

Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



Консультации для родителей «Здоровье всему голова»

Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь - всё добудешь
- Здоровье не купишь

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день

Лук от семи недуг

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день во время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибивтовывают.

Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

Грипп

Грипп - чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки,

Ларингит

Острый ларингит - это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компресссы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вошённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте. Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой.

Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом. При остром фарингите восполняется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды).

Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

Если ребёнок боится врачей

Как можно помочь ребенку, который при виде людей в белых халатах начинает дрожать и закатывать настоящие истерики? Этим вопросом наверняка задавались практически все родители. О том, что делать, если ребенок боится врачей?

Если малыш хоть однажды сталкивался с не всегда приятными медицинскими процедурами, к примеру, ему делали прививку, то возникающий впоследствии страх перед докторами вполне можно понять. Ребенка страшит сама мысль, что при каждом последующем посещении больницы боль будет повторяться. Как же повести себя родителям, что предпринимать?

Во-первых, перед походом в поликлинику нужно постараться конкретно объяснить ребенку, зачем вы туда идете, что там ему будут делать. Не пытайтесь врать малышу, обещая, что ему ничего делать не будут, если на самом деле ребенку предстоит перенести очередную прививку либо укол.

Никогда не обманывайте детей, иначе в следующий раз они ни за что не поверят вам.

И вы не сможете уговорить свое чадо на очередной визит к врачу, даже на плановый осмотр.





Попытайтесь объяснить, для чего нужны те или иные процедуры, только делайте это в соответствии с возрастом ребенка. Например, годовалому малышу бесполезно объяснять важность прививок – он просто не сможет этого понять. Также, как и четырех-пятилетнего ребенка не стоит убеждать, что укол – это совсем не больно. В этом возрасте малыш уже прекрасно понимает, что такое больно и что может причинять эту боль. Ребенок боится врачей не просто так. Но если вы честно и правильно проведете подготовительную работу перед посещением врача, малыш станет гораздо спокойнее и хладнокровнее переносить все то, чему его подвергнут в поликлинике.

Не запугивайте своего ребенка врачами.

Что и говорить, нередки ситуации, когда в семье взрослые сами пугают детей доктором, как, например, Бармалеем или Бабой Ягой: "Будешь плохо вести себя – позову доктора с огромным шприцем, и он с делает тебе укол! ".

После таких угроз, вовсе неудивительно, что малыш будет подсознательно бояться "злодеев"-врачей, которые причиняют детям боль. И каждый визит в больницу у него будет приравниваться к мести родителей за непослушание.

Пообещайте малышу вознаграждение за хорошее поведение у врача. И совсем не обязательно дарить игрушки или закармливать лакомствами – можно просто сходить с ребенком в кино, в парк либо в кукольный театр.

Бывает, что ребенок врачей не боится, но его нервируют их странные белоснежные халаты. Чтобы справиться с этим страхом, можно пригласить в гости хорошего знакомого, к которому ребенок хорошо относится, и попросить его надеть белый халат. Дайте малышу тихо пообщаться с ним в домашней атмосфере, поиграть, немного привыкнуть. Этот прием помогает практически полностью избавиться от страха белого халата.

Играйте с малышом в ролевые игры

Откройте свою домашнюю больницу, где в роли пациентов будут игрушки, а вы с ребенком будете врачами. Подсказывайте, что необходимо делать: как врач осматривает горлышко, ощупывает животик, стучит по коленкам молоточком. Пусть ребенок все повторяет за вами. В процессе игры он и забудет, что боится врачей. Потом ролями можно поменяться, и пусть маленький доктор произведет осмотр вам, а вы – ему. Только не надо заставлять ребенка быть вашим пациентом, если он этого не захочет. Это просто значит, что он пока не готов. Сделайте перерыв и вернитесь к этой игре через некоторое время.

В том случае, если у ребенка есть кто-то старший, можно вместе съездить к врачу тогда, когда осмотру будет подвергаться старший ребенок. Пусть маленький посмотрит, что ничего страшного доктор не делает, и его страх постепенно сойдет на нет.



Если перед кабинетом врача длинная очередь, постараитесь заняться с малышом чем-нибудь интересным и отвлечь его от пугающих мыслей. Неплохо заранее взять с собой любимую или купленную специально для данного случая книжку. Вместе с малышом рассматривайте картинки, читайте, говорите об увиденном в форме шутки.

Пусть ребенок почтвует, что нет ничего ужасного или странного в том, что ему предстоит. Что ничего катастрофического не намечается. Ребенок обязательно подхватит ваше хорошее настроение и успокоится сам. Не психуйте при ребенке. Дети все отлично понимают, и если мама утверждает одно, а в душе напрягается, переживает и думает совсем другое, малыш это непременно поймет и станет переживать еще больше.



Если правильно построить разговор с ребенком, верить самим в то, что ничего страшного с ним не произойдет, то врачи никогда не станут его тайным кошмаром.

Приятных вам визитов к врачу
и крепкого здоровья!