

Восемь советов родителям о здоровье детей

Что делать, чтобы дети выросли здоровыми? На какие симптомы обратить внимание, чтобы избежать опасных для здоровья последствий? Специалисты собрали для вас несколько советов.

1. Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье

Педагоги и психологи говорят родителям: «Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка». Участвовать – это значит не только говорить, что делать, чтобы не болеть, но показывать личным примером. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, питаться правильно, ребенок никогда не научится этому сам.

2. Учите ребенка соблюдать гигиену

Слегка надоевшая всем фраза «Чистота – залог здоровья» остается актуальной на все времена. Очень важно постоянно прививать ребенку навыки ежедневной гигиены, объяснять необходимость смены нижнего белья, верхней одежды, уборки своей комнаты.

3. Напоминайте о важности чередования занятий

Врачи свидетельствуют: ребенку нужен хоть как-то регламентированный режим дня. Здоровью вредит отсутствие режима, переутомление, слишком долгий сон, хаотичное несбалансированное питание. Привычка вставать и ложиться в одно и то же время поможет ребенку чувствовать себя бодро каждый день.

4. Ведите вместе с ребенком дневник наблюдения за здоровьем

Любому человеку необходимы навыки самоконтроля в наблюдениях за здоровьем. Если с детства ребенок с помощью родителей будет периодически записывать данные о своем физическом состоянии (массу тела, рост, частоту пульса в покое или после физических нагрузок, сон, аппетит, температуру тела), это поможет ему заметить, если что-то в организме разладится.

5. Двигайтесь вместе с ребенком

Занятия физической культурой, хотя бы минимальное закаливание, игры на свежем воздухе, прогулки – все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье.

6. Объясняйте, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья

Организируйте ребенку здоровое питание и воспитывайте позитивное отношение к соблюдению режима питания.

7. Учите ребенка, как избежать инфекций

Мыть руки перед едой и после возвращения с улицы, не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, не надевать обувь или головные уборы других детей, прикрывать рот и нос, чихая и кашляя – это и другие элементарные для взрослых, но не очевидные для детей правила помогут вашему ребенку не подхватить инфекцию и не стать ее разносчиком.

8. Если вас что-то настораживает в состоянии ребенка, обязательно сходите с ним к врачу

Не стесняйтесь обращаться к врачам (даже если у вас создается впечатление, что масштаб проблемы невелик) – они работают в том числе и для того, чтобы выявлять возможные заболевания ребенка на ранней стадии. Не надо ставить диагноз детям «по интернету» — это может закончиться неприятными последствиями, особенно если при этом вы станете и лечить их самостоятельно.

Стоит показать ребенка невропатологу, если вы замечаете у него некоторую неловкость, нечеткость речи, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте.

К детскому психиатру стоит обратиться при чрезмерных подвижности или возбудимости ребенка, а также чрезмерных вялости и плаксивости у ребенка. Тревожность, нарушения сна, навязчивые движения – тоже неприятные симптомы, которые должен помочь этот специалист.

Если ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйтесь у отоларинголога.

Плохой аппетит, расстройства желудка, боли в животе — это показания для обращения к гастроэнтерологу.

Аллерголог поможет выяснить причину частых насморков, отеков, сыпи у ребенка. Такие симптомы – реакция детского организма на определенные продукты, пыльцу, лекарства, прививки.

При любых видимых изменениях кожи, ногтей и волос у ребенка обращайтесь к дерматологу.

Консультация окулиста потребуется ребенку, если вы заметите, что он щурит глаза, когда рассматривает предметы вдали, или, наоборот, низко наклоняется над книгой, близко садится к экрану телевизора.

Если ребенок сутулится при ходьбе, одно плечо у него ниже другого, лопатки при прямой спине сильно выступают, ему нужно обследование у ортопеда.

Водите детей на периодические профилактические осмотры к эндокринологу (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета,

ожирения, нарушений роста), хирургу (обнаружение врожденных аномалий), стоматологу (выявление и лечение кариеса), кардиологу (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопеду (нарушения речи и восприятия звуков). Если там, где вы живете, нет специалистов узкого профиля, обязательно обращайтесь по всем вопросам, связанным со здоровьем ребенка, к педиатру.

Источник: сайт Федерального ресурсного центра ПМПК