

Гигиена обуви ребенка

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

Режим дня

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

Сон

В этот период жизни у ребенка появляются сновидения, что может стать причиной нарушения сна. Малыш может испугаться, проснуться, но рассказать о приснившемся ему еще не в состоянии. Поэтому вечером нужно следить о том, чтобы психика ребенка не подвергалась стрессам. Проблему засыпания следует решать индивидуально, с учетом эмоциональных потребностей ребенка. Часто ребенок хочет заснуть в постели родителей. Можно ему это иногда разрешить, но обязательно предупредить о том, что позже его перенесут в его собственную кровать.

КГБУЗ «Таймырская межрайонная больница»
2016 год

Гигиена ребенка от 1 года до 3 лет



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

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

Гигиена ребенка: уход за зубами

Особенное удовольствие малышу приносит чистка зубов, которую ребенок начинает проводить в возрасте около 2 лет. Регулярно медленно демонстрируйте ребенку движения щеткой. Чистить зубы следует вертикальными движениями, потому что наибольшее количество остатков еды находится в углублениях между зубами.

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

Движения щетки должны захватывать и десны, при этом выполняется полезный массаж, который улучшает кровоснабжение десен.

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

Гигиена ребенка: умывание и купание

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

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

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

Гигиена ребенка

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

Закаливание ребенка

Хорошие результаты приносит и другая процедура, которая закаливает: обливание ножек от колен и ниже из 2 чашек

(в 1 чашке, с которой начинают, температура воды 36 С, в другой – на 2 С холоднее). После процедуры слегка разотрите ребенку ножки и оденьте его. Через неделю температуру воды в другой чашке можно снизить на 1 С. Постепенно доведите ее до 18 С, оставив в первой чашке температуру воды 36 С.



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

Гигиена одежды ребенка

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

