-х лет, ведь если с помощью ранней диагностики врач выявит начальную стадию заболевания, бороться с ней будет гораздо легче.

Обязательными являются **медосмотры детей в 1 год**, а также **перед поступлением в детский сад** и школу, однако мы советуем, по возможности, **проводить плановые осмотры каждый год**, ведь забота о здоровье никогда не бывает «не вовремя». Каких врачей необходимо посетить и какие анализы сдать во время осмотра мы расскажем в нашей статье.

Профилактический медицинский осмотр ребенка в 1 год

В ходе профилактического **медицинского осмотра ребенка в 1 год** должны осмотреть такие специалисты:

Педиатр на приеме всегда должен провести антропометрические измерения малыша (измерить его рост, массу тела, окружности головы и груди), по этим показателям оценивается физическое развитие ребенка. С помощью пальпации крохи и прослушивания фонендоскопом врач анализирует функционирование всех органов и систем ребенка.

На прием к педиатру лучше приходить уже с результатами анализов, чтобы в случае обнаружения каких-то инфекционно-воспалительных или аллергических заболеваний, врач мог сразу назначить необходимое лечение. Если у вас есть вопросы по поводу профилактики простудных заболеваний, введения прикорма и вакцинации, их также можно обговорить во время планового посещения педиатра.

Невролог измерит окружность головы и большого родничка ребенка, оценит его рефлексы, оценит динамику эмоционального и двигательного развития, мышечный тонус. Не удивляйтесь, если врач задаст вам вопрос о том, сколько слов говорит ребенок, как малыш спит и как кушает, попросит кроху походить, если он уже умеет это делать, или же подняться из положения «сидя» в положение «стоя».

Хирург-ортопед осмотрит ребенка с целью выявления паховых и пупочных грыж, гемангиом, проверит осанку, посмотрит, правильно ли у ребенка развивается скелет, у мальчиков проверит отсутствие водянки яичек и фимоза. В этом возрасте дети начинают ходить, и хирург может выявить искривление голеней и коленных суставов, а также уплощение свода стопы и назначить соответствующее лечение.

Окулист осматривает глазное дно малыша, выявляет предрасположенность или отклонения в остроте зрения от возрастной нормы (близорукость, дальнозоркость, астигматизм), косоглазие, осматривает глазное дно с целью выявления повышения внутричерепного давления.

Стоматолог оценит состояние уже выросших зубов (в среднем, в возрасте 1 года у ребенка уже должно быть 8 зубов: 4 верхних и 4 нижних резца) на предмет кариеса, чувствительности эмали, оценивает правильность размещения, формирование прикуса.

Отоларинголог (ЛОР врач) впервые осматривает ребенка в возрасте 1 года, если до этого у крохи не возникало каких-либо проблем. В ходе осмотра специалист может выявить такие проблемы как узкие носовые ходы, искривление носовой перегородки, увеличение аденоидов или небных миндалин, оценить состояние слуха, дать родителям рекомендации по уходу за слизистыми полости носа и рта с целью профилактики простудных и воспалительных заболеваний.



Также необходимо **сдать следующие анализы:**

- **общий анализ крови** (позволяет выявить у ребенка **анемию**, воспалительный процесс, аллергические заболевания, инфекцию),
- **общий анализ мочи** (позволяет выявить заболевания мочевыводящих путей, сахарный диабет, воспалительные процессы в организме),
- **кал на наличие яиц глистов** (проводится, чтобы исключить энтеробиоз и другие гельминтозы).

Читай также: [Обследование ребенка на первом году жизни: плановые осмотры](http://www.uaua.info/ot-1-do-3/zdorovye-ot-1-do-3/article-34120-idem-k-vrachu-kakih-spetsialistov-posetit-rebenku-ot-1-do-3-h-let/)

Важный нюанс: профилактический осмотр – не профанация, если вы с ребенком пришли на осмотр, каждый из перечисленных специалистов должен обязательно лично внимательно осмотреть (прослушать, пропальпировать) ребенка на предмет выявления профильной патологии, а не просто поинтересоваться у родителей, есть ли жалобы.

Если в процессе обследования у малыша будут выявлены какие-то заболевания, педиатр расширит список консультантов, добавив необходимых профильных специалистов.

Конечно, процесс посещения врачей не самое приятное занятие для ребенка.



Источник: <http://www.uaua.info/ot-1-do-3/zdorovye-ot-1-do-3/article-34120-idem-k-vrachu-kakih-spetsialistov-posetit-rebenku-ot-1-do-3-h-let/>

Режим дня ребенка от 1 года до 2 лет

Особенности возрастного периода

Ребенок перешагивает через предмет, лежащий на полу, бегает, при умывании потирает руки под струей воды. Может назвать предметы, обобщает их по существенному признаку, знает основные части тела. Самостоятельно снимает расстегнутую обувь, держит чашку при питье, более умело пользуется ложкой. Воспроизводит в игре ранее увиденные или разученные действия: кормит куклу, складывает башню из кубиков и т. п. Он может различать 3-4 разных по форме предмета (шар, куб, пирамидка). Хорошо знает значение слов «можно» и «нельзя», но не всегда в состоянии подчиниться запрету.

Сон

После полутора лет ребенок переводится на режим с одним дневным сном. Продолжительность дневного сна составляет 3-3,5 часа. Общая продолжительность сна в этом возрасте от 13 до 14,5 часов, из них ночной сон – 10 – 11 ч. Приучая ребенка к самостоятельности, не следует заставлять его долго, самостоятельно раздеваться перед сном – это приводит к утомлению и плохому засыпанию.

Кормление

Кормить ребенка следует четыре раза в день. Промежутки между кормлениями от 3,5 до 4,5 часов. Если ребенок в периоды между кормлениями бодрствует, этот интервал не должен превышать 3,5 часа. Ночной перерыв между ужином и завтраком составляет около 12 – 13 часов. Завтрак должен начинаться не позже, чем через час после пробуждения, ужин – не менее чем за час до укладывания ребенка, чтобы обеспечить ему спокойный сон.

Бодрствование

Периоды непрерывного бодрствования в этой возрастной группе увеличивается 5 – 5,5 часов. Во время игры в этом возрасте

ребенок уже активно задействует лопатки, мячи. Прогулки на воздухе организуются два раза в день, после завтрака и полдника. Продолжительность прогулок такая же, как и в предыдущей возрастной группе. Водные процедуры проводятся перед обедом. С 1,5 лет в качестве водных процедур можно использовать душ, эффект которого сильнее, чем при обтирании, так как кроме температурного воздействия ребенок испытывает и механическое. Температура воды снижается постепенно, один раз в 5 дней на 10, от 35-37° и доводится до 24 – 28°. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки. Длительность процедуры 1,5 минуты. Гигиеническое купание проводится 2 раза в неделю перед ночным сном. К двум годам навык опрятности должен быть практически сформирован, но заигравшись, ребенок может забыть попроситься на горшок, поэтому им нужно об этом напоминать и высаживать на горшок перед сном и после сна.

Примерный режим дня для детей от 1,5 до 2 лет:

Кормление: 8⁰⁰, 12⁰⁰, 15³⁰, 19³⁰.

Бодрствование: 7³⁰ – 12³⁰, 15³⁰ – 20²⁰.

Сон: 12³⁰ – 15³⁰, 20³⁰ – 7³⁰.

Прогулка: после завтрака и полдника.

Купание: 18³⁰.

Источник: <http://detskaya.crb-kolomna.ru/inform/rewim/>



Витамины для детей от 1 года до 2 лет

Необходимыми для детей от года витаминами являются:

Витаминные препараты для детей 1-2 лет

Выбирая витамины для годовалого ребенка, стоит обратить внимание на препараты, которые разработаны с учетом потребностей возраста. Качественные витаминные комплексы, производителем которых являются крупные фармацевтические компании, как правило, содержат необходимые малышам компоненты в наиболее оптимальных сочетаниях.

Употребление витаминов детьми от 1 года до 2 лет должно осуществляться только по рекомендации врача. Педиатр при назначении препарата обращает пристальное внимание на особенности конкретного ребенка, состояние его здоровья, наличие аллергических проявлений.

Если ваш малыш:

- часто болеет,
- только что перенес инфекционное заболевание,
- плохо ест,
- быстро устает.

посоветуйтесь с педиатром по поводу необходимости приема подходящего витаминного комплекса.

Отличным выбором станет [сироп Пиковит](#), содержащий самые необходимые для возраста от года детские витамины: А, С, Е и группы В. Назначают его как безопасное профилактическое средство, а также для восстановления организма после перенесенных заболеваний, при соматических расстройствах. Препарат не содержит минеральных веществ, прием которых до достижения двухлетнего возраста не рекомендуется специалистами, а все его компоненты представлены в рекомендованных суточных дозах. Удобная форма выпуска, подходящая для малышей, сбалансированный состав, отсутствие компонентов, которые могут нанести вред растущему организму – именно благодаря таким преимуществам врачи смело рекомендуют сироп Пиковит в качестве источника витаминов для ребенка от года и старше!

Источник: <http://www.pikovit.ru/ru/vitamini-dlya-detey/1-2-goda/>

Витамин / минерал	Функция	Источники в продуктах	Признаки дефицита
А	способствует нормальному функционированию иммунной системы, росту костей, обеспечивает остроту зрения	овощи, фрукты желтого, оранжевого цвета, особенно морковь и тыква, а также печень, молочные продукты, яйца	при его недостатке ребенок хуже видит в сумерках, кожа его начинает шелушиться, а иммунитет снижается
Группа В	участвуют в процессах метаболизма, способствуют поддержанию ровного эмоционального фона, влияют на развитие нервной системы	дрожжевой хлеб, необработанные крупы, злаковые, мясо, печень, овощи, травы, орехи	при их недостатке наблюдается снижение аппетита, вялость, нарушения сердечной деятельности
С	один из важнейших витаминов для малышей, способствует формированию иммунитета, защищает от инфекций, способствует быстрому заживлению ран	большинство фруктов и овощей, особенно цитрусовые, клубника, облепиха, смородина, сладкий картофель, красный перец	существенном недостатке отмечается кровоточивость десен, плохо заживают раны
Д	обеспечивает абсорбцию и отложение фосфора и кальция в костях для их укрепления.	желтки яиц, филе жирной рыбы. Основное количество синтезируется самим организмом под воздействием ультрафиолетовых лучей	при его недостатке кости размягчаются, неправильно растут. У малышей это может привести к рахиту
Е	мощный антиоксидант, связывает свободные радикалы, а также выводит их из организма, предотвращая возможные повреждения клеток	подсолнечное, кукурузное масло, орехи, семечки	при его недостатке в организме могут развиваться кровотечения, кровь становится более жидкой

Меню для детей от 1 до 2 лет. Практические советы для родителей



Чтобы маме было легче понять, достаточно ли съедает ребенок, приводим ориентировочный объем блюд в возрасте от года до двух.

Следующие нормы даны для ориентира. Не стоит буквально следовать им, если вес и рост ребенка не выходят за пределы нормы.

Примерное меню для детей от года до двух

1. Завтрак. Каша или овощи — 200 г, 1 яйцо или 30-50 г творога, напиток—100 мл.

Совет. На завтрак в этом возрасте полезна каша плюс белковое блюдо. По желанию крохи можно иногда дать и 2 перепелиных яйца, а в другие дни творожок с молоком и изюмом или паштет из вымоченной сельди с яблоками, маслом и булкой. Раз в неделю

включайте в меню сыр (10- 15 г), но выбирайте малосоленые сорта.

2. Второй завтрак. Свежие фрукты —150 г.

Совет. Между завтраком и обедом у большинства малышей возникает потребность перекусить, что естественно. Но между делом печенье или сушки совершенно ни к чему.

3. Обед. Суп—100 г, второе—50 г, гарнир —100 г, компот—от 50 до 100 мл.

Совет. На обед кроме супа и салата хорошо бы дать еще и второе блюдо, мясное или рыбное, с овощным гарниром. Супа в этом возрасте надо немного, пол чашки или меньше. Первые блюда хорошо подготавливают пищеварение к восприятию вторых блюд, более плотных и питательных, но насыщают они слабо.

4. Полдник. Кефир (можно и грудное молочко) или другой напиток, например сок (яблочный, персиковый, сливовый),—150 г, булочка 15 г.

Совет. После дневного сна дети обычно хотят пить. Самое время предложить отвар шиповника, компот без сахара или фруктовый сок. К напиткам не будет лишним сухарик, тост или галета.

5. Ужин. Овощи—180 г, рыбная котлета 50 г или иное блюдо.

Совет. Попрошайничество на кухне следует доброжелательно, но твердо пресекать. Мыть руки перед едой должно именно в этом возрасте стать незыблемым правилом, а перед каждым кусочком это нереально.

6. На ночь. Грудь, теплое молоко или кисломолочный напиток—100мл.

Источник: <http://www.moirebenok.ua/toddler/menyu-dlya-detey-ot-1-do-2-let-prakticheskie-sovetyi-dlya-roditeley/>

Здоровое питание и диетические блюда.

Питание ребенка от 1 года до 2 лет: 10 правил и разрешенные продукты

Ребенку исполнился год? Это вовсе не значит, что ему можно переходить на взрослое меню: малыш по-прежнему должен есть только то, что положено ему по возрасту. Какие продукты и блюда можно использовать в питании ребенка от 1 до 2 лет? Какие правила соблюдать, чтобы еда стала источником удовольствия для ребенка, а не причиной проблем в семье?

Пищеварительная система и жевательный аппарат годовалого малыша развиваются, и хотя его блюда по-прежнему должны быть нежной консистенции, в них могут встречаться мелкие кусочки. Вместо пюре, приготовленного в блендере, в меню ребенка появляются овощные рагу, которые можно просто размять вилкой, супы на овощных бульонах, паровые котлетки из мяса, несколько раз пропущенного через мясорубку.

Затягивать с введением твердой пищи не менее вредно, чем включать ее раньше времени, считают специалисты, поскольку при постоянном потреблении исключительно жидких (или полужидких) продуктов желудочно-кишечный тракт расслабляется, становится вялым, «ленивым». В итоге приток крови к органам пищеварения сокращается, ферментный аппарат не развивается, не набирает силу мышечный слой желудка и кишечника.

В числе новинок этого периода — «взрослые» молочные продукты (сметана жирностью 15 %, простокваша, неострый сыр), яичный белок, сладости (мармелад, пастила, зефир). Теперь кроху можно побаловать салатом из мелко нарезанных или натертых свежих овощей и фруктов, заправляя их растительным маслом, сметаной, йогуртом.

Несмотря на нововведения, родителям не стоит отказываться и от специальных детских продуктов: творожков, кефира, соков, а

также сухих молочных напитков 3-й ступени и детских каш, обогащенных витаминами, минералами и другими компонентами.

Если малышу не требуется особой диеты, мама может сама расширять его меню — разумеется, выбирая из продуктов, подходящих детям этого возраста. Предлагая новинки, продолжайте внимательно следить за тем, как кроха их переносит. Вводить новые продукты в рацион малыша нужно по-прежнему осторожно. Хорошим подспорьем для мамы в этом случае станет «пищевой дневник», куда в дни введения новых продуктов можно записывать размер порции, реакцию ребенка, аллергические проявления. Такой дневник поможет изучить вкусы и любимые блюда малыша и продумывать рацион, сообразуясь с его предпочтениями.

После года у малышей сильнее проявляются предпочтения в еде, и, если ребенок упорно не принимает какую-то пищу (чтобы понять это, ее нужно предлагать не меньше 10 раз), попробуйте найти «недругу» замену среди продуктов, близких по составу: например, творог, снабжающий нас белком, можно заменить на куриное филе или кефир. Уважительное отношение к вкусовым пристрастиям ребенка поможет избежать проблем с отказом от еды.

Дети любого возраста имеют право не хотеть есть. Их, конечно, можно заставить, но только в ущерб им же самим. Причем вред будет не только для пищеварения, но и для характера — из детей, которых заставляли есть, что дают, часто вырастают люди нерешительные.

10 правил здорового питания

Как выяснилось, привычки в еде, появившиеся за первые два года жизни, мы сохраняем потом на всю жизнь. Как действовать родителям, если их цель — привить малышам только хорошие и полезные манеры?

Первый кризис из тех, с которыми могут столкнуться родители, приходится на начало второго года жизни, когда малыши

начинают хуже есть и как будто теряют интерес к любимым продуктам. Наберитесь терпения и постарайтесь просто «пережить» это время: при спокойном отношении к 3–4 годам ситуация обычно выравнивается. А вот попытки заставить ребенка есть, наоборот, затянут эту историю на долгие годы. Без уважения предпочтений малыша, причем с самого раннего детства, воспитать из него разумного едока невозможно. Как избежать ошибок?

1. Учитывайте предпочтения малыша в отношении режима питания. Некоторым детям уже достаточно завтрака, обеда, полдника и ужина, а кому-то нужно питаться 5–6 раз в день маленькими порциями.

2. Позвольте ребенку есть самому. И хотя сначала его неловкие попытки будут доставлять вам массу хлопот, дайте малышу возможность потренироваться в этом деле, ведь интерес к новому занятию усиливает аппетит.

3. Учитывайте выбор и вкус ребенка. Чтобы сформировать правильное отношение к питанию, малыш должен сам выбрать, какие продукты и в каких количествах ему есть. Но выбирать ребенок должен из положенного ему по возрасту ассортимента.

4. Помогайте ему изучать разные вкусы. Это очень важно, поскольку развитие вкусовых рецепторов стимулирует развитие нервной системы.

5. Будьте осторожны с солью: еда для ребенка на ваш вкус должна казаться слегка недосоленной. Старайтесь выбирать йодированную соль.

6. Не злоупотребляйте десертами и сладостями.

7. Не настаивайте на «самом полезном», по вашему мнению, продукте. Ему всегда можно найти альтернативу: например, один вид мяса заменить на другой, молоко на творог и так далее. Но ни в коем случае не приравнивайте мясо к булочке, а крупы — к печению!

8. Не заставляйте ребенка есть. Если вы заметили, что малыш отворачивается от тарелки, отнеситесь к его решению с уважением. Он наверстает упущенное в следующий раз или на следующий день.

9. Следите за размером порций. Не делайте их большими, лучше предложите малышу добавки.

10. Знакомьте малыша с новыми продуктами по правилам.

- Угостить ребенка новинкой можно, только если он здоров.

- Предлагайте ее малышу не один раз: исследования показали, что для восприятия вкуса новых продуктов ребенок должен попробовать его 10–15 раз. Кстати, груднички распознают их (новые продукты) быстрее малышей, которые питаются искусственными смесями, потому что со многими вкусовыми ощущениями они знакомятся через грудное молоко.

Если малыш отказывается от еды, не предлагайте ему что-нибудь вкусненькое — сладкий йогурт, печенье, сок — лишь бы желудок не оставался пустым. Очень скоро он захочет питаться именно таким образом.

Источник:

<http://www.baby.ru/community/view/22622/forum/post/274371970/>

Дыхательная гимнастика – детям!

Вряд ли кого-то надо убеждать в пользе гимнастики и массажа для детского здоровья. Но задумывались ли вы когда-нибудь о гимнастике для... носов? Дыхательная гимнастика и массаж зон, связанных с работой органов дыхания, являются отличной помощью в лечении и профилактике ЛОР-заболеваний. И их основными приемами лучше овладеть, не дожидаясь, когда у малыша заложит нос и начнется сильный насморк.



Для чего?

Главная цель дыхательной гимнастики — научить ребенка правильно дышать через нос и стараться делать это даже в тех ситуациях, когда из-за заложенности уже есть предпосылки к ротовому дыханию. Это особенно актуально для деток с диагнозом аденоидит. Возникает это заболевание, как правило, после долгой череды ОРВИ и вызванных ею затруднений с дыханием. То есть привычка дышать ртом — это одновременно и причина, и следствие аденоидита. А привычка эта — очень и очень вредная: она отражается на формировании зубов и челюстей, на речевом развитии и даже на общем облике ребенка (многие, наверное, слышали термин «аденоидное лицо»).

И это неудивительно — ведь природой в качестве основного предусмотрен носовой тип дыхания. Когда эта «задумка» не выполняется, воздух не проходит положенной «обработки» в носу, носоглотка плохо вентилируется и становится настоящей приманкой для инфекций.

Зарядка – это несложно!

Конечно, для убедительности и наглядности лучше делать упражнения вместе с ребенком — такая «зарядка» никому не повредит. Перед началом занятия необходимо тщательно очистить нос или, если это необходимо, воспользоваться солевым раствором и аспиратором.

Итак, приготовились, начали!



Упражнение 1.

Рот плотно закрыт. Равномерно дышим носом (обеими ноздрями) 30–60 секунд.

Упражнение 2.

Левая ноздря плотно прижимается к носовой перегородке указательным пальцем. Равномерно дышим правой 30–60 секунд. Повторяем то же самое с левой ноздрей, закрыв правую пальчиком.

Упражнение 3.

Правая ноздря зажата, делаем вдох через левую, на мгновение задерживаем дыхание, меняем руку и выдыхаем через правую. То же самое, в обратном порядке. Выполняется по 10 раз «в каждую сторону».

Первое упражнение является базовым, его можно повторить еще разок и после двух других. Подышав спокойно и равномерно, надо попробовать перейти к усиленному (форсированному) дыханию, стараясь при этом задействовать мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки. Если при форсированном дыхании ребенок жалуется на головокружение или головную боль, надо вернуться к обычному дыханию.

Дыхательную гимнастику можно проводить до 10 раз в день, по возможности, вдыхая при этом чистый, достаточно увлажненный и прохладный воздух. Не правда ли, отличное занятие для прогулки?!

С какого возраста начинать?

Конечно, выполнять такие упражнения, которые мы здесь привели, сможет малыш не младше 3-4 лет. Но помочь ребенку освободиться от всего лишнего, что скопилось в носу, можно и раньше, причем не только при помощи лекарств и аспираторов, хотя последние тоже пригодятся.

Существуют несложные приемы массажа, которые помогают избавиться от скопившейся слизи и заложенности носа. Крылья носа массируют указательными пальцами: сначала 10 «кругов» по часовой стрелке, потом столько же против. После этого легонько постукиваем двумя пальцами по переносице. Другой вариант: проводим пальцами по крыльям носа на вдохе, постукиваем на выходе. Также эффективны аккуратные, но ощутимые нажатия на точку между носом и верхней губой и кончик носа (по 10 нажатий).

Дети постарше вполне могут проделывать эти простые манипуляции самостоятельно.

О чем следует помнить

Массаж нельзя делать при повышенной температуре и раздражении кожи носа. Помимо массажа собственно носа, в комплексном лечении ЛОР-заболеваний применяется массаж лица и шейно-воротниковой зоны: он улучшает кровообращение и повышает тонус мышц. Такой массаж лучше доверить профессионалу и проделать курсом в 10–15 сеансов, повторяя его раз в полгода. В любом случае постоянно приоткрытый рот — это, увы, не забавная «изюминка» ребенка, а серьезная проблема. И в ее решении вполне можно поучаствовать собственными руками.

На зарядку для носа становись!

Источник: <http://www.baby.ru/clubs/otrivin-baby/blog/post/426664770/>

Режим, уход и воспитание ребенка от 1 года до 1,5 лет



Распорядок дня ребенка после года несколько отличается от прежнего, связано это с укорочением длительности сна в течение суток, которая составляет около 13 часов.

Напоминаем еще раз: у ребенка, воспитанного по режиму, будет меньше проблем с едой, сном, чем у детей, не соблюдающих распорядок дня. Все беды, связанные с едой, исходят именно от несоблюдения режимных моментов.

После года, особенно к полутора годам, большинство детей спят один раз днем в послеобеденные часы, и такой режим они соблюдают до 4 — 5 лет.

Если ваш малыш хочет спать днем два раза, в первой и во второй половине дня, дайте ему такую возможность. Это нередко бывает в тех случаях, когда ребенок рано просыпается утром.

Послеобеденный сон должен начинаться сразу после обеда, чтобы до 16 часов ребенок выспался, иначе вечером он не будет спать в положенное ему время. Послеобеденный сон не должен превышать двух часов. Как бы сладко ребенок ни спал, осторожно разбудите его через 2 часа.

Примерный режим дня ребенка в возрасте от 1 до 1,5 года

- 7.00 — 8.00 — подъем, утренний туалет, гимнастика, подготовка к завтраку;
- 8.00 — 8.30 — завтрак;
- 8.30 — 10.00 — утреннее бодрствование;

- 10.00 — 12.00 — прогулка на свежем воздухе (здесь малыш может спать);
- 12.00 — 13.00 — бодрствование, игры, подготовка к обеду;
- 13.00 — 13.30 — обед, подготовка ко сну;
- 14.00 — 16.00 — дневной сон;
 - 16.00 — 16.30 — дневной туалет, подготовка к полднику;
- 16.30 — 17.00 — полдник;
- 17.00 — 19.30 — бодрствование, прогулки на свежем воздухе, купание (через день);
- 19.30 — 20.00 — ужин;
- 20.00 — 7.00(8.00) — ночной сон.

Перед дневным и ночным сном не забудьте хорошо проветрить комнату, а в летнее время — держите форточку открытой постоянно, чтобы сон был более глубоким и здоровым. Ребенка этого возраста уже нельзя укладывать в коляске на балконе, так как она ему тесна и он может из нее выпасть.

До 2 лет малыша можно купать через день. В этом возрасте водные процедуры доставляют ему большое удовольствие. Пока лучше купать ребенка в отдельной ванночке, которую вы приобрели только для него. Каждый раз в конце купания не забудьте сделать обливание.

Источник: <http://rezeptik.ru/rezhim-uxod-i-vospitanie-rebenka-ot-1-goda-do-15-let/>

Здоровье ребенка от 1 до 2 лет

Ребёнок в возрасте после года также должен находиться под пристальным вниманием педиатра, как и до года. В возрасте 1-2 лет при отсутствии жалоб профилактический осмотр у педиатра следует проводить 1 раз в 3 месяца.

В возрасте около 18 мес. ребёнку необходимо сдать анализ крови, анализ мочи и анализ кала. **Клинический анализ крови** может многое рассказать врачу о состоянии здоровья маленького пациента. Анализ крови помогает выявить заболевание на самой ранней стадии, распознать скрытый инфекционный процесс или другие патологические состояния. **Клинический анализ мочи** помогает выявить патологию со стороны органов мочевой системы. Он оценивается по физическим и химическим параметрам, а также по данным микроскопического осадка. **Клинический анализ кала** позволяет оценить работу органов желудочно-кишечного тракта и выявить ряд заболеваний, например наличие глистов.



В возрасте от 1 года до 2 лет ребёнок обязательно должен быть осмотрен **стоматологом**. Этот врач оценивает состояние здоровья молочных зубов, а также прикус малыша. Для того чтобы молочные зубки были здоровыми за ними необходимо регулярно ухаживать. Прикус часто портится из-за длительно сосания соски или пальца, поэтому необходимо своевременно отучать ребёнка от этой привычки.

Ближе к 2 годам многие родители собираются отдать своего ребёнка в детский сад. За 1-2 месяца до посещения детского сада ребёнку необходимо посетить педиатра и сдать все необходимые анализы. Также ребёнок должен посетить окулиста, хирурга, ортопеда, отоларинголога, дерматолога, невропатолога и психолога. Во время первого посещения педиатра ребёнок

подвергается общему осмотру, также проводится беседа с родителями. На руки родителям выдаётся *"Медицинская карта ребенка для образовательных учреждений дошкольного, начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, учреждения начального и среднего профессионального образования, детских домов и интернатов"*, форма №02б/у--2000. В этой карте будут отмечены все специалисты и анализы.

Консультация окулиста необходима для выявления нарушений зрения. Обследование зрения у ребёнка проходит

Возраст	летом	зимой
Для детей до 3-х лет	20-22°	22-24°

практически по той же схеме, что и обследования зрения у взрослого. Вместо привычных таблиц с рядами букв ребёнку показывают таблицы с изображением различных понятных малышу предметов.

Хирург проводит осмотр ребёнка с целью выявления некоторых дефектов развития.

Ортопед необходим для выявления заболеваний опорно-двигательной системы (например, плоскостопия).

Отоларинголог осматривает ухо, горло и нос.

Дерматолог оценивает состояние кожи и занимается лечением и профилактикой кожных заболеваний (например, грибковых поражений).

Невропатолог оценивает состояние нервной системы.

Не меньшее значение имеет **психолог**, хотя часто этого специалиста не включают в список необходимых врачей. Психолог должен провести беседу не только с ребёнком, но и с родителями, для того чтобы дать рекомендации перед поступлением в детский сад. После осмотра всех специалистов необходимо повторно посетить педиатра для получения заключения. Эти осмотры будут полезны, даже если родители не собираются отдавать своего ребёнка в детский сад.

Методы закаливания детей от года до 2-х лет.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

Воздух – самый доступный и мягкий вид закаливания. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой. Воздух действует на рецепторы кожи своей температурой, влажностью, давлением. Кроме того, только свежий воздух обеспечивает потребность ребёнка в кислороде, которая у него в 2,5 раза выше, чем у взрослых.

Режим аэрации.

Оптимальная температура воздуха в помещении, где находится ребёнок должна быть следующей:

Относительная влажность воздуха 40-60%.

Движение воздуха не более 0,2 м/сек.

ПРОВЕТРИВАНИЕ

Необходимо проводить через каждые 2ч. Не менее 5-6 раз в день по 10-15 мин. Лучше проводить сквозное проветривание, ребёнка в это время из комнаты следует удалить. В холодное время года, если воздух в комнате охлаждается до 15° и ниже, ребёнка можно принести в комнату через 20-30 минут после закрытия форточки, т.е. когда воздух достаточно нагреется. При одностороннем, несквозном проветривании дети могут находиться в комнате. При этом Т воздуха не должна снижаться более, чем на 1-2°.

ОДЕЖДА

Для детей 1 года Т 20-22° - 2 распашонки, 2 пелёнки или ползунки с пинетками; для детей старше года – двухслойная одежда – бельё, х/б платье, колготы, лёгкие туфли.

СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. Перед сном комната проветривается сквозным проветриванием, которое прекращается за 20-30 мин. до сна. После того, как ребёнок заснул, открывается

форточка. За 15-20 минут до подъёма её закрывают. Очень полезен сон на веранде, во время прогулки.

ПРОГУЛКИ

Дети первого года в холодное время при $T -10-15^{\circ}$ должны быть на свежем воздухе ежедневно 3-4 часа за 2-3 раза, в тёплое время большую часть дня не менее 6 часов. Гулять надо в любую погоду (за исключением сильного ветра и мороз -20°). Во время прогулок следует выбирать тихие, озеленённые безветренные места. Во время прогулки лицо ребёнка должно быть открыто, а в тёплое время и руки, и ноги. В жаркое время хорошим закаливающим средством является хождение босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и более при постепенном снижении T до $22-20^{\circ}$. Затем ребёнка приучают ходить босиком и дома.

ОДЕЖДА НА ПРОГУЛКУ

Для детей 1-3 лет: $+8^{\circ} -2^{\circ}$ - 4-х слойная одежда (бельё, платок, колготы, трикотажная кофта, рейтузы, куртка или демисезонное пальто, или зимнее пальто без кофты, сапожки). $-3 -8^{\circ}$ - 4-х слойная одежда (бельё, платье, колготы, трикотажная кофта, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапожки). $-9-14^{\circ}$ - 5-и слойная одежда (бельё, платье, колготы, кофта, рейтузы 2 пары, зимнее пальто, сапоги, носки). Для детей 1 года вместо пальто удобно использовать спальный мешок. Одежда и обувь должна удовлетворять следующим требованиям:

должна соответствовать сезону, погоде, росту ребёнка, не стеснять движений, должна быть сшита из тёплого, мягкого, воздухопроницаемого материала.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Дети от года до 2-х лет длительное время могут находиться на открытом воздухе в трусиках и сандалиях 1,5-2 часа. Во время воздушных ванн необходимо следить за признаками

переохлаждения. При появлении у ребёнка «гусиной кожи» его надо сразу же одеть, кожу растереть, в последующем продолжать с более высокой T и кратковременно. После воздушной ванны рекомендуется проводить водные процедуры – умывание, обтирание. Нельзя забывать о местных воздушных ваннах. Её ребёнок получает, находясь в обычной одежде, когда оставлены обнажёнными руки и ноги. С местных воздушных ванн начинают закаливание после болезни (не ранее, чем через 3 недели).

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Для закаливания водой применяются следующие водные процедуры:

- ⌘ Гигиенические ванны
- ⌘ Умывание, подмывание
- ⌘ Обтирания
- ⌘ Обливания стоп и общие
- ⌘ Контрастные ножные ванны
- ⌘ Купание

Вода является более сильнодействующим средством, и приступать к специальным водным процедурам следует после закаливания воздухом. Основной действующий фактор – температура, имеют значение и механическое действие воды. Под действием воды происходит спазм кожных капилляров, побледнение кожи, озноб. При систематических водных процедурах после спазма наступает расширение капилляров, при этом усиливается приток крови к коже, она розовеет, усиливается выработка тепла в организме.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ВАННА

Проводится при T воды до $35-34^{\circ}$, после ванны обливают ребёнка водой с температурой на $2-3^{\circ}$ ($33-32^{\circ}$). Продолжительность купания составляет 10-15 минут.

УМЫВАНИЕ

Детям старше года Т воды снижается до +15°, приучая умываться их без рубашки, обмывая при этом шею и грудь. Если дети при умывании забрызгали одежду, её нужно немедленно сменить, т.к. она оказывает сильное охлаждение.

ПОДМЫВАНИЕ

ДУШ назначают детям с 2-х летнего возраста, т.к. струя воды, с большой силой падая, не только вызывает очень сильное раздражение кожи, а через неё и нервной системы, что может оказать неблагоприятное явление. Зонтик душа должен находиться на расстоянии 40-50 см от головы ребёнка. Начальная Т воды 35°, снижая её на 1° в 5-7 дней, доводят до 26-28°, продолжительность процедуры 1-2 минуты.

МЕСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ

Назначают детям старше года. Проводится из ковша при Т воздуха в помещении не ниже 20°. При обливании ног смачивают нижнюю половину голеней и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5см). На каждое обливание расходуется ½ - 1/3 воды. Обливание продолжается 15-20 сек. После обливания следует растирание сухим полотенцем до лёгкого покраснения. Следует помнить, что закаливающий эффект будет, если прохладную воду лить на теплые ноги. Начальная Т для детей 2-3 лет +30°, конечная +18-16°.

НОЖНЫЕ ВАННЫ

Назначают детям старше года. Перед сном ребёнок погружает ступни в таз с водой. В начале Т 35-36°, в первый день ребёнок держит ноги в воде 1 минуту, затем каждый день процедуру удлиняют на 1 минуту (Т воды не меняется), т.о., через 10 дней ножная ванна будет продолжаться 10 минут. На 11 день Т воды снижается до 20-22° и продолжительность ванны 1 минута, затем снова ежедневно удлиняют на 1 минуту, и так на 10 дней – 10

минут. На 21-й день в таз наливают холодную воду из водопровода (но не ниже 12-14°) ребёнок держит в ней стопы 1 минуту, и опять ежедневно прибавляют по 1 минуте до 10 минут. В дальнейшем ежедневно ножные ванны в холодной воде на 10 минут. После каждой такой процедуры ноги надо насухо вытереть и растереть до лёгкого покраснения и ощущения теплоты.

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ

Проводится детям с 1,5 лет, Т в комнате не ниже 18°. Обливают попеременно стопы и 2/3 голеней водой контрастной Т, добиваясь «игры сосудов». Т теплой воды 38°, холодной 18°. Начинают всегда с тёплой воды, заканчивают прохладной, затем сухое растирание. Повторяют 2 раза до лёгкого покраснения 38-18-38-18. время воздействия прохладной воды 3-4 мин, тёплой 5-6 мин. Расход 0,5 литра. Сосуд на близком расстоянии от тела – 4-5 см. Для часто болеющих детей Т воды 38°, холодной 28°. Чередование 38-28- 38 заканчивают тёплой водой. В остальном методика та же. Температуру холодной воды постепенно снижают.

ОБТИРАНИЕ

Прежде чем начать водные обтирания, необходимо провести курс сухих обтираний. Для этого сухой фланелью или кусочком другой ткани (мягкой) нужно растереть всё тело ребёнка, руки и ноги до лёгкого покраснения кожи. Процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-3-х недель, лучше по утрам, и только после этого можно переходить к обтиранию водой. Сухие растирания тренируют нервную систему, кровеносные сосуды кожи, мышцы, что является хорошей подготовкой к водным процедурам.

ВЛАЖНЫЕ ОБТИРАНИЯ

Проводят фланелевой или махровой варежкой, смоченной в воде и отжатой. Начальная Т воды до 3-х лет – до 25°. Обтирание

производится по частям. Когда обтирают обнажённую часть тела, остальная поверхность тела должна быть закрыта.

ОЧЕРЕДНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ

Сначала обтирают верхние конечности от кистей до плеча и сразу вытирают их насухо, растирая до лёгкого покраснения. Затем ноги, грудь, живот, спину, ягодицы. Вся процедура занимает 5-6 минут, из них собственно обтирание 1-2 минуты, а растирание 3-4 минуты. Можно проводить обтирание, добавив на 1 стакан воды 1 чайную ложку соли. Ослабленным детям можно проводить местные обтирания – только руки от кистей до плеч и ноги от ступней до колен. Методика та же. Начальная Т воды 28-30°, затем на каждые 3-4 дня снижают на 1° и доводят до 18-20°.

ОБЛИВАНИЯ

Проводят детям старше года. Обязательно должны предшествовать общие обтирания. Т воздуха должна быть не менее 23°. ребёнка ставят в таз, воду льют из лейки на плечи, грудь, спину, - 1,5-2 мин. Голову не обливают. Лейку поднимают на 5-10 см выше ребёнка. Длительность процедуры – начинают с 15 сек и увеличивают до 1-2 мин постепенно. Начальная Т воды 34-35°. Через каждые 5-7 дней снижается на 1° и доводят до 3-х лет до 26-28°, старше 3-х лет до 22-20°. Во время процедуры сначала обливают спину, наклоняя ребёнка немного вперёд, затем грудь, затем по очереди левое и правое плечо и руки. После этого ребёнка досуха вытирают сухим полотенцем и растирают до лёгкого покраснения.

КУПАНИЯ

Купания в реке можно начинать с 2-х летнего возраста. При первых купаниях Т воздуха должна быть не менее 25°, Т воды 23°. Продолжительность первых купаний 2-3 минуты. Постепенно её доводят до 5-10 мин. При регулярном купании Т воды и воздуха

может быть 18-20°. После купания ребёнка нужно растереть сухим полотенцем до покраснения, одеть в сухую одежду и отвести в тень. Полезно организовать подвижные игры, чтобы ребёнок согрелся. Солнечные ванны после купания не проводятся. Морские купания разрешаются детям с 3-х летнего возраста в виду сильного химического и физического действия самой воды. Любые купания проводятся не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды и не позднее, чем за час до еды.

ПИТЬЁ ВОДЫ И ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА

В целях закаливания как средство воздействия на слизистую рта и гортани используется питьё воды Т 24-26°, начиная с 1 года жизни. С 2-х летнего возраста можно полоскать рот водой комнатной Т (+18+20°). Используют 1/3 – ¼ стакана утром и вечером. Булькать во рту воду следует как можно дольше. При всех закаливающих водных процедурах, достигнув конечных температур воды, останавливаются на них в течение 2-х мес., а потом постепенно можно снижать Т дальше или увеличивать время действия или переходить к более сильным процедурам.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

В солнечном спектре три вида лучей: видимые, инфракрасные, УФО. Инфракрасные лучи обладают тепловым эффектом, расширяют сосуды, учащают пульс, дыхание. УФО улучшает обмен фосфора и кальция, под их действием в коже образуется витамин Д, улучшаются функции кроветворных органов, повышается гемоглобин, эритроциты. Они разрушают протоплазму бактерий, т.е. обладают бактерицидным действием. Солнечные ванны можно применять детям старше года начиная с 1-2 мин, при Т воздуха не ниже 22°. Сначала проводят местные ванны, обнажая руки и ноги. Через неделю переходят к общим ваннам, облучая равномерно всё тело ребёнка, поворачивая его на спину, живот. Процедуру удлиняют на 1 минуту за 2-3 дня, доводя

её до 10-15 минут, а старше 2-х лет до 25-30 минут. Не следует во время солнечных ванн укладывать ребёнка на горячий песок во избежание перегревания. На голову обязательно нужно надеть белую панаму или косынку. Лучшее время для проведения солнечных ванн 9-11 часов утра и с 16-19 ч. После солнечной ванны следует провести водную процедуру - обтирание, обливание. Солнечные ванны проводятся только под наблюдением взрослых и очень осторожно, т.к. может легко наступить перегревание, тепловой и солнечный удар.

КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ.
Основные показатели: Хорошее настроение, самочувствие, хороший аппетит, спокойный сон, хорошая двигательная активность, нарастание показателей веса, роста, снижение заболеваемости, ОРЗ, бронхитом, пневмонией.

Источник: <http://samroddom.ru/files/prenatal-preparation-10.pdf>