



Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей



Как укрепить здоровье ребенка?

Нужно ему не мешать!

Каких только методов не существует для укрепления детского здоровья – от лекарственной терапии до окунания младенцев в прорубь. Что выбрать? Что лучше? Попробуем начать с азов. Для начала будем... ничего особенного не делать. Это трудно. Общество требует от родителей суеты – что это такое «спокойные родители»? У них что, нет проблем? Непорядочек. Вы только подумайте: они разрешают ребенку питаться одной кашей по утрам. И одной картошкой по вечерам. Хоть бы котлеток нажарили! А еще у них ребенок босиком бегаёт под форточкой. И, видите ли, счастливы они. Безобразия...

Если нормальный от рождения ребенок не вылезает из болезней, значит, у него конфликт с окружающей средой. И есть два варианта помощи: попытаться с помощью лекарств примирить ребенка с окружающей средой или попробовать все-таки изменить окружающую среду, чтоб она ребенка устраивала. Формирование и функционирование системы иммунитета обусловлено, прежде всего, внешними воздействиями. Всем тем, что прекрасно знакомо каждому, всем тем, что мы вкладываем в понятие «образ жизни»: питание, питье, воздух, одежда, физические нагрузки, отдых, лечение болезней. Родители ребенка, часто болеющего ОРЗ, должны, прежде всего, понять, что виноват в этом не ребенок, а окружающие его взрослые, которые никак не могут разобраться с ответами на вопросы про хорошо и плохо. Очень трудно самим себе признаться в том, что это мы что-то делаем не так – не так кормим, не так одеваем, не так отдыхаем, не так помогаем при болезнях. А самое печальное состоит в том, что помочь таким родителям и такому ребенку не может никто. (доктор Е. Комаровский)

Новорожденный малыш с первых минут жизни начинает сигнализировать о своих потребностях. Подрастая, он будет всеми силами адаптироваться к жизненным условиям по принципу саморегуляции. Дети все – отличные саморегуляторы. Но их родители уже изрядно пожилы, насмотрелись телевизора, начитались интернета, наобщались со знакомыми. И обзавелись набором стереотипов, влияющих на все и вся. Эти стереотипы способны многое испортить. Принцип невмешательства в обеспечение здорового образа жизни ребенка – это метод, избавляющий от влияния

стереотипов. Он подразумевает отсутствие паники и радикальных мер. Температуру тела при болезни можно сбить на 2 градуса, а не на 10. Если ребенок замерз, ему можно надеть одну кофточку, а не свитер с шарфом. Если ребенок часто болеет зимой, нужно придумать отдых, который действительно оздоравливает, а не развлекает родителей. И так далее.

Питание

Только что родившийся человек еще не испорчен рекламой и не знает, что яркие упаковки и привлекательные бутылочки нужно покупать, когда их расхваливают за большие деньги. Он не знает, что едят друзья семьи и знакомые друзей семьи, чтобы хотеть того же. Его вкусовые пристрастия настроены только на природную волну, он к ней абсолютно готов физиологически и генетически. Любой ребенок лет до трех - а многие и старше, если семья более-менее поддерживает здоровое питание – сигнализирует о своих пищевых нуждах достаточно четко. Его сигналы напрямую указывают на потребности организма. Научно доказано, что усвоению одних питательных веществ мешает недостаток или избыток других веществ. Если ребенок наотрез отказывается от кефира или говядины – скорее всего, он чувствует, что они ему чем-то мешают на данном этапе. Зато блюда, поглощаемые им с аппетитом, явно приносят большую пользу. У ребенка-годовастика (двухлетки, и так далее), который с удовольствием ест 1-2 каши, пару видов овощей и сосет грудь (получает смесь) ситуация с усвоением полезных веществ нормальная. Он выбрал себе подходящие продукты, интуитивно понял, что ему они полезны и нужны, а значит, витамины и макроэлементы усваиваются. В утверждении «ему обязательно нужен кефир» или «ему необходимы еще два вида мяса и семь других овощей» нет логики, если ребенок здоров и хорошо развивается согласно возрасту.



Какие стереотипы мешают нам отрегулировать процесс питания:

Мы привыкли к тому, что в супе должна быть сметана, гарнир должен быть с котлетой, макароны не могут быть «пустыми»... Мы сами напридумывали себе штампов, и нас волнует их невыполнение, если у ребенка сниженный аппетит. Мы кормим свои стереотипы, а не ребенка. Очень странно видеть, как родители, пекущиеся о здоровье часто болеющего дитя, продолжают закармливать его бесполезным балластом. Съел ребенок что-то поджаристое, сметанно-кетчупное, политое сахарным вареньем. Ничего полезного не получил, не усвоил, живот утяжелил – все довольны, картинка сытного обеда соблюдена, все «как у людей», родители считаются хорошими.

Принцип невмешательства: для ребенка самой лучшей едой остается простая еда. Растущий организм должен получать из продуктов полезные вещества.

Чем проще предложенные блюда, тем эффективнее они

усваиваются. Тарелка риса с кусочком сливочного масла приведет любую бабушку к обмороку: мол, слишком простое блюдо. Не сытное, никакое, и вообще – так не положено! «Не положено» кем? Организм как раз будет очень рад, и здоровья прибавится. Чего не скажешь об употреблении риса с мясом и подливой, риса со сметаной, пережаркой, и тем более кетчупом. Это всего лишь пример. Простой овощной суп лучше наваристого борща со сметаной. С пищей жареной, химической (соусы вроде кетчупа, кисломолочные продукты со сроком годности более 14 суток), жирной он только борется, стараясь поскорее от нее избавиться с наименьшими затратами.

«Ребенку необходимо быть сытым». История этого утверждения началась в те времена, когда продуктов было мало, а времени у матерей еще меньше. Детей старались накормить не полезно, а сытно. Их бабушки, а то и мамы отголодали свое, и призрак голода при дефиците многих продуктов все еще витает над проблемой питания детей. В чем «плюс» советского прошлого – в том, что в людей крепко вбили постулаты о нужности здоровых продуктов и необходимости ежедневной готовки, а не житья на полуфабрикатах. В чем «минус» наступившего будущего – производители питания все шире используют западные рекламные технологии, и потребителю внушают, будто укрепить иммунитет можно «вареной» кисломолочкой с месячным сроком годности или хлопьями «с витаминами».

Знаете, почему ребенку обязательно нужен кефир? Не потому, что он полезен. А чтобы мама не дала ему растишку вместо кефира. Некоторым детям лучше бы вовремя сдать экзамен и выпить обычный кефир вместо подкрашенной «вареной» водички. Знаете, почему детям после 1,5-2 лет можно пробовать взрослые кисломолочные продукты? Не потому, что взрослый творог или ряженка полезнее детских. А чтобы мама не сунула химический творожок. Только за этим. Чтобы маму не закодировали рекламные песнопения, и она не вкладывала деньги в развитие убийства нормальной полезной еды.

Принцип невмешательства: мудрый ребенок, которому не сбили природную интуицию в выборе еды, прекрасно саморегулируется (исключая естественную тягу к «запретным» сладостям). Когда он болеет, то чувствует, что организму нужны силы для борьбы с вирусом – и перестает есть. Когда ему жарко, он предпочитает сочную и яркую еду. Когда какая-либо еда может принести ему неприятности – он отказывается от нее... и так далее. **Принцип саморегулирования, присутствующий у всех детей без исключения, нужно уважать и уметь слушать.** Мы не в силах перевести детей на кристально чистое питание. Зато мы можем максимально очистить то, что еще не успели испортить производители.

История цивилизации - это история человечества, пытающегося преодолеть непрекращающийся ужас голода. Обеспечить ребенка достаточным количеством пищи, чтобы он рос большим и толстым, всегда было основным выражением материнской любви. Конечно, в каком-то смысле борьба между родителями и детьми по поводу еды возникает оттого, что пища сейчас достается гораздо легче, чем в дни нашего детства, но мы еще не способны привести наши эмоции и установки в соответствие с окружающим изобилием. Но у проблем, возникающих

по этому поводу, есть и много других причин. Одна из них состоит в том, что снижение аппетита у ребенка часто происходит как раз тогда, когда он дает нам знать, что мы уже не всегда "командуем парадом". Этот очаровательный, послушный, привязчивый малыш превратился в личность. Это драма, которая потрясает многих, в иных случаях уравновешенных и спокойных родителей. Безусловно, все мы хотим, чтобы наши дети становились все более независимыми; мы хотим, чтобы они были любознательными, предприимчивыми и сообразительными. И хотя мы понимаем в глубине души, что возникающее непослушание, сильная воля, желание быть услышанным - это необходимая ступень в развитии человека, но нам не нравится, какой ценой это достигается. Мы начинаем повышать голос: как эта пигалица двух с половиной футов роста смеет говорить нам, что не хочет есть! (Эда Ле Шан "Когда ваш ребенок сводит вас с ума")

Купание

Идеальная температура воды для купания ребенка любого возраста: 28-32°C. Проверяйте воду не кистью руки, а локтем, или погрузите руку поглубже. **То, что для кисти руки холодно/горячо, для тела – совсем иначе.** Далее следим за реакциями ребенка. Если он не протестует, ему хорошо – значит, в следующий раз сделаем воду на градус прохладнее. Если ребенок в воде слишком спокоен, расслаблен – скорее всего, ванна чересчур теплая, она его «усыпляет». Можно ковшиком добавить прохладную. Ребенок должен двигаться: при движении в воде кровь активно насыщается биологически активными веществами. Для этого новорожденных сразу отправляют в плавание в большой ванне. Перед тем, как вытащить ребенка, обливаем его прохладной водой – и сразу заворачиваем в махровое полотенце или надеваем махровый халат.

У каждого человека свои предпочтения, свой комфорт. Если бабушка вам говорит, что вы мучаете и морозите ребенка, это означает, что бабушка уже старенькая, и ей в принципе всегда холодно. К ощущениям ребенка ее советы не имеют отношения. **Если малышу холодно, он никогда не будет молчать!** Он заплачет, будет беспокойным. Инстинкт самосохранения никто не отменял. В этом случае воду делаем потеплее на пару градусов. Детям постарше горячая ванна и вовсе в тягость – она не оздоравливает, и после нее можно очень глупо заболеть.

Принцип невмешательства: раньше нас учили, что ребенок может простудиться после ванны, если будет резкий перепад температур. Что мы сделали: как раз не создали этого перепада. Теплая вода, теплый воздух в квартире – перепада нет. И болеют, все-таки, от инфекций, а не от прохлады. Представьте, КАК нужно заморозить ребенка, чтобы он заболел после ванной. Вы точно такого не допустите. Голова без шапочки тоже не «простудится» (еще один страх пожилых родственников), ведь она не была в горячей воде и не перегрелась, и инфекция в нее не попала. Допустим, вы привыкли купать ребенка в горячей воде. С каждым последующим купанием охлаждайте воду: опускайте малыша в привычную воду и постепенно доливайте из ковшика прохладную. **При болезнях купать тоже можно. Нельзя создавать резкие перепады температур, то есть вода должна быть комфортной, но не горячей и не холодной.** Если у ребенка повышенная температура – вода слегка охлаждает тело, ни в коем случае не перегревает. При

кишечных болезнях купание особенно полезно, оно помогает выводить токсины и спасает от обезвоживания, так как вода всасывается кожей.

выше
вирусы
очень
связи с
от



Погода в доме

Температура воздуха в квартире должна быть не +22°C, а лучше +20°C. Мы помним, что бактерии и обожают теплую среду. Поэтому необходимо поддерживать дома комфортную прохладу и увлажнять воздух. Также важны регулярные проветривания, они гонят вредных микробов прочь. Типичный предрассудок в улучшенной погодой дома: «Ребенку вредно быть на холодном полу, он простудится!» Снова повторяем как мантру: **болеют инфекций. Не от эфемерного**

холода. У ребенка малый вес, он не давит на пол до такой степени, чтобы холод пола отнимал у него здоровье. Это взрослые чувствуют прохладу своим грузом, к тому же, практически у всех взрослых имеются хронические очаги (ухо-горло-нос, почки), которые мгновенно реагируют на охлаждение. Поэтому нельзя судить детей по себе. Второй и очень важный момент: взрослые люди умело, я бы даже сказала - профессионально концентрируются на дискомфорте, мозг принимает сигналы паники, хронические болячки услужливо обостряются, хотелось им этого или нет. **ДЕТИ ДУМАЮТ О ДРУГОМ!** Ребенок, играющий на полу, занят игрушками. И не мешайте ему. **Болеет тот, кто думает о болезни, страхе, холоде.** Ребенок спокоен за свой организм на холодном полу.

Принцип невмешательства: система гармоничного закаливания водой и воздухом подразумевает, что вы постепенно приучаете ребенка к низким температурам и не мешаете ему чувствовать себя прекрасно. Для этого, как с капусты, листок за листком, понижаем градусы. До абсурда доходить не нужно, как и **не нужно концентрировать внимание ребенка на своих действиях**, дергая его вопросами «ты не замерз» или постоянно его ощупывая. Ребенок всегда подаст сигнал, если ему станет дискомфортно: он будет беспокоен, заплачет, его конечности станут ощутимо холодными. В этом случае мы просто закрываем форточку, надеваем носочки - и никакой паники.

Воздушные ванны

Бытует мнение, что новорожденного младенца нужно укрывать потеплее, потому что он долгое время провел в животе мамы и привык к теплу. Как раз потому его приучают к прохладе. С точки зрения логики непонятно, зачем поддерживать у ребенка иллюзию, будто он все еще внутри. Наоборот, ему **нужно побыстрее**

адаптироваться к перепадам температур, чтобы не простужаться от ветерка и нормально пережить холодное время года. Что интересно, те же советчики, которые укоряют молодую маму за «намеренное замораживание» ребенка и защищают пеленки, как символ нахождения в утробе, потом будут настойчиво рекомендовать «дать ему проораться», «не приучать к рукам» и так далее, хотя если уж поддерживать иллюзию «я внутри», так и на всю катушку! – почему нет?

Принцип невмешательства: оставить новорожденного, да и просто маленького ребенка без одежды бывает сложно по психологическим причинам. Маме всегда хочется защитить свое дитя, а одежда выступает в виде преграды от жестокого мира. Защитить маленькую голову чепчиком, завернуть в пеленку, обязательно надеть бессмысленные носочки. Упаковать (и хорошо бы вернуть назад внутрь себя). Попробуйте оставить ребенка в одном памперсе и наблюдайте за его ощущениями. Если кожа теплая, настроение хорошее, конечности не ледяные – значит, все в порядке. Если вам кажется, что ему все-таки холодно – наденьте один х/б слой одежды. Такой же подход практикуем и к старшим детям, снимая ненужные слои одежды. **Ребенок может замерзнуть при температуре +20°C только в том случае, если его заранее приучили ее бояться.** Но чаще всего дети об этом не задумываются.

В период сна кожа должна дышать, все органы отдыхают. Достаточно укрыть младенца фланелевой пеленкой или махровым полотенцем, ему опять же не нужны пледы и байковые одеяла. Ребенок постарше сам покажет, как он хочет спать: распахиваясь или закутываясь. Ребенка распахивающегося оставляем в покое – не болеет? значит, все в порядке. Если в спальне ощутимый холод, купите малышу несколько ярких пижам. Попробуйте закрывать его одним покрывалом – одеяло скинуть легче. Если малыш любит кутаться – вряд ли ему холодно, скорее, это поиск психологического комфорта «я в домике». Пусть кутается, только пижаму не забудьте отменить.

Прогулки и одежда

Раньше принцип одевания маленьких детей подразумевал образ шара. Теперь родители учатся не одевать ребенка, а раздевать. Для этого нужно преодолеть психологические барьеры и качественно противостоять мнениям со стороны. **Огромное количество одежды надевается на детей только потому, что «так принято», а не для согревания.**

Принцип невмешательства: снова уместен образ капусты «листок за листком». Если ребенку еще нет года, а на дворе зима (холодная весна), и вы еще толком не поняли, как его одеть, чтобы не перекутать, попробуйте провести следующий эксперимент. Замените шерстяной костюмчик костюмом х/б. Погуляйте, как обычно. Дома пощупайте ребенку спину, плечи, запястья, колени. Если температура тела удовлетворительная (теплая), шерстяной костюм отменяйте. Точно также методом раздевания проверьте, нужны ли ребенку носки, чепчик под шерстяной шапкой, капюшон на шапке, плед - и так далее. Вы можете получить ошеломительные результаты, узнав, что вся эта амуниция ему вовсе не требовалась. Она была нужна только маме для декорации. Точно также «листок за листком» освобождайте от лишней одежды ходячего ребенка. Попробуйте не одевать ему

носочки, лишние штаны «потому что нужно» или капюшон «потому что, вроде бы, ветер».

Отдых

Когда-то отпуск на юге считался престижным и желанным. Жизнь была рутинная, развлечений мало. Все жили мечтой о лете и возможностях куда-то уехать. Сейчас все больше людей, озабоченных здоровьем детей, снимают на лето домик в пригороде. Также качественным вариантом можно считать южный отдых вдали от городов в поселках с полупустынными пляжами. Отпуск за границей относится к декоративным методам снятия симптомов усталости и укреплению не здоровья, но собственного престижа. Симптомы болезней тоже можно снять – например, если у ребенка перед поездкой насморк и кашель, они, скорее всего, быстро пройдут на морском побережье. Но в целом на иммунитет пребывание на море от 1 до 3 недель оказывает слабое влияние. Этого мало. Хорошо, если пляжный отдых происходит в местности, где нет мегаполисов, но и в этом случае желательно соблюдать условия: отпуск не менее трех недель, не дикая жара, не питание суррогатами.

Для качественной «вентиляции» иммунитета необходимо, чтобы ребенок побыл в экологически чистых условиях (ну, хотя бы в какой-то степени чистых) вдали от городов и большого скопления людей не менее месяца. Все остальное в большей степени самообман. Или назовем это сменой обстановки. Ребенок все также может подцепить вирусы в толпе и даже понизить сопротивляемость организма за счет жары и неправильного питания (на отдыхе всегда больше сладостей и перехваченных «кусков»). Нередко бывает, что, побывав на «морях», болеют еще больше. К примеру, спортсмены выезжают на сборы в другую страну за две недели, чтобы успеть адаптироваться. Часты высказывания: «побывали на юге, никакой адаптации у ребенка не было!» - это неверно. **Адаптация есть всегда.** В том числе и реакклиматизация – обратное привыкание к родному климату. Итоги неправильного отдыха (например, недельная поездка из зимы в лето) проявляются не сразу, а постепенно. И не всегда они касаются физического здоровья: ребенок может получить психологическую травму, «вдруг» стать капризным, неуправляемым.

Но, само собой, есть дети, которым даже двухнедельная поездка на море помогает избавиться от проблем. Есть дети, которые замечательно переносят перепады температур, и так далее – нельзя однозначно утверждать, что всем нужно только в леса и никуда больше.

Принцип невмешательства: истинный отдых во славу укрепления иммунитета, желаемый для каждого ребенка, он, к сожалению, для родителей очень скучен. Это жизнь за городом (на даче, в деревне или на базе отдыха) вдалеке от городских токсинов. Во имя оздоровления родители увозят детей в заграничные моря, но такие поездки являются временными отдушинами, после них ребенку все равно придется около года жить в родных уральских условиях. Поэтому более мягкое и точное оздоровление, все-таки, связано со своей местностью, как генетически приятной – но чистой. Без жары, многолюдности, со здоровым «дачным» питанием. Цитата из доктора Комаровского:

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды – трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели, восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

Многие возразят: мол, за городом у нас экология тоже «убита» заводами, фабриками... Тем не менее, польза отдыха в окружении леса огромна. За сутки 1 гектар соснового леса выделяет в атмосферу почти 5 кг фитонцидов. Это летучие вещества, которые продуцируют растения, чтобы защитить себя от болезнетворных микробов. Поэтому **в хвойных лесах вне зависимости от близости городов воздух идеально чистый**. Укрепляющее действие на иммунитет не сравнить ни с чем, ведь фитонциды способны побить даже золотистый стафилококк, возбудителей дизентерии и брюшного тифа. Если бы все могли вывозить детей «в леса» (на дачи, турбазы, и так далее) – тяжелые периоды вирусных эпидемий мы проживали бы посвистывая.

Лечение

Самое распространенное мнение, коим пытаются давить на родителей, это «если не давать лекарства – значит, ничего не делать». А «хорошие заботливые» родители, мол, обязаны что-то делать. «Что-то делать» равно лекарствам. Если не дают лекарства, значит, «плохие» родители. Но искусство «ничего неделанья» гораздо сложнее, чем спасительные таблетки. Оно подразумевает следующие пункты:

- чувствовать потребности своего ребенка, не проецируя на него собственные ощущения, а также ощущения и видения остальных родственников;
- вовремя изучать современную информацию о лекарственных методах лечения и самых частых детских болячках, не перекладывая всю ответственность на врачей;
- помнить, что все лекарства без исключений вредны для маленьких детей, если они применяются без учета индивидуальной ситуации и без совета врача;
- быть свободными от страхов в связи с детскими болезнями. Не думать, что они «навсегда» и «закончатся плохо»;
- найти врача, которому хочется доверять.



Допустим, ребенок заболел ОРВИ. Иммунитет борется с вирусом, и тут начинается самое интересное: **подавление борьбы иммунитета лекарственными препаратами**, выписанными «по форуму», по совету, по рекламе – или недобросовестным врачом, применяющим ко всем детским болезням один и тот же список. Как правило, ребенок сам подсказывает – как и в случае с питанием – как его лечить, и надо ли. **Дети вообще очень многому могут научить, если к ним внимательнее присматриваться, прислушиваться.** Отказывается от еды – прекрасно, значит, чувствует, что организму нужны силы для борьбы с болезнью, а не для переваривания пищи. Главное, чтобы не отказывался от воды. Весело скачет при температуре 38,5 – значит, организм пока справляется.

Почему пик детских ОРЗ приходится на сентябрь-октябрь? Так отдохнули? Это означает, что организм за лето получил дополнительные возможности и начинает чиститься через обострение какой-нибудь болезни. Ребенка залечивают в темпе, как правило, антибиотиками, он приходит в себя и к январю-февралю выдает новую серию болезней. (педиатр, главврач клиники "Эколабмедтест" А.Волков, г.Москва)

От всего уберечь невозможно. Жизнь не катится по запрограммированному сценарию, она то и дело подсовывает различные «вдруг». Родители не всегда могут на сто процентов предугадать, предупредить, вылечить. Зато в их силах – не мешать. И знать, что хорошие родители – это не те, которые выкидывают «для счастья ребенка» многие тысячи, изображают невероятную суету при болезнях, закупают лекарства или показательно кидают детей в прорубь – короче, создают некую картинку бурной деятельности. Хорошие родители верят в недюжинный потенциал своей материнской и отцовской интуиции, верят в возможности тела, все еще неразгаданные наукой. И спокойно без фанатизма очищают жизнь ребенка от суррогатов, химии, биодобавок, перегрева, лишней еды, собственных нервных болезней и семейных скандалов.