



Памятка для родителей часто болеющих детей

Часто болеющий – это ребенок до 6 лет, который болеет 5-6 раз в год, а старше 6 лет – 3-4 раза в год.

ЧБД составляют группу риска по:

- развитию хронических заболеваний
- психологическому отклонению (плохая адаптация в ДДУ и школе)
- по временной утрате трудоспособности родителей

Чаще всего в группу ЧБД попадают дети 2-3 летнего возраста, что связано с поступлением в ДДУ. Частота заболеваемости ребенка не зависит от того, организован он или нет, дети болеют круглогодично.

Большую группу ЧБД составляют дети с патологией: рахит, дисбактериоз, анемия, желудочно-катаральный диатез, а также с психоэмоциональными перенапряжениями. Часто болеющие дети должны оздоравливаться на всех этапах в семье, детском саду, школе, санаториях.

Наиболее важный этап оздоровления – это домашний, когда ребенок, находясь с близкими в знакомой обстановке, более активно участвуют в закаливании.

Родителям следует усвоить, что оздоровление ЧБД – это длительный процесс, требующий большого терпения.

Подходы к оздоровлению:

1. Режим имеет 3 особенности:

- необходимо удлинить дневной сон на 1,5 часа
- максимально увеличить пребывание ребенка на улице
- оградить ребенка от стрессовых ситуаций

2. Питание:

В пищу следует употреблять больше белков и витаминов (молочные продукты, соки, фрукты, лук, чеснок, петрушка, хурма, рябина, черемуха, очень полезен гранат).

Детям без аллергических проявлений показана апитерапия (медолечение) – чай с медом, апилак, прополис по 3-10 капель 2-3 раза в день в течение месяца.

3. Фитотерапия (лечение травами)

- при повышенной нервно – рефлекторной возбудимости: корень валерианы, пустырник, шалфей, зверобой (по одной части каждого растения в равных количествах)
- при аллергическом диатезе: череда, корень валерианы, пустырник, шалфей, зверобой (по одной части каждого растения в равных долях)
- при ангине: крапива, корень валерианы, пустырник, шалфей, зверобой (по одной части каждого растения в равных количествах)

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора на 1 стакан кипятка, заварить 30 минут и пить по 1-3 стакана 3 раза в день.

- витаминный сбор: 100 гр. плодов шиповника довести до кипения в 1 литре воды, кипятить 10 минут, настаивать сутки. Пить по 30-50 мл 3 раза в день в течение одного месяца.

4. Воздушные ванны

Особенно важно, чтобы ребенок был положительно настроен на данную процедуру.

Первый этап: вначале оголяем руки и ноги. Процедура проводится при t воздуха, начиная с $+22,5^{\circ}\text{C}$, затем с интервалом 1-2 дня в течение 1 месяца температуру воздуха доводят до $+17,5^{\circ}\text{C}$. Время процедуры с 5 минут постепенно увеличивают до 30 минут. Данную процедуру следует проводить не ранее, чем через 2 часа после еды (лучше после сна)

Второй этап: развивать устойчивость поясничной области к сквознякам: при помощи вентилятора (обдувание ребенка). Вентилятор стоит на высоте 40 см от пола. Начальное время обдувания 20 секунд с расстояния 6 метров (10 сек. живот и 10 сек. спина). Через 1-2 дня время увеличить на 10 сек., повторяя это 2-3 дня, доведя время обдувания до 3 минут, а расстояние от вентилятора каждые 2-3 дня уменьшать на 50 сантиметров.

5. Утренний оздоровительный бег

Бегать ребенку желательнее в трусиках (если это дома) или одевать его в облегченную одежду (если бег на улице).

6. Солнечные лучи

Ультрафиолетовые лучи положительно влияют на иммунную систему, но следует помнить, что чем меньше ребенок, тем он более чувствителен к ультрафиолету. Поведение во время прохождения солнечных ванн должно быть активным (ребенок должен бегать, играть, а не спать!). Солнечные ванны проводят летом при $t +20^{\circ}\text{C}$ с 9 до 12 часов дня. Начинать следует с 5 минут, с ежедневным увеличением на 10-15 минут, но не более одного часа. За лето не более 20-30 ванн. Помните, что длительное пребывание ребенка под прямыми солнечными лучами может принести вред.

7. Водные процедуры

Водные процедуры делятся на общие и местные.

1. Полоскание рта прохладной водой (с 4-5 лет) с фурацилином или отваром из трав $t +36-37^{\circ}\text{C}$, а затем каждые 3-4 дня температуру воды понижают на 1 градус, доведя до $8-10^{\circ}\text{C}$.

2. Закаливание стоп

- хождение босиком. Начинать следует с хождения в тонких носочках в течение 1 недели, а затем без носочков.

- обливание стоп (ополаскивание). Лучше начинать эту процедуру летом. Начальная t воды $+37^{\circ}\text{C}$, постепенно уменьшать на 1 градус(через день), доведя t до 18°C , но не ниже.

- контрастное обливание ног. Поочередное обливание теплой и холодной водой.

	1 день	7 день	10 день	13 день	16 день	19 день	21 день	24 день	Последние дни		
Теплая вода	36	36	37	38	39	40	40	40	40	40	40
Холодная вода	24	24	23	22	21	20	19	18	18	18	18

- хождение босиком по мокрому полотенцу, смоченному в соленой воде.

Состав раствора: на 10 литров воды 400 гр. соли и 50 мл 5% раствора йода. Можно использовать морскую соль.

3. Обтирание.

Следует начинать с сухого обтирания махровым полотенцем, начиная с рук и ног, заканчивая растиранием спины и груди. Влажное обтирание начинают теплым полотенцем с постепенным его охлаждением. Длительность обтирания не более 2 минут.

4. Обливание.

Температура помещения не менее $+23^{\circ}\text{C}$. Обливать следует из лейки на 8-10 см под шейю. Объем 1,5-2 литра воды, t воды $+36^{\circ}\text{C}$ вначале, затем постепенно довести до $+22^{\circ}\text{C}$.

5. Купание.

Температура воды $+25^{\circ}\text{C}$ с постепенным снижением до $+23^{\circ}\text{C}$. Продолжительность купания не более 10 минут.

Уважаемые родители! Запомните простые правила:

1. Используйте закаливающие процедуры систематически круглый год и без перерыва.
2. Постепенно увеличивайте дозы раздражающего действия.
3. учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка.
4. Закаливание проводится на фоне положительных эмоций.