





Кенес: «мектепке дейінгі балалардың қатаюы жасы»

Баланың денсаулығына зиян келтірмеу үшін оны қалай қатайтуға болады?

Балаларды қатайтудың арнайы әдістері бар. Оларға мыналар жатады: ауа ванналары және су процедуралары: аяқты құю, қарама-қарсы құю, сүрту және ашық су айдындарында шомылу.

Жалаң аяқ жүру, баланы кеңейтілген жуу, пәтерді желдету — бұл күнделікті өмірде қатаю. Бұл өте ыңғайлы, өйткені мұндай қатаю үшін ерекше жағдайлар қажет емес. Бұл барлық балаларға көрсетіледі, бірақ жеке тәсіл қажет. Баланың денсаулығының жай-күйін және оның физикалық даму деңгейін ескеру үшін режимдерді

таңдау қажет. Қатаю принциптерін сақтаңыз: жүйелілік және біртіндеп. Процедуралардың басында бала оң эмоционалды көңіл-күй қалыптастыруы керек. Егер нәресте қатаю процедураларын ұнатпаса, оларды тәжірибеге күштеп енгізу мүмкін емес.

Ауа ванналарын қалай қабылдауға болады

Кішкентай балалардың күнделікті қатаюын ауа ванналарынан бастау керек. Біріншіден, бұл гигиеналық процедура, екіншіден, қатаю.

Бастау үшін балаға ыңғайлы температураны таңдап, оны біртіндеп ақылға қонымды шегіне дейін төмендетіңіз. +17 және одан жоғары +26 температурада қатаю шараларын жүргізу мүмкін емес екенін ескерген жөн. Жоғары температура нәрестенің қызып кетуіне, ал төмен температура суыққа әкелуі мүмкін. Бірақ бала тек суық бөлмеде тұрмауы керек — бұл қатаю емес, сондықтан нәрестені суық тию оңай. Бала жаттығу жасағанда — қатаю жақсы жұмыс істейді.

Сондықтан ауа ванналарын таңертеңгі жаттығулармен біріктіру жақсы, бұл барлық балалар үшін өте қажет. Бөлмені желдетіңіз, ал баланы жақсы киіндірмеңіз және трусикамен, футболкамен және шұлықпен айналысуға қалдырыңыз. Бала салқын бөлмеде жаттығуға дағдыланған кезде, шұлық киюге және жалаң аяқ жүруге болмайды.

Бетіңізді қалай жууға болады

Жаттығудан кейін, балаңызды алдымен жылы сумен жуу керек, жылы суға үйреніскеннен кейін, суды салқынлатыңыз. Қатайту үшін жақсы кеңейтілген жуу-қолдар мен бет қана емес, сонымен қатар қолдар шынтаққа, мойынға және кеуде мен мойынның жоғарғы бөлігіне дейін.

Қалай ұйықтатуға болады

Бала ұйықтап жатқанда, күндіз де, түнде де қатайтуға болады. Ұйқы кезінде қатаюға қолайлы температура нәресте ояу болатын әдеттегі температурадан 2-3 градусқа төмен. Дәл осындай температура ауа ванналарын қабылдауға жарайды. Ұйықтар алдында бөлмені желдетіңіз немесе сыртта суық болмаса, терезені ашық қалдырыңыз. Бірақ сызбалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз. 3 жасқа дейінгі балалар үшін ұйқы кезінде температураны 21-23 градус, ал үлкен балалар үшін — 20-21 градус, ал 5-7 жастан бастап — 19-21 градус аралығында ұстаңыз.

Қалай киіну керек

Баланың үйде не киетіні де үлкен маңызға ие. Жаяу серуендеу сияқты, баланы көп орауға болмайды. Пәтерде 23 градустан жоғары температурада зығыр маталар мен жұқа мақта киімдері жеткілікті, 18-22 градустан — ұзын жеңді тығыз мақтадан колготки мен блузка киюге болады.

Қалай жүру керек

Кейбір балалар жалаң аяқ жүруді жақсы көреді. Бірақ кішкентай балаларға қатты жерде ұзақ уақыт жалаң аяқ жүру зиянды: ақыр соңында, аяқтың доғасы әлі де қалыптасуда. Қатты қолдаудың арқасында бұрыннан бар бұзылулар нашарлауы немесе жалпақ табан дамуы мүмкін.

Сонымен, мұнда да шөп дозаланғанға дейін. Балаңызға жалаңаш аяқтармен жүгіруге рұқсат етіңіз, мысалы, жаттығу кезінде.

Немесе еденде қалың кілем болса, кішкентайға оның үстінен жалаң аяқ жүруге рұқсат етіңіз. Егер сізде жазда балаңызбен бірге табиғатқа шығу мүмкіндігі болса, таза шөп бар жерде және жағдай жарақат алмаса, сіз нәрестеге жер мен шөпте жүруге мүмкіндік бере аласыз.



Балалардың денсаулығы үшін кішкене кір

Кішкентай баласы бар үйде ересектер тазалықты сақтауға тырысады. Бұл дұрыс және маңызды, өйткені нәрестелердегі микробтар ересектерге қарағанда ауыр әсер етеді.

Стерильділік қатесі

Балаға стерильді жағдай жасау мүмкін емес. Бірақ егер ата-аналар бұған ұмтылса, олар баласына пайдалы емес, зиян тигізеді. Бала сирек кездесетін жылыжай өсімдігі емес. Ақыр соңында, ерте ме, кеш пе, ол үйден шығып, сыртта өмір сүретін барлық нәрселермен бетпе-бет келуі керек: микробтар, кір және оны мұқият жасырған басқа факторлар.

Бала өмір бойы кездесетін " бөтен " инфекцияға бейімделу үшін белгілі бір уақыт қажет. Ата-аналарды қорқытатын балшықпен байланыста болмай өскен балалар өте қиын.

Келісу қателігі

Балаға стерильділік тек пайдалы емес, тіпті зиянды болса да, сіз өзіңізді басқа шектен асырмауыңыз керек. Есіңізде болсын, қазіргі қала бала үшін мүлдем қауіпсіз деп аталмайды. Мысалы, толып жатқан қоғамдық көлікте бала өзіне мүлдем қажет емес вирустық инфекцияны оңай ала алады. Әсіресе күзде және қыста-эпидемия кезінде.

Супер және гипермаркеттерге барудан сақ болу керек. Әсіресе нәрестенің қайда және қалай жүретінін қатаң қадағалаңыз. Өйткені, баланың бойы ересектерге қарағанда әлдеқайда қысқа, ал дүкен сөрелерінің арасында жүгіргенде, ол тауарды қолымен ұстайды немесе еденге құлайды, оралған тауарға, арбаларға немесе келушілердің аяқ киіміне әкелінген инфекцияға тап болу қаупі әлдеқайда жоғары.

Ата — аналардың тағы бір оғаш әдеті-балаларды азық-түлік арбаларына отырғызу және оларды сатып алу. Олар бірден қолдарынан келгеннің бәрін қуана аузына тартады. Сұрақ: қауіпсіз көрінетін сүт пакетінің бетінде қанша микроорганизм өмір сүреді?

Ең бастысы-баланы бақылау. Құмға боялған қаламдар бір нәрсе, ал қоқыс жәшігінің жанында қазып, сыртта сыра тығындарын немесе темекі тұқылдарын жинайтын мектеп жасына дейінгі бала мүлдем басқаша. Сондықтан, егер нәресте көшеде немесе үйде тапқанның бәрін аузына тартса, бұл өмір сүру жағдайларының зарарсыздандырылмауы емес, ата — аналардың қадағалауы мен жауапсыздығы.

Баланы қалай қорғауға болады

Алайда, ең мұқият ата-аналар баланы барлық инфекциялардан қорғамайды. Бірақ балаға қалай көмектесуге болады?

Анам жаңа туған нәресте үшін жасай алатын бірінші нәрсе— оны емізуге жеткілікті уақыт. Өйткені, связанные ана сүтімен беріледі

баланы әртүрлі инфекциялардан қорғайтын антиденелер.

Егер вакцинацияға қарсы көрсетілімдер болмаса, оны уақытында және дұрыс егу керек. Ата-аналар вакцинация туралы мәселені педиатрмен, аллергологпен және иммунологпен жеке шешеді. Егер нәрестеде ешқандай проблема болмаса, сіз вакцинациядан бас тарта алмайсыз. Өйткені, ата-аналар өз баласын ауырып қалу қаупі жоғары деп айыптайды

Тағы да сақ болыңыз

Бала тұратын бөлмелерді дезинфекциялау үшін тұрмыстық химияны үнемі қолданудың қажеті жоқ. Ең алдымен, құрамында хлор бар заттарды үнемі қолдану нәрестенің ауыр аллергиялық дамуына әкелуі мүмкін реакциялар және тіпті бронх демікпесі. Әсіресе, егер бұлай болса аэрозольдерді қолдану туралы.

Егер сіз бірдей ауа тазартқыштарды үнемі қолдансаңыз, баланың тыныс алу жолдарында функционалды және морфологиялық өзгерістер болуы мүмкін, олар кейіннен іс жүзінде жойылмайды. Егер "химиямен" байланыс өте ерте жаста басталған.



Баланы жеке гигиена ережелеріне үйрету кезінде

Балаларға жеке гигиена принциптерін үйрету қиын процесс емес. Кішкентай балалар ересектерге еліктейді және әке мен ана сияқты бәрін жасауды жақсы көреді.

Егер сіз оқуға дәйекті және қиялмен қарасаңыз, бала сабынмен және тіс щеткасымен тез достасады. Баланың гигиеналық процедуралары өмірдің алғашқы күндерінен бастап үйренеді-бәрі қарапайым шомылудан басталады. Үш жасында бала өзін-өзі күтудің қарапайым дағдыларын игере алады.

Неге айту керек

Бала әрқашан қолын жуу немесе жуу керек екенін түсінбейді. Ата — ананың міндеті-оған неге лас жүрмеу керектігін түсіндіру. Өте кішкентай адамға қорқынышты аурулар немесе дерексіз денсаулық туралы айту керек емес.

Әр отбасы үшін балшық туралы әңгіме әр түрлі — біреу бұл ұсқынсыз деп айтуы мүмкін, біреу ересектердің мысалына жүгінеді, ал жетілдірілген ата-аналар микробтар туралы қарапайым сөздермен сөйлесе алады. Ең бастысы-баланы қызықтыру және қорқытпау. Моргунованың пікірінше, балалар ересектердің жағымды үлгісін көруі керек. Қолды жуу пайдалы немесе баланы серуендегеннен кейін ваннаға апару туралы айту жеткіліксіз. Ата — аналардың өздері кішкентайларына оң үлгі көрсетіп, олармен бірге қолдарын жууға баруы керек.

Мойдодырға қонаққа

Бала осы жаста және өзі тәуелсіз болғысы келеді. Осыған орай, оған ересектер сияқты бәрін жасауға мүмкіндік беру керек. Баланың кранға өздігінен жетуіне мүмкіндік беретін орындықты раковинаға ауыстыруға болады.

Бала өзінің жарқын сүлгісін іліп қоюы керек, оған өзі қол жеткізе алады. Бұл жағымды иісі бар кішкентай күлкілі фигуралар түріндегі арнайы балалар сабындарын жууға үйретуге көмектеседі. Баланы біртіндеп бетіңізді жууға үйрету керек. Жарайды, егер бірінші рет бала моетрукидің әкесі немесе анасы мен бетін бақылап, оны қалай дұрыс жасау керектігін айтып, көрсете алады. Содан кейін ата-ана өзін-өзі жуубаланы ұсыныңыз және сүлгіні қолданыңыз.

Келесі кезең-ересек адамның қатысуымен және оның көмегімен нәресте біртіндеп сабын алуды, қолын сабындап, көбікті ағын су астында жууды үйренеді.

Душ астында!

Баланың қатысуымен душ қабылдаңыз, суды қолыңызбен "ұстап алуды" ұсыныңыз, шашыратыңыз және жалпы бұл шулы нәрсе — бұл рахат екенін түсініңіз. Төгіліп жатқан су қорқып кетпес үшін тым көп қысым жасамаңыз.

Баланың аяғының астына сырғып кетпес үшін резеңке төсеніш қойған дұрыс. Ересектердегідей болу үшін жарқын, жұмсақ шүберек, балаларға арналған Душқа Арналған Гель, шашқа арналған сусабын және шомылу халатын сатып алыңыз.

Жуу сияқты, баланы біртіндеп үйретіңіз: сабынды көбікті сабындап, жуыңыз, душты қосыңыз және өшіріңіз, таразыға тартыңыз және сүртіңіз. Әзірге ойын болып көрінетін процесс уақыт өте келе бала үшін маңызды рәсімге айналады.

Таза тістер

Кейбір ата-аналар сүт тістері "осылай түсіп кетеді" деп санайды және оларды тазалаудың қажеті жоқ. Бірақ бұл қауіпті қате түсінік. Олар тұрақты тістер сияқты қатты ауырады, ал тазартылмаған тістерге байланысты ауыз қуысында орналасатын инфекция қызыл иектің ауруын тудыруы және жаңа өскен тұрақты тістерге таралуы мүмкін.

Кішкентайға тістерін тазалауды үйрету көрінгендей қиын емес. Өз мысалында тістерді қалай дұрыс тазалау керектігін көрсеткен дұрыс-нәресте ата-анасымен бірге бәрін жасағаны жақсы.

Арнайы балалар щеткасы-баланың қолындағы позицияны жақсы сақтайтын қалың, тайғақ емес тұтқасы бар. Балаға арнайы балалар тіс пастасы қажет. Тек бірнеше жыл ішінде щеткадағы тіс пастасының мөлшерін мөлшерлеу ата — аналарға қажет болады-сәбилерді тәтті және хош иісті затты жеуге болмайды деп айту өте қиын. Балаңызға тістерін тазалағаннан кейін аузын шаюды үйретіңіз — "көпіршіктерді үрлеу" және раковинаға су түкіру барлық балаларға ұнайды.



