МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 297 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Консультация для родителей (законных представителей)

«Оздоровление часто болеющего ребенка»

Составила: старшая медицинская сестра Обрушникова Т.В.

Дети, которые в течение года перенесли четыре и более острых заболевания условно относят к часто болеющим. Обычно это острые респираторные инфекции, а также расстройства со стороны органов пищеварения. Кроме того, у таких детей, как правило, наблюдаются целый комплекс различных отклонений в развитии или хронические заболевания. Это — и остаточные явления рахита, и малокровие, и аллергия. У многих детей этой группы образуются очаги хронической инфекции в носоглотке *(хронический тонзиллит, аденоидит)*, появляются хронические заболевания бронхо-легочной системы, моче-выводящих путей, кариес зубов. У таких детей часто плохой аппетит, они худые, и защитные силы организма у них снижены.

Успех оздоровления часто болеющих детей может быть достигнут при соблюдении некоторых требований:

- четкое выполнение всех рекомендаций врача относительно режима, питания, физического воспитания, оздоровления ребенка;
- систематичность проведения необходимых оздоровительных мероприятий в течение всего года;
- постепенность оздоровления организма ребенка с применением сначала средств профилактического характера, а затем специально оздоровительного и лечебного, в том числе с использованием медикаментозной терапии.

Каковы же особенности воспитания и оздоровления часто болеющих детей?

В первую очередь следует отметить, что часто болеющие дети не всегда справляются с возрастным режимом, и врач часто назначает им щадящий режим, т. е. укорочение периода бодрствования и более частый или более длительный сон. Так, многие дети в возрасте старше 1,5 лет могут продолжать спать днем 2 раза, а не 1, как это положено. Некоторым детям будет гораздо полезнее раньше укладываться на ночной сон и позднее подниматься утром.

Серьезного внимания требует питание часто болеющих детей. В пищевом рационе должно содержаться достаточное количество таких биологически ценных продуктов, как творог, мясо, яйца, сыр, содержащих полноценный белок животного происхождения, а также растительного масла как источника необходимых ребенку полиненасыщенных жирных кислот. Для обогащения рациона витаминами и минеральными веществами следует широко использовать разнообразные овощи и фрукты, а также свежую зелень.

Часто болеющие дети нередко испытывают дефицит калия, поэтому им рекомендуются такие богатые калием продукты, как гречневая крупа, картофель, курага, чернослив, кабачки, зеленый горошек, бананы.

Ценнейшие источники многих витаминов — овощи, фрукты, ягоды, зелень. Особенно важен витамин С, которым богаты черная смородина, шиповник, облепиха, рябина, цитрусовые, капуста, картофель, сладкий перец *(особенно красный)*, томаты, различная огородная и дикорастущая зелень. Провитамин А — каротин, из которого в организме образуется витамин А, содержится в томатах, моркови, тыкве, абрикосах, хурме, облепихе, морошке. Когда нет свежих фруктов и овощей, можно пользоваться консервированными продуктами, в том числе специализированными плодоовощными

консервами для детского и диетического питания, а также свежезамороженными и сухими фруктами и овощами. Особенно это важно учитывать в районах с суровыми климатическими условиями, где выращивание овощей и фруктов затруднено.

Большое значение в организации питания часто болеющих и ослабленных детей имеет строгое соблюдение режима питания. Для ослабленных детей режим питания может быть несколько изменен — их кормят чаще и маленькими порциями. Важно, чтобы новый режим был постоянным и не нарушался, тогда пищеварительные органы станут работать более ритмично и пища будет лучше усваиваться.

Режим с пяти-, шестиразовым, а иногда даже семиразовым кормлением можно рекомендовать детям с пониженным аппетитом, даже в старшем возрасте. При этом рано утром, сразу после пробуждения, и вечером, непосредственно перед сном, им полезно выпить стакан какого-нибудь кисломолочного напитка. Во-первых, ребенок получит дополнительное количество белка, во-вторых, это благотворно действует на процессы пищеварения.

Массаж — еще один способ активизировать и закалить организм. Если говорить о профессиональном массаже, то его очень полезно проходить курсами всем деткам со статусом ЧБД несколько раз в год. Малышам, у которых острые респираторные заболевания часто осложняются бронхитом, врач может назначить специальный массаж грудной клетки.

Что же касается массажа в домашних условиях, то он тоже очень эффективно укрепляет здоровье ребенка, который часто болеет. Например, легкие поглаживания, постукивания и растирания спины и груди *(1—2 раза в неделю)* обеспечивают постоянный дренаж дыхательных путей.

А если вы будете делать перед сном расслабляющий массаж стоп, то сможете настроить работу каждого органа. К тому же это совсем не сложно. Согрейте свои руки, смажьте детским кремом и под успокаивающую сказку начните легонько массировать стопы круговыми движениями. Не забудьте про пальчики и пяточки. Разминайте их, нажимайте подушечками пальцев, растирайте. Это приятная расслабляющая процедура, которая и успокоит малыша, и подарит ему богатырское здоровье!

Вот, пример закаливающего массажа стоп.

Закаливающий массаж стоп

Закаливающий массаж основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

«Поиграем с ножками»

I. Подготовительный этап.

1. Удобно сесть и расслабиться.
2. Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом *(1-2 капли на ладошку)*.

II. Основная часть.

1. Одной рукой, образуя ***«вилку»*** из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
2. Сделать разминание стопы всеми пальцами.
3. Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
4. Похлопать подошву ладонью.
5. Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
6. Покатать ногами *(подошвами)* палку, несильно нажимая на ней
7. Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую

зону, расположенную в центре подошвы.

III. Заключительный этап.

1. Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

2. Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали, Веселее ты катай
Наши ноженьки устали. Да за нею поспевай,
Сядем рядом, отдохнем В центре зону мы найдем
И массаж подошв начнем. Хорошенько разотрем.
На каждую ножку Надо с нею нам дружить,
Крема понемножку. Чтобы всем здоровым быть.
Хоть они и не машины, Скажем все: ***«Спасибо!»***
Смазать их необходимо! Ноженькам своим.
Проведем по ножке нежно, Будем их беречь мы
Будет ноженька прилежной. И всегда любить.
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно,
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз — сгибай, два — выпрямляй
Ну, активнее давай!
Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.

Закаливание, как система мероприятий, повышающая устойчивость организма к неблагоприятным факторам, особенно необходимо часто болеющим детям.

При закаливании необходимо соблюдать 4 правила:

1. Правило постепенности. Необходимо следить за постепенным понижением температуры во время купания. Если хождение босиком, то сначала по 5 минут 1 месяц, потом 10 минут — 2 месяц и т. д.
2. Чем раньше, тем лучше. С самого рождения старайтесь не кутать малыша.
3. Правило ***«из теплого в холодное»***. Ходить босиком по холодному полу можно при условии, что ребенок встал с теплой постели, хорошо себя чувствует, у него нет насморка и т. п. Но если ребенок пришел с прогулки, и у него холодные или мокрые ноги, то хождение босиком даст чрезмерную нагрузку на организм, и ребенок может заболеть.
4. Самое главное. Ребенок должен быть здоров. Прежде чем приступать к закаливанию, убедитесь, что ребенок хорошо себя чувствует, что у него нет вирусной инфекции, что он был давно привит.

Какие мероприятия могут способствовать закаливанию ребенка?

1. Ходьба босиком по полу, по траве.
2. Купание в прохладной воде.

3. Обливание холодной водой после купания *(начать можно с умывания холодной водой лица и рук, потом ног и т.д.)*
4. Ночной сон при открытой форточке.
5. Частые прогулки при любой погоде при минимуме одежды *(количество одежды уменьшать постепенно)*.

Крайне важно систематически проветривать помещение, обеспечивать достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе. Перед тем, как начать закаливание часто болеющего ребенка обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

Быстрая утомляемость характерна для часто болеющих, ослабленных детей. Родителям надо обратить особое внимание на правильную организацию их бодрствования, следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, был спокоен, не капризничал, находился в положительном эмоциональном состоянии, позаботиться, чтобы у него были игрушки и развлечения. Желательно больше общаться с ребенком, заниматься с ним, играть, читать книжки и т. п.

Каждый ребенок имеет определенные особенности высшей нервной деятельности. Индивидуальный подход к детям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, часто болеющим, в период выздоровления после острых заболеваний крайне необходим. Под индивидуальным подходом понимается назначение особого режима дня, питания, физического воспитания, проведения оздоровительных мероприятий и др.

Известно, что нормализация температуры тела и ослабление других симптомов болезни не являются показателями полного выздоровления. Наблюдения за детьми после перенесенных ими заболеваний *(острой респираторной вирусной инфекции, гриппа, ангины, пневмонии, обострения хронического тонзиллита и др.)* выявили определенные изменения в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы, а также в показателях крови, сохраняющиеся в среднем от 3 до 6 нед после возвращения в детское учреждение.

У таких детей можно отметить большую утомляемость, бледность кожи, потливость, снижение аппетита, ухудшение сна и др. Продолжительность этих нарушений зависит от многих причин: от тяжести перенесенного заболевания, состояния ребенка до болезни, характера лечения, индивидуальных особенностей малыша.

Основой индивидуальной работы в этих случаях является назначение щадяще-оздоровительного режима как дома, так и в дошкольном учреждении, во время которого ребенок должен получать специальные лечебно-оздоровительные процедуры, а в ряде случаев и медикаментозное лечение.

Сроки соблюдения щадящего режима зависят от перенесенного заболевания:

острые респираторные вирусные инфекции, острый бронхит, ангина, обострение хронического тонзиллита — 20—25 дней;

грипп, острый отит, обострение хронического отита, бронхиальная астма после обострения — 25—30 дней.

Будьте здоровы!