

РЕБЕНОК И ЗДОРОВЬЕ.

Каких только методов не существует для укрепления детского здоровья – от лекарственной терапии до окунания младенцев в прорубь. Что выбрать? Что лучше? *Если нормальный от рождения ребенок не вылезает из болезней, значит, у него конфликт с окружающей средой. И есть два варианта помощи: попытаться с помощью лекарств примирить ребенка с окружающей средой или попробовать все-таки изменить окружающую среду, чтоб она ребенка устраивала. Формирование и функционирование системы иммунитета обусловлено, прежде всего, внешними воздействиями. Всем тем, что прекрасно знакомо каждому, всем тем, что мы вкладываем в понятие «образ жизни»: питание, питье, воздух, одежда, физические нагрузки, отдых, лечение болезней. Родители ребенка, часто болеющего ОРЗ, должны, прежде всего, понять, что виноват в этом не ребенок, а окружающие его взрослые, которые никак не могут разобраться с ответами на вопросы про хорошо и плохо. Очень трудно самим себе признаться в том, что это мы что-то делаем не так – не так кормим, не так одеваем, не так отдыхаем, не так помогаем при болезнях. А самое печальное состоит в том, что помочь таким родителям и такому ребенку не может никто.*

ВОЗДУХ

Чистый, прохладный, влажный. Избегать всего, что пахнет - лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

ЖИЛЬЕ

При малейшей возможности организовать ребенку персональную детскую комнату. В детской комнате нет накопителей пыли, все подлежит влажной уборке (обычная вода без дезинфицирующих средств). Регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. Игрушки в ящике. Книжки за стеклом. Складывание всего разбросанного + мытье пола + вытирание пыли - стандартные действия перед сном. На стене в комнате - термометр и гигрометр. Ночью они должны показывать температуру 18 °С и влажность 50-70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное - утром после сна.

СОН

В прохладной влажной комнате. По желанию - в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное белье, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

ПИТАНИЕ

Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребенка есть. Идеально кормить не тогда, когда есть согласен, а тогда, когда еду выпрашивает. Пресекать кормление в промежутках между кормлениями. Не злоупотреблять заморскими

продуктами. Не увлекаться разнообразием питания. Естественные сладости (мед, изюм, курага и т. п.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтоб во рту не было остатков пищи, особенно сладкой.

ПИТЬЕ

По желанию, но у ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду. Обращаю внимание: не получить удовольствие от сладкого газированного напитка, а именно утолить жажду! Оптимальное питье: негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи. Температура напитков комнатная. Если ранее всё грели - постепенно уменьшать интенсивность нагревания.

ОДЕЖДА

Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества - постепенное.

ИГРУШКИ

Самым тщательным образом следить за качеством, особенно если ребенок берет их в рот. Любой намек на то, что данная игрушка пахнет или пачкается, - от покупки отказаться. Любые мягкие игрушки - накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов. Предпочесть игрушки моющиеся. Моющиеся игрушки мыть.

ПРОГУЛКИ

Ежедневные, активные. Через родительское «устал - не могу - не хочу». Очень желательно перед ночным сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ

СПОРТ

Идеальны занятия на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, не желательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющего ребенка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Хороши по месту постоянного жительства, когда состояние здоровья не позволяет выйти из дома. Сначала надо перестать быть часто болеющим и только потом начинать посещение хора, курсов иностранного языка, студии изобразительного искусства и т. п.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых «на морях» не имеет к оздоровлению часто болеющего ребенка никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется плюс добавляется общественное питание и, как правило, худшие, в сравнении с домашними, жилищные условия.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью

Здоровья Вам и Вашим детям!