

СОВЕТЫ СТАРШЕЙ МЕДСЕСТРЫ

Уважаемые родители!

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляется воспитатели, помощники воспитателя и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья. Малыш медленно привыкает к спальне с множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь.

Эту помощь ребенку родители должны "организовать" задолго до поступления в детский сад. Начать надо с самого главного – с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делаются не позднее, чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение. И конечно, самое главное – это закаливание и физкультура. Закаленные физически подготовленные малыши почти не болеют в новых для них спальных помещениях. Днем может уйти много времени, но малыш от этого выиграет.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания.

В детский сад следует отдавать ребенка в последний летний месяц или в начале сентября, когда дети много времени проводят на свежем воздухе.

Дома также надо обеспечить ребенку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на



свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает не чаще одного – двух раз в неделю, и то когда это бывают какие – либо причины. Малыш ложиться спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой – либо предмет), он почти не мочиться в постель. Ребенка можно на некоторое время оставить одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его навсегда, за ним не нужно постоянно присматривать. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет.

Если это добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш, привык к детскому саду и у него, началась новая и интересная жизнь. В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного. Чтобы адаптация прошла мягко, спокойно, безболезненно нами разработаны рекомендации по сотрудничеству с родителями при поступлении ребенка в дошкольное учреждение.

Закаливание водой

Трех свойств воды – растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять – вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода излечивает все вообще излечимые (!) болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни.

Благодаря этому возможно:

- растворить в крови болезненные вещества;
- удалить растворимые;
- сделать снова правильным течение крови по ее руслу после очищения;
- наконец, укрепить ослабленный организм.

Обливание водой

Процедура, требующая от ребенка достаточной устойчивости к снижению температуры среды. При проведении процедуры обливания важно знать, что голову обливать не надо. Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней – в тазу.

При обливании ребенок может стоять или сидеть. Ручку гибкого шланга в ванне или душе необходимо держать близко от тела (20- 30 см). Струя воды должна быть сильной. В первую очередь обливают спину, далее грудь и живот, в последнюю очередь – левое и правое плечо. После процедуры ребенка обтирают насухо.

Начальная температура воды 35-34°C, в дальнейшем ее постепенно снижают до 26-24°C (конечная температура зависит от реакции ребенка).

Методика проведения ножных ванн

Наиболее благоприятное время для начала проведения ножных ванн – лето. Обливание ступней и голеней начинают с температуры воды 28°C, далее охлаждают ее из расчета 1°C в неделю. Нижние пределы температуры воды 20°C. Для детей трех лет ее снижают до 18°C.

Продолжительность процедуры 15-20 с. Обливание ног лучше всего производить в ванне, где ребенка усаживают на специальную подставку. На дно ванны кладут решетку из дерева или пластмассы. Подбирают нужную температуру воды путем смешивания ее в кувшине. Время процедуры 20-30 с. По окончании обливания ноги ребенка насухо обтирают, а далее растирают до легкого покраснения кожи.

Более действенной процедурой являются контрастные ножные ванны, во время которых используют попеременно холодную и теплую воду. Подобная процедура рекомендуется детям с выраженными признаками адаптивной устойчивости. Контрастные ванны еще более увеличивают сопротивляемость организма к сниженной температуре воды.

Методика проведения контрастных ванн

Налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполнить водой температурой 37-33°C, а другой – на 3-4°C ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют, далее понижают температуру воды во втором резервуаре (в котором температура воды была ниже) на 1 °C в неделю и доводят ее до 18-20°C.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в бачок с горячей водой, а затем на 5-10 мин – с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в бачок с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3—4. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 с. Увеличивают и число попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи. Обычно ножные ванны делают сразу после сна либо во второй половине дня между 17 и 18 ч., в период наибольшей активности ребенка.

После проведения общего обливания наблюдаются стадии, которые характерны в целом для воздействия воды: первоначальное побледнение кожных покровов (вазоконстрикция), которое сменяет вазодилатация – покраснение кожи. Положительной реакцией на водную процедуру является покраснение кожи. Если данной реакции нет, то кожу растирают до появления легкого порозовения и повышения температуры.

Следует отметить, что если ребенок раньше не закаливался или прошел довольно длительный перерыв в закаливании, более эффективные процедуры (в частности, водные) следует начинать с более высокой температуры воды. В противном случае произойдет обратный результат закаливающего воздействия: ребенок может заболеть. В этой связи необходимо учесть, что в любом возрасте необходимо начинать закаливание от неспециальных закаливающих мероприятий, переходя постепенно к специальным – воздушным ваннам, местным обливаниям, общим обливаниям, плаванию, душу.

Душ является для ребенка еще более сильно воздействующей процедурой, нежели общее обливание. Это связано с тем, что душ сочетает в себе и действие температуры воды, и ее механическое (массирующее) влияние, увеличивает тонус скелетной мускулатуры. В связи с сильным воздействием душа на организм ребенка его применение показано в возрасте не ранее 1,5 лет.

Начальная методика проведения купаний состоит из простых погружений в воду 1-2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого порозовения. Далее длительность купания увеличивается постепенно, сначала на 1 мин, а затем на 2-3 мин.

При купании (а также и плавании) необходимо соблюдать соответствующие правила:

- не разрешается купаться и плавать натощак или раньше, чем через 1-1,5 ч. после сна;
- недопустимо разгоряченным, потным детям нырять в прохладную воду.

Полоскание горла прохладной водой. Все подобные закаливающие процедуры необходимо делать только после консультации с лор-врачом. Начиная с 2-3 лет можно научить ребенка, набрав в рот воды, закинуть назад голову и произносить звук «а-а-а». У детей старше 3-4 лет, умеющих полоскать горло, надо постепенно снижать температуру каждые 3-4 дня на 1°C и доводить до +8, +10°C. Закаленных детей можно постепенно перевести на мороженое (мелкими порциями). Детей, не умеющих полоскать горло, целесообразно приучать пить прохладную воду, также постепенно снижая температуру.