ВЫЗДОРАВЛИВАЙ, МАЛЫШ!

консультация для родителей

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫСТРЕЕ ВЫЗДОРОВЕТЬ

Подготовила: Подлесная Татьяна Владимировна-
инструктор по физической культуре

Все хорошо знают, что больного ребенка следует уложить в постель, измерить температуру тела и вызвать домой детского врача. Однако не все знают, как организовать режим заболевшего малыша, какие можно дать игрушки и нужно ли это при заболевании, читать ли ему книжки. А ведь от правильного поведения родителей во многом зависит быстрое и полноценное выздоровление ребенка.

При составлении режима для больного ребенка необходимо учитывать не только характер, тяжесть, фазу заболевания и возраст, но и индивидуальные особенности ребенка. Известно, что и среди здоровых детей одни утомляются быстрее, другие — медленнее, одни раздражительны, другие- спокойны и т. д. Всякое заболевание обостряет и усиливает эти особенности.

Памятка родителям
как помочь ребенку быстрее выздороветь.

В основе всех ваших действий должны быть огромное терпение и большая родительская любовь!

Очень важно успокоить слишком возбужденного и подвижного ребенка и несколько активизировать флегматичного. Это имеет большое значение, так как бодрое настроение поможет организму быстрее справиться со всеми нарушениями. Ребенок нуждается в положительных эмоциях, как растение в свете. Как растение чахнет без солнца, так ребенок , лишенный радости, не сможет быстро восстановить свои силы.

Радостные эмоции нетрудно вызвать у ребенка: большое значение имеет правильный выбор игрушек и игр, которые развлекут и не утомят малыша. Стоит помнить, что задача заключается не в том, чтобы ребенок громко хохотал или находился в состоянии возбужденного веселья. Идеал, к которому следует стремиться,- спокойная радость.

Любое заболевание настолько сильно отражается на психике ребенка, что он теряет часть приобретенных им ранее навыков. Вы легко можете убедиться в этом, если попросите ребенка что-нибудь нарисовать. Ребенок, умевший хорошо рисовать, во время болезни начинает рисовать мелко, не раскрашивает нарисованного или совсем перестает делать сюжетные рисунки с домом, солнцем на небе и т. д., а рисует одни каракули. Постепенно все восстанавливается.

Большинство заболеваний начинается остро, нередко поднимается температура тела, отмечается вялость, сонливость, потеря интереса к окружающему и игрушкам.

Повышенная утомляемость и раздражительность сопровождается капризами. Могут быть осложнения болезни, которые тоже отражаются на состоянии и поведении ребенка.

Не наказывайте его!

Не повышайте голос!

Если внимательно проследить за заболевшим ребенком, то можно заметить, что во время болезни он отказывается от крупных, ярких и тяжелых игрушек. Они быстро устают от них. Лучший выход - предложить маленькую игрушку, которую можно, зажав в кулачок, просто держать в руке и даже заснуть с ней, - от такой игрушки ребенок не только не

не отказывается, а наоборот, обрадовавшись возьмет ее и, поиграв немного, наверняка скорее уснет. А спокойный продолжительный сон и ровное хорошее настроение — залог того, что ребенок быстрее выздоровеет и у него не будет осложнений.

Продолжительность сна больного ребенка , должна быть больше, чем у здорового. Сон восстанавливает силы, нормализует расстроенную деятельность нервной системы. Целесообразно распределить часы сна так, чтобы в течение дня заболевший ребенок спал 2-3 раза. Такой порядок в большей мере отвечает требованиям физиологии и особенностям нервной системы больного ребенка. Следует знать, что возраст заболевшего ребенка не влияет на продолжительность сна. Она зависит от обстановки, чтобы обеспечить ребенку более продолжительный сон надо как можно чаще проветривать помещение, вечером затенять лампы, чтобы яркий свет не попадал на лицо, уменьшить различные шумы в комнате.

Находясь рядом с заболевшим малышом, не следует проявлять тревогу, так как она не способствует выздоровлению. Сдерживайте проявление беспокойства. Нельзя при ребенке обсуждать состояние его здоровья, назначения врача, так как это может вызвать волнение и ухудшение самочувствия больного. Спокойное выражение лиц окружающих людей, уверенные движения и жесты, ясность речи окажут благотворное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Каждое утро необходимо умывать и переодевать больного ребенка в чистую одежду, через 3-4 дня менять постельное белье, проветривать подушку в течении 1 часа. Если прописан постельный режим на время проведения процедур ребенка необходимо переместить на другое чистое место.

Одевать больного ребенка с предписанием постельного режима надо так, чтобы одежда не стесняла движений, для этого удобны теплые пижамы с длинным рукавом, чтобы малышу не было холодно, когда ему захочется посидеть в кровати и поиграть.

Когда врач разрешит вставать и ходить, одевайте на ребенка обычную одежду, только не слишком плотную и тяжелую.

Часто во время болезни у детей снижается аппетит. Наладить правильное и полноценное питание в этот период особенно важно. Кормление должно быть строго по часам. Если же в положенное время ребенок съедает не все, то следует уменьшить объем пищи и увеличить число кормлений. На детей с пониженным аппетитом хорошо действует красивое оформление блюд и стола. Никогда не следует принуждать ребенка к еде, так как это может вызвать отрицательную реакцию на кормление и даже рвоту.

Не менее сложным является выполнение лечебных процедур. Нужно терпеливо убеждать ребенка в необходимости принимать лекарство. Одного можно просто уговорить выпить лекарство, другому надо дать его со сладким чаем, а третьему предложить лекарство после того, как его «попробует» кукла и т. д.

Больше всего дети боятся уколов и клизм. Не следует обманывать, говоря, что больно не будет! Этим можно очень напугать или подорвать доверие и тем самым осложнить проведение неприятных процедур. Процедуры можно и нужно превратить в игру. Игра дает возможность отвлечь внимание ребенка. Хорошо действует на детей сознательное отвлечение, когда ребенка предупреждают, что будет больно, но если во время укола он будет быстро-быстро дышать или громко-громко скажет «кошка-собака», то укола не почувствует.

Чтобы организм малыша мог со временем самостоятельно противостоять различным вирусам и возбудителям следует в раннем возрасте начинать закаливание.

- одежду ребенка следует подбирать с учетом сезона
- не перегревайте ребенка
- систематически проветривайте помещения
- для укрепления здоровья очень полезны воздушные ванны: от +20, +18 с понижением до +10
- полезны обмывание стоп и полоскание горла водой с постепенным понижением температуры от +30 до +18,+16 каждые 1-2 дня на 2 градуса по 15-20 секунд.

- можно использовать контрастный душ +35-+40 градусов и +18,+25 градусов, чередуйте обливание теплой и прохладной водой
- в теплое время года полезны солнечные ванны от 5-6 до 8-10 минут 2-3 раза в день, игры с водой и купание
- в теплое время года пребывание ребенка на свежем воздухе в тени не ограничено
- в холодное время года полезно ежедневное, дозированное в зависимости от погодных условий, пребывание ребенка на свежем воздухе.