

Консультация для родителей ГИГИЕНА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Душ и ванна.

До конца третьего года жизни желательно ежедневно купать ребенка в ванне или обмывать все его тело душем (не рекомендуется при очень чувствительной или больной коже). Лучше всего это делать после переживаний дня, то есть вечером. В отличие от младенцев, с жизнерадостным, подвижным и готовым к любым шалостям ребенком при купании требуется немалая ловкость. Лучше всего не спускать при этом с него глаз — иначе уже вскоре вся ванная комната будет залита водой, так что лучше сложите все необходимые предметы: мыло, губку, расческу и полотенце - на расстоянии вытянутой руки. Никуда не торопитесь. Купание должно быть радостной процедурой, без спешки и слез. После купания тщательно вытрите все тело ребенка, пока кожа не станет розовой и теплой. С особой тщательностью следует вытирать складки кожи (в паху, подмышками, на затылке, между ягодицами). Если кожа воспаленная или покрасневшая (например, на ягодицах), натрите ее маслом, а затем нанесите на нее тонкий слой крема.

Важно!

Купайте младенца до кормления, так как после еды он должен отдыхать.

На втором и третьем году жизни малыша можно купать через некоторое время после ужина, если он достаточно ранний.

Уход за кожей.

Если у ребенка кожа на лице и руках стала шершавой, смазывайте ее после ванны или душа кремом. В этом случае не рекомендуется делать пенную ванну. Лучше регулярно делать ванну с отрубями.

При сильной жаре летом и влажном холоде зимой кожу ребенка нужно защищать от солнечных ожогов и обветривания, нанося на нее тонкий слой детского масла и детского крема. При сильном раздражении, мелких нагноениях, заметном шелушении или воспаленности кожи вы должны в любом случае проконсультироваться с детским врачом: возможно, нужно специальное лечение.

Уход за зубами.

Как только у ребенка появляются первые зубы, его нужно приучить к тому, чтобы чистить их утром и вечером. Красивый яркий стаканчик для полоскания рта, детская зубная щетка и мягкая разноцветная зубная паста облегчат эту процедуру, а со временем игра превратится в само собой разумеющееся повседневное действие.

Правильная техника чистки зубов.

Пока ребенок очень мал, вам лучше чистить ему зубы самим. Сперва нужно очистить внутреннюю и внешнюю поверхность зубов - на верхней челюсти сверху вниз, на нижней - снизу вверх. При чистке внутренней поверхности зубов щетку нужно держать вертикально, а в конце чистить жевательную поверхность зубов и внешнюю сторону десен. Иногда бывает трудно объяснить маленькому ребенку, как полоскать рот теплой водой. Дети часто просто глотают эту воду. Но если они будут наблюдать за взрослыми или другими детьми в семье при чистке зубов, они быстро этому научатся.

Питание для зубов.

Кроме чистки для здоровья зубов важно правильное питание. После того как ребенок почистил зубы на ночь, вы не должны ничего ему давать есть. Для сохранения здоровья зубов в первую очередь следует избегать сладких сахаросодержащих напитков. Сырая морковь, яблоки, твердые сырые овощи и хлеб грубого помола очень полезны, так как они нормализуют слюноотделение. Кроме того, эти продукты способствуют пищеварению.

Уход за волосами.

Гигиена тела включает уход за волосами. Мыть ребенку голову надо по меньшей мере раз в неделю. Многие дети не любят этой процедуры, так что нужно обязательно использовать детский шампунь, от которого не страдают глаза. После мытья волосы нужно тщательно прополоскать чистой водой. Обычно ребенку бывает достаточно вытереть голову полотенцем, и только если у него длинные и очень густые волосы, можно воспользоваться феном. Не давайте ребенку долго оставаться с влажными волосами - так он легко может простудиться. Каждый день причесывайте его мягкой щеткой. Расчесывать волосы расческой малышам еще не нужно, ребенка следует приучать к этому, только когда он подрастет.

Уход за ногтями.

Так как дети часто возятся в грязи и пыли, а самые маленькие еще и любят совать руки в рот, вы должны очень тщательно следить за гигиеной рук ребенка. Коротко стригите ему ногти (но не слишком коротко, иначе можно повредить ногтевое ложе). Ногтям на руках нужно придавать более круглую форму, а ногтям на ногах - более квадратную.

Щеточки для ногтей с мелкими мягкими щетинками нравятся детям, и лучше использовать их, чем пилочки. Ребенка постарше обрадует собственный маникюрный набор. Кожу у ногтей ни в коем случае нельзя срезать. При каждом мытье рук ее осторожно нужно сдвигать к основанию ногтя полотенцем. Дети постарше могут использовать для этого специальные инструменты из маникюрного набора.

Что делать, чтобы ребенок был здоров.

- Уход за телом и кожей очень важен для ребенка: и для его психического развития, и для здоровья.
- Гигиена тела важна для малышей и детей постарше не меньше, чем для взрослых.
- Приучите ребенка к чистоплотности. Будьте ему в этом примером. Подражая вам, он легче научится ухаживать за своим телом, кожей и зубами.
- Ребенку не нужны какие-то особые косметические товары, но нужно покупать ему мягкую зубную пасту для детей и мягкое детское мыло для тела.
- Для ухода за волосами рекомендуется мягкий шампунь, не раздражающий глаза, и мягкая щетка из натуральной щетины.

Гигиена ушей.

При мытье ушей мойте только ушную раковину и вход в слуховой канал. Не очищайте сам слуховой канал, так как, во-первых, ухо устроено так, что грязь и ушная сера выдвигаются наружу при помощи мелких волосков, а во-вторых, велика опасность повреждения.