

Как заботиться о здоровье ребенка во время карантина

Как можно больше движения



Чем занять ребенка на карантине с пользой для здоровья – вопрос, который встает перед родителями по несколько раз за день. Ведь детям необходима физическая активность, задача которой – развивать двигательные навыки и опорно-двигательный аппарат.

Обычно массу возможностей для этого дают прогулки: можно подниматься и спускаться по ступенькам, бегать по неровным поверхностям, кататься на качелях и горках, карабкаться по лазалкам. Но и в квартире реально обеспечить ребенку разноплановую нагрузку с помощью подручных материалов: диванных подушек, коробок, игрушек разного размера.

Карантин – удачный момент, чтобы завести такую полезную семейную привычку, как ежедневная зарядка или занятия гимнастикой (специальные комплексы упражнений есть даже для младенцев).

Даже самые простые упражнения помогут ребенку лучше контролировать собственное тело, получать новые физические ощущения и запоминать их.

Старайтесь делать любые игры с детьми максимально подвижными и задействовать в них все доступные им навыки движения: ползать, ходить, бегать, прыгать, лазать, бросать предметы в цель. Например, можно вместе с ребенком отправиться в гости к его любимой кукле, превратив путь к ней в полосу препятствий и поощряя ребенка:

- переползать через большие мягкие игрушки или тоннели из развешенных покрывал;
- карабкаться вверх и вниз по горке из диванных подушек;
- прыгать по разложенным на полу листам бумаги, как по островкам;
- переходить через пропасть по канату – разложенному на полу широкому поясу;
- пальцами ног складывать подарки от пиратов (мелочевку вроде пластиковых шариков) в сундук с сокровищами.

Четкий режим дня



Когда нет внешних факторов, организующих нашу жизнь (скажем, работы или детского сада), и взрослым, и детям – особенно – важен распорядок дня. Ребенку он необходим не только по организационным, но и по чисто физиологическим причинам. Он помогает организму в срок настраиваться, например, на выработку пищеварительных ферментов ко времени приема пищи или гормонов сна – к часу отбоя. Благодаря этому дети лучше едят, легче засыпают и крепче спят.

С точки зрения психологии режим дня для ребенка – это залог постоянства и предсказуемости мира, что важно для его спокойствия и хорошего настроения.

Когда все семья круглосуточно дома, непросто совместить распорядок дня ребенка с графиком остальных членов семьи. Тут не обойтись без компромиссов, но постарайтесь по крайней мере выделить в ежедневном плане опорные пункты, которые будут незыблемыми для всей семьи.

Это могут быть принципиальные моменты вроде подъема в одно и то же время или объединяющих всю семью ритуалов. Например, младший ребенок должен обедать не позже 13 часов и ложиться спать. А папа и старшие дети обедают, когда им удобно, но ужинают все вместе в одно и то же время.

Свежий воздух в доме



В условиях карантина родителям остается прогуливаться с ребенком лишь на балконе или у открытого окна. Но даже такой полумерой не стоит пренебрегать: это восполнит нехватку свежего воздуха и поможет получить хотя бы часть важных для развития ребенка ощущений: виды, звуки и запахи улицы, прикосновения ветра и солнечных лучей.

Старайтесь гулять в таком формате по крайней мере 20-30 минут дважды в день. И, конечно, почаще проветривайте квартиру: как минимум каждые 3 часа по 15 минут.

Проветривание необходимо не только для восстановления уровня кислорода в комнатах, но и для профилактики респираторных инфекций, особенно если в доме есть больной. Открывайте окна настежь хотя бы на короткое время – это самый эффективный способ освежить «атмосферу» в комнатах.

Еще один важный момент – увлажнение воздуха до оптимального уровня 40-60 % с помощью увлажнителя или народных методов вроде развешивания мокрых полотенец. Слишком сухой воздух может привести к

пересушиванию слизистых дыхательных путей и снижению местного иммунитета.

Правильная гигиена носа



Как защитить ребенка от инфекций в разгар вирусных заболеваний? Врачи не устают говорить о том, что уменьшить этот риск помогает частое мытье рук с мылом. Важно помнить, что еще одни «входные ворота» для инфекций – это нос.

С маленькими детьми бывает сложно использовать внешние барьеры против инфекций (например, медицинские маски), если все-таки пришлось выйти из дома во время карантина. В таких случаях приходится рассчитывать прежде всего на внутреннюю защиту – местный иммунитет верхних дыхательных путей (но по возможности задействовать все меры – промывать нос солевыми растворами, тщательно мыть руки, использовать антисептики и защитные маски).

Первый помощник для него – ежедневная гигиена носа. Согласно рекомендациям врачей, в период обострения ОРВИ важно проводить ее 2-3 раза в день¹. Гигиена особенно необходима, если ребенку нет двух лет и он пока не научился сморкаться.

Чтобы очистить ребенку нос правильно, для начала нужно закапать средство на основе изотонического солевого раствора.

Оно размягчает корочки и разжижает слизь при насморке, а кроме того, увлажняет и поддерживает нормальное состояние слизистой оболочки носа.

Следующий этап – тщательное удаление всех загрязнений из носовых ходов при помощи аспиратора.

Помочь справиться с гигиеной носа может, например, [Отривин Бэби](#) – специальный комплекс по уходу за полостью носа малышей с самого рождения, включающий в себя капли и аспиратор со сменными насадками². Капли содержат стерильный физиологический раствор в гигиеничных одноразовых флаконах, а одноразовые сменные насадки удобны для мамы.

В период распространения острых респираторных вирусных инфекций использование аспиратора – это еще и защита от проникновения вирусов, ведь вместе с тщательным удалением слизи устраняются и вирусные частицы. А значит, у малыша будет больше шансов оставаться здоровым.

¹ Согласно Клиническим рекомендациям «Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) у детей» (2016г.), рекомендуется проводить элиминационную терапию (орошение физ.раствором с последующей аспирацией слизи).

² Инструкция по применению изделия медицинского назначения Отривин Бэби Аспиратор ФСЗ 2008/01133 от 14.08.2018, сменные насадки ФСЗ 2008/01134 от 14.08.2018, капли ФСЗ 2008/02184 от 05.07.2016

Старший воспитатель Курбат Л.М.