

Чому дитина часто хворіє?

Спершу давай визначимося, яку дитину лікарі називають такою, що часто хворіє. Отже, дитиною, яка часто хворіє, вважається

- дитина у віці до року, якщо вона хворіє частіше, ніж 4 рази на рік;
- дитина у віці від року до 7 років, якщо вона хворіє більше 6 разів на рік;
- дитина старше 7 років, якщо вона хворіє більше 4 разів на рік.

Навіть якщо дитина хворіє дуже часто, не варто одразу обвинувачувати дитячий організм у дефектах імунної системи. Насторожитися слід, якщо дитина не лише тривалий час хворіє, а й одержує після хвороб ускладнення у вигляді отиту, тонзиліту, бронхіту, запалення легенів, гаймориту.

До того ж під час лікування антибіотики зовсім не допомагають. У будь-якому разі, перш ніж говорити про слабкий імунітет дитини як про причину частих захворювань, варто оцінити інші причини й обставини, які можуть провокувати затяжні хвороби малюка.

Причини частих хвороб дітей

1. Часті контакти з інфекційними хворими. Це можуть бути і батьки, які хворіють хронічними захворюваннями, і діти в дитячому садку, яких не долікували як слід, і хтось захворілий у громадському транспорті або інших місцях скупчення людей.
2. Одна з причин, через яку дитина часто хворіє, її проживання в задушливому й тісному, рідко провітрюваному приміщенні. Важливо також, щоб у кімнаті, де спить і грається малюк, була достатня вологість, не було підвищеної сухості повітря та надто високої температури.
3. Малорухливий спосіб життя дитини, нетривалі прогулянки на свіжому повітрі – одна з причин того, що дитина часто хворіє.
4. Погана екологія – відома причина дитячих хвороб, саме тому дуже важливо хоч би на літо вивозити дитину з міста.
5. Неправильне харчування – причина хвороб не лише дорослих, а й дітей. Хочеш, щоб дитина не хворіла, стеж за її харчуванням. Не забувай, що в раціоні дитини повинні бути свіжі фрукти й овочі.
6. Наявність осередків інфекції в організмі дитини – одна з важливих причин частих дитячих хвороб. Звичайний карієс, хронічний тонзиліт, аденоїдит, захворювання травної системи – все це причини того, що маля часто та довго хворіє.

Як допомогти дитині, яка часто хворіє

Хочеш, щоб дитина нарешті перестала часто хворіти, зверни увагу на її спосіб життя. По-перше, стеж за правильним раціоном харчування (повинні бути обов'язково овочі, фрукти, вітаміни), по-друге, приділи увагу фізичній активності дитини та якісним прогулянкам на свіжому повітрі.

Після того, як дитина одужає остаточно, почни її загартовувати. Можливо, лікар призначить лікувальну гімнастику, масажі та відвідування басейну. Не нехуй цими рекомендаціями. Звісно, участь лікаря в лікуванні дитини обов'язкова, адже якщо йдеться про хронічні захворювання, навряд чи вдасться обмежитися профілактичними заходами.

Як не захворіти в дитячому садку

З точки зору медицини, віддавати дитину в дитячий дошкільний заклад треба або в 3 місяці (як це відбувалося 30 років тому, коли мами майже відразу виходили на роботу), або в 4,5 роки. На перший варіант навряд чи хто-небудь сьогодні погодиться. Тому розберемо другий варіант, який є кращим.

У чому, власне, головна небезпека? У зануренні вашої домашньої дитини в агресивне вірусно-мікробне середовище, яке, до того ж, кожні 3-4 тижні оновлюється. Для того, щоб протистояти цьому середовищу, потрібно мати добре працюючу імунну систему, яка дозріває більш-менш до зазначеного терміну.

Крім цього (і це дуже важливо) дитина до цього часу дозріває для психологічної роботи з нею – ви можете переконати її в необхідності вашого вчинку, та й вона сама тягнеться до

однолітків, шукає спілкування. Дитячий сад швидше стане для неї джерелом позитивних емоцій, що саме по собі сприяє боротьбі з інфекцією. Дитина постійно плаче, знаходиться в стані стресу від розлуки з батьками – відмінна здобич для вірусів і мікробів.

Але чи можна що-небудь зробити, якщо необхідно віддати дитину в дитячий заклад раніше? Думаю, що так. У першу чергу хочеться сказати про загартовування.

Адже тривале перебування дитини на свіжому повітрі, чисте і прохолодне повітря в кімнатах, бігання босоніж по підлозі і т. д. – повинні увійти в життя вашої дитини якомога раніше, тим більше якщо ви заздалегідь знаєте, що їй належить рано піти в дитячу установу.

Ще одна важлива деталь – привчайте, наскільки можливо, свою дитину до контактів з іншими дітьми (запрошуйте їх у гості, спілкуйтеся на дитячих майданчиках і т.д.). Малюк отримує психологічний досвід – і одночасно тренується його імунна система.

Нарешті, існує і медикаментозний метод зміцнення імунітету, своєрідні щеплення проти вірусів і мікробів, найчастіше викликають респіраторно-вірусні захворювання – головний бич дітей, що пішли в дитячий заклад. До таких препаратів відноситься, наприклад, Рибомуніл, IRS-19 та ряд інших.

Головна особливість цих препаратів полягає в тому, що вони містять ДНК мікробів і вірусів та їх оболонки, що викликають утворення як негайного, так і відстроченого імунітету. На відміну від багатьох інших імуномодуляторів подібні препарати нешкідливі, тому що підвищують опірність організму до вірусів і мікробів природним чином.

Існують і інші маленькі хитрощі промивання носоглотки дитини 0,85-1% розчином кухонної солі після приходу з дитячого закладу, змазування зовнішніх відділів носових ходів оксоліновою маззю, вітамінізація організму.

І ще одне. Якщо дитина все-таки захворіла, не тримайте її у будинку 3-4 тижні. Досить кількох днів. Адже за місяць в дитячому колективі з'являться вже інші віруси і мікроби, перед якими ваша дитина беззахисна, і можливий новий спалах хвороби.

Однак якщо респіраторні захворювання протікають важко, ускладнюються астматичним синдромом, якщо загострюються хронічні захворювання, подумайте, чи варте відвідування дитячого садка, подальших проблем зі здоров'ям.

Будьте здорові!

Яким повинно бути взуття для дітей?

Дитяча стопа, в порівнянні зі стопою дорослої людини, має ряд морфологічних особливостей. Вона ширша в передній частині і звужена в п'яткової. У дітей дошкільного віку на підошві сильно розвинена підшкірна клітковина, що заповнює склепіння стопи, що нерідко призводить до діагностичних помилок. При цьому діти часто скаржаться на швидку стомлюваність, головний біль і біль в гомілці і стопі. У них також порушується хода. Форма стопи впливає також і на стан постави і хребта дитини. Стопа визначається розташуванням особливих рефлексогенних зон на підошовній поверхні, що забезпечують зв'язок стопи з різними системами організму (серцево-судинної, дихальної та ін..). Таким чином, стопа, завдяки унікальній будові і важливих функцій, впливає на весь організм.

Яким ж має бути взуття для дошкільника?

Взуття має відповідати формі і розміру стопи.

Підошва повинна бути гнучкою, не повинна бути високою і не дуже м'якою.

Важливим елементом взуття для дошкільнят є каблук, висота якого не повинна перевищувати 5-10 мм.

У профілактиці деформації стопи особливе значення має наявність фіксованого задника, який дозволяє міцно утримувати п'яткову кістку і запобігає її відхилення назовні.

Взуття має забезпечувати міцну фіксацію в носовій частині.

Міцна фіксація стопи у взутті забезпечується також відповідними кріпленнями.

Велике значення для попередження деформації стопи мають гартують процедури, в тому числі використання гідромасажних ванн, а також використання тренажерів для стоп.

Одяг для дитини в різні сезони

У спекотну погоду необхідно носити одяг з бавовняної тканини, яка забезпечує швидку віддачу тепла і оберігає від перегрівання. Влітку в теплу сонячну погоду діти можуть ходити в легких одношарових костюмчиках без рукавів або сарафанчиках, на голові повинна бути панамка зі світлої тканини або шапочка з козирком для захисту від сонця. Навесні і восени в дощову погоду верхній одяг має бути з непромокального матеріалу з підстібками, що володіє хорошими теплозахисними властивостями. Дуже зручні куртки або комбінезони на синтепоною підкладці: вони легкі, досить теплі і, що важливо, легко стираються і швидко сохнуть. Кількість шарів одягу між білизною і курткою залежить від температури повітря.

Якщо на вулиці холодно, замість однієї товстої теплою речі краще надіти дві легкі й менш теплі. Між шарами одягу створюється повітряний прошарок, що сприяє збереженню тепла. Більш тонкі речі не утрудняють руху і менше важать, що для дитини дуже важливо. Верхній зимовий одяг захищає дітей від холоду, вітру та вологи, тому повинна складатися не менше ніж з двох шарів: нижнього – теплозахисного і верхнього – вітрозахисного, що оберігає від проникнення під одяг зовнішнього повітря. Конструкція зимового одягу повинна забезпечувати велику герметичність, що виключає надходження холодного повітря через застібки, комір, рукави.

Крій одягу має велике значення для профілактики переохолодження. Комплект з куртки і напівкомбінезона (утеплені брюки з грудкою і спинкою на лямках) найбільш зручний. Куртки при активних рухах дитини (нахилах, підйомах рук вгору) піднімається, оголюючи поперек, а спинка напівкомбінезона її прикриває. Цільнокройний комбінезон не підходить для прогулянок дітей дошкільного віку: він сковує рух, його незручно одягати і важче вичистити, висушити після прогулянки.

Між білизною та верхнім одягом (в залежності від погоди) можуть бути сорочка і светр або тільки сорочка, колготки і рейтузи або тільки колготки.

У прохолодну погоду, а також взимку при відсутності сильних морозів дітям рекомендується носити в'язані шапки, добре прикривають лоб і вуха. У сильні морози для щільного прилягання під теплу шапку слід надягати тонку трикотажну шапочку з вушками, яка зав'язується під підборіддям. Добрим захистом від вітру служить капюшон куртки, надітий поверх шапки.

В умовах часто мінливої погоди не може бути універсального зимового або осіннього одягу. Одяг дитині потрібно підбирати щодня, залежно від температури повітря, вологості і сили вітру.

І пам'ятайте: ношена річ холодніше нової. Майте це на увазі, якщо ваша молодша дитина доношує куртку за старшим.

У вуличному одязі дитина знаходиться не тільки на прогулянці, а й у громадському транспорті, в магазинах. У цих випадках потрібно мати можливість зняти частину одягу, щоб дитина не пітніла. У

кожному разі одяг повинен бути чистим, красивим, яскравим і викликати у дитини радість і гарний настрій.

Харчування дитини під час захворювання

Щоб дитина якнайшвидше видрала, дуже важливо під час захворювання правильно організувати її харчування. З цього приводу можна проконсультуватися з лікарем чи медичним працівником дошкільного навчального закладу та дотримуватися наведених нижче рекомендацій.

Не примушуйте дитину їсти

Зазвичай батьки, коли під час хвороби дитина відмовляється їсти, примушують її до цього. Це неправильно, адже під час недуги дитячий організм спрямовує всі сили на боротьбу із захворюванням, а не на перетравлення їжі. Тому батьки мають прислухатися до бажань

дитини та обирати для неї той раціон та режим харчування, завдяки якому дитячому організму буде легше впоратися із хворобою.

Давайте дитині багато теплого пиття

На початковій стадії захворювання, що зазвичай супроводжується високою температурою, дитячий організм дуже сильно зневоднюється. Тому дитині потрібно давати багато теплого пиття, зокрема молоко з медом, чай із малиною чи лимоном, відвар шипшини тощо.

Забезпечте дитину вітаміном С

Що ліпший імунітет у дитини, то швидше вона одужає. Для підтримання імунітету дитина має регулярно вживати продукти, багаті на вітамін С. Джерелами вітаміну С є свіжі овочі та фрукти. Проте citrusові дітям слід пропонувати обережно, адже вони можуть спричинити алергію. Найліпше джерело вітаміну С, особливо взимку, - квашена капуста.

Годуйте дитину кашами

Каші багаті на мінерали, залізо, вітаміни групи В і рослинні білки. Найбільш цінними за вмістом корисних речовин є вівсяна і гречана каші, тому їх слід пропонувати дитині на-самперед. Рідкі або напіврідкі каші під час захворювання дитина сприймає легше. Доцільно варити каші на молоці або м'ясному бульйоні.

Подавайте дитині молочні продукти за її бажанням

Якщо дитина любить молоко, слід пропонувати його в різноманітних видах. Найліпше під час захворювання - молоко з медом, а також кисломолочні продукти. Вони швидко засвоюються організмом, що під час хвороби дуже важливо. Утім іноді ослаблений дитячий організм не сприймає молоко. У цьому разі не варто наполягати на його вживанні.

Вводьте м'ясо в дитячий раціон поступово

У період загострення хвороби, доки тримається висока температура, діти зазвичай відмовляються від м'яса. Однак, коли пік хвороби минає, можна спробувати знову ввести його в раціон. Усі м'ясні продукти пропонуйте у відварному та протертому вигляді.

Зверніться до лікаря

Якщо в дитини після одужання не підвищився апетит, шлунок не сприймає їжу аж до блювання, в жодному разі не вдавайтеся до самолікування. Ці прояви можуть бути реакцією шлунково-кишкового тракту на антибіотики або бути спричинені дисбактеріозом абошо. Тому батькам слід терміново звернутися до лікаря для визначення подальшої стратегії лікування дитини.

Як зберегти зір дитини

Зір дитини – це особлива турбота батьків. Як і здоров'я дитини загалом. А підготовка до школи дошкільника – це не тільки різноманітні заняття, але й турбота про дитячий зір.

Прості поради, як зберегти зір дитини

- Уважно стеж, щоб тривалість заняття не перевищувала 1 годину. Роби для дитини між заняттями перерву для активної гри, бажано на свіжому повітрі.
- Не дозволяй дошкільнику багато часу проводити перед екраном комп'ютера – не довше 30-40 хвилин поспіль. Відстань до екрану монітора має бути не менше 40 см, але не більше 1 м.
- Дуже важливо, щоб світло не відбивалося від екрану монітора. І не дозволяй малюкові працювати за комп'ютером у повній темряві.
- Перед комп'ютером дитина має сидіти прямо, спираючись на спинку стільця, трохи нахиливши голову вперед, ноги повинні всією стопою спиратися на підлогу або спеціальну підставку.
- Стілець має бути на 3-5 см засунутий під стіл. Правильна посадка – майже 100-відсоткова гарантія здорового хребта та зору.
- Не дозволяй дитині грати в ігри на мобільному телефоні й читати книги в транспорті. Через це очі дитини втомлюються та розвивається короткозорість.
- І не забувай показувати дитину щорічно окулісту, а перед вступом до школи або садочка – обоВправи для дитячих оченятв'язково.

Вправи для дитячих оченят

1. Нехай малюк міцно заплющить очі на 3-5 сек., а потім, відкривши, подивиться вдалину секунд 5-7. І нехай повторить так 4-5 разів.
2. Швидко поморгавши, малюк має закрити очі та посидіти спокійно 5-7 сек. І так треба зробити 4-5 разів.
3. Дитина має робити 4-5 кругових рухів очними яблуками вправо, потім стільки ж уліво.
4. Потім повинна подивитися вдалину секунд 10. Так треба повторити 1-2 рази.
5. Ці вправи дитина повинна виконувати після кожного заняття та упродовж 4-5 хвилин.
6. І не забувай про чорницю, моркву, обліпиху, суницю, калину, журавлину, горобину, а також молоду картоплю, капусту, помідори. Ці продукти містять багато вітамінів А, В1, В2, В6, В12, С, які необхідні, щоб зберегти дитячий зір.
7. Щоб усі вітаміни засвоїлися, приправ моркву й картоплю оливковою олією, а ягоди – вершками або сметаною.