



## 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  $18^{\circ}\text{C}$ , 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.