

# Консультация для родителей

## Как сохранить здоровье детей

Подготовила медсестра д/сКораблик

Маланьина Е.В.

*одной из самых главных задач родителей, работников дошкольных учреждений и врачей является сохранение и укрепление здоровья ребенка.*

### От чего же зависит здоровье детей?

На здоровье ребенка оказывает влияние следующие факторы:

- эмоциональное состояние в семье и в детском саду;
- образ жизни;
- качество питания;
- наследственность;
- экология;
- уровень медицины.

Некоторые из этих факторов объективны, а на некоторые мы можем оказывать влияние. Не так уж это и трудно придерживаться здорового образа жизни: заменить чипсы на кукурузные хлопья, конфеты – на сухофрукты, "Кока-колу" на компоты и морсы, посещение "Макдоналдсов" – на походы в лес, а сидение перед телевизором – на прогулки на свежем воздухе. Нужно лишь начать. Ведь если задуматься, сколько потом времени, сил, нервов и денег уйдет на лечение!

### Советы родителям

#### Совет 1.

По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу - педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам - специалистам..

#### Совет 2.

Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

#### Совет 3.

Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка - дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

#### Совет 4.

Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР - врача (отоларинголога).

#### Совет 5.

Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу - гастроэнтерологу.

### **Совет 6.**

Обращение за консультацией врача - аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

### **Совет 7.**

Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

### **Совет 8.**

Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

### **Совет 9.**

Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

### **Совет 10.**

Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).

## **Советы специалистов**

Конечно, совсем избавить ребенка от заболеваний невозможно. Но уменьшить их количество, тяжесть или продолжительность вполне реально.

И начнем мы с рекомендаций наших психоневрологов, поскольку ребенок может быть здоровым только тогда, когда его эмоции свободны, а психика не подавлена. Не зря говорят, что большинство болезней от нервов. Поведение ребенка, его страхи и комплексы отражаются на всем его организме. А если ребенок растет уравновешенным, спокойным, добрым, то он и меньше болеет и быстрее выздоравливает. Поэтому, побольше просто общайтесь со своим ребенком, отбрасывая при этом мысли о своих проблемах и заботах, старайтесь в этот момент просто наслаждаться вашим взаимным общением.

## **Советы психоневрологов:**

- Каждому ребенку (да и взрослому тоже) нужны *любовь, внимание и нежность*. И если мы не дадим любви нашим детям сейчас, то мы не получим ее от них в будущем. Чаще обнимайте и целуйте своего ребенка, старайтесь понять своего ребенка, разговаривайте с ним «по душам», делитесь своими чувствами, все объясняйте, не бойтесь «опускаться» до уровня ребенка и играть с ним в его детские игры. Все это поможет вам и вашему ребенку стать лучшими друзьями.

- *Не заставляйте и не наказывайте* ребенка, а хвалите, поддерживайте и поощряйте его.
- В общении с ребенком *избегайте* раздражения, приказов, команд, предупреждений, угроз, уступок, невыполнимых обещаний, моралей, наставлений, нравочений, тревог, негативных эмоций, агрессии, злости, неуверенности, шантажа, стенаний, осуждений, несправедливости, придиорок, унижений, сравнений, излишней опеки, применения силы. Иначе у ребенка может развиться неуверенность в себе, тревожность, страхи, проблемы в общении или безразличие, неуправляемость и агрессивность.
- *Не говорите ребенку:* «Я тебя не люблю!», «Ты плохой», «Ты должен...», «Я отдам тебя милиционеру», «Как ты мне надоел!», «Отстань!», «Я с тобой не разговариваю». Ведь ребенок воспринимает это в буквальном смысле.
- Ребенку приятно, если *вы говорите ему:* «Я тебя люблю!», «Я тебя понимаю», «Что бы я делала без тебя?!», «Иди ко мне!», «Как я рада, что ты...», «Спасибо, ты настоящий помощник», «Как у тебя здорово это получилось!», «Что ты выбираешь?», «Расскажи, что с тобой» и т.п.
- Для ребенка должно быть *несколько определенных запретов и требований (но их не должно быть чересчур много)*, с объяснением причин: «Нельзя бегать по парковке, ты маленький и шофер может не заметить тебя».
- *Не делайте за ребенка то, что он может сделать сам*, но всегда приходите к нему на помощь, если он в ней нуждается, а тем более, если просит об этом. Таким образом, вы покажите ребенку, что из любой ситуации есть выход. А со временем ребенок научиться и сам решать проблемы и принимать решения.

### **Советы педиатров:**

- *Витаминотерапия и профилактика дефицита микроэлементов* позволяет повысить устойчивость детей к различным инфекциям, ускоряет сроки выздоровления, повышает физическую и умственную работоспособность.
- Используйте непосредственное *укрепление иммунитета* с помощью самых простых средств – сиропа шиповника, меда, чеснока (измельчите дольку и оставьте в комнате на блюде), лимона, элеутерококка.
- Важно *полноценное питание*: качественное, разнообразное и сбалансированное, богатое витаминами и микроэлементами.
- Соблюдайте основные *режимные моменты*: как можно чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, что способствует подавлению развития многих вирусов. Укладывайте ребенка спать вовремя, давая ему тем самым возможность полностью восстановить силы. Принятие пищи в одно и то же время обеспечивает хорошую работу желудочно-кишечного тракта.
- По возможности *ограничьте число контактов ребенка с возможными источниками инфекций* (избегайте поездок в городском транспорте; если в семье кто-то заболел - используйте марлевые маски, чаще мойте руки и т.д.).
- *Щадящее закаливание* (приучайте ребенка принимать воздушные ванны, ходить в облегченной одежде (летом - босиком и в обуви на босу ногу, спать в комнате с открытой форточкой чаще проветривайте помещение).
- Поощряйте *двигательную активность* ребенка и приобщение его к спорту.
- Если нет противопоказаний, возите ребенка на отдых к морю.

**Помните: здоровье ребенка в Ваших руках!**