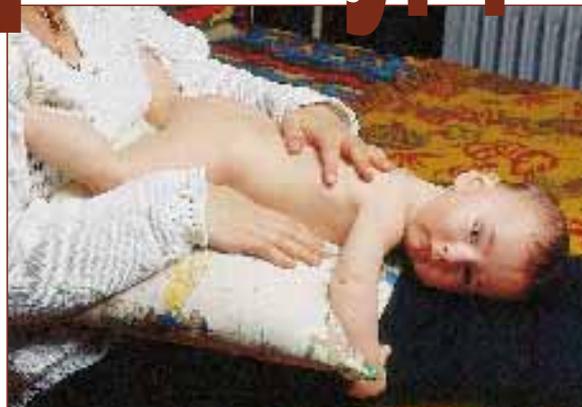


ЛФК при простуде

Носоглотка, трахея, бронхи и легкие маленьких детей гораздо уязвимее, чем у взрослых. У малышек меньше эластичных тканей, которые помогают стойко сносить атаки болезнетворных микроорганизмов, замедлен легочный лимфо- и кровоток. От банальной простуды воспалительному процессу в бронхах младенца вспыхнуть легче легкого. “Потушить” пожар непросто: чуть что – и вновь малыш тяжело засопел, засопливел, закашлял... А часто болеющий ребенок значительно слабее сверстников. Его психомоторное развитие может замедлиться. Но, уважаемые родители, это поправимо, если наряду с лечением активно заняться с крохой лечебной физкультурой.



Запомните: в начальный, острый период, когда температура повышена, массаж и физические упражнения не нужны, так как могут нарушить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. По той же причине ЛФК и массаж не делают и во время обострения воспалительного процесса.

Прежде всего удобно устройте малыша в постельке (представьте, это тоже разновидность лечебной физкультуры, которая называется “лечение положением”). Под матрац подложите подушку, чтобы голова и туловище ребенка были приподняты примерно на 20°: диафрагма опустится, и дышать ему станет намного легче.

Чтобы в легких не появились очаговые процессы (другими словами – не распрост-

ранилось воспаление), чаще переворачивайте кроху с боку на бок, на спину, берите на руки, держите вертикально у груди.

При бронхите, когда малышу трудно откашляться, надо помочь отхождению слизи, забившей бронхи. 2–4 раза в день на несколько минут выкладывайте ребенка на животик так, чтобы голова и грудь оказывались ниже живота, а лицо было обращено в сторону. В этом положении ему полезно делать массаж – ладонями поглаживайте и растирайте мышцы спины, расслабленными пальцами слегка разминайте и нежно поколачивайте их.

Для улучшения дыхания, предупреждения застойных явлений в легких и других осложнений делайте с малышом **дыхательные упражнения**.

Исходное положение – на руках

❖ Посадите ребенка себе на левую руку. Ритмично надавливайте правой ладонью на спину, перемещая ее от шеи до поясницы (2–4 раза). Если малыш еще не умеет держать голову, прислоните ее к своему плечу.

Исходное положение – на спине



❖ Уложите ребенка так, чтобы его лицо было обращено к вам. Расположите ладони и пальцы по бокам грудной клетки, не касаясь грудины, и ритмично надавливайте на эти места (2–4 раза).



❖ Возьмите малыша за нижние части голеней и сгибайте ножки, прижимая их к животу одновременно и попеременно (по 4–6 раз).



❖ Разведите ручки ребенка в стороны – вдох, затем сведите их, ритмично и легко надавливая ими на

боковые и передние отделы грудной клетки, – выдох (2–4 раза).

Исходное положение – на боку



❖ Ритмично и нежно ладонями и пальцами надавливайте на грудную клетку и ее боковые поверхности (2–4 раза на каждом боку).

❖ Придерживая ножки, отведите ручку малыша вверх – вдох, опустите логонько, надавливая ею на переднебоковую отдел грудной клетки, – выдох (2–4 раза на каждом боку).

Запомните: движения ваши должны быть ритмичными, плавными, в такт дыханию младенца.

Сколько продлится одно занятие? Обычно 10–15 минут 2–3 раза в день. Слабенькому ребенку достаточно и 2–4 минут, но количество занятий тогда увеличьте до 6–8 в день.

Очень важно, чтобы нагрузки возрастали **постепенно**. Например, если в самом начале курса лечебной физкультуры достаточно менять положение ребенка в кровати и брать его на руки, через 2–3 дня нужно “присоединить” легкий поглаживающий массаж грудной клетки, чередуя его с дыхательными упражнениями, вначале не более 1–2 в одно занятие.

Ваши усилия не пропадут даром – малыш выздоревает скорее. Но и тогда не прекращайте занятий: дыхательные упражнения приносят ощутимую пользу и в болезни, и в здравии.

После выздоровления ребенка приступайте (под контролем врача) к постепенному и обязательно ежедневному закаливанию, гимнастике и продолжайте дыхательные упражнения – хотя бы 1–3 из предложенных выше.

В. Л. СТРАКОВСКАЯ, кандидат медицинских наук

Прощай, соска

“Сыншике скоро год. Если раньше соска была ему нужна только перед сном, теперь он буквально не выпускает ее изо рта. Мне бы хотелось отучить его от этой привычки. Как это сделать?”

Светлана Роцупкина, пос. Уваровка Московской обл.

Ваше решение правильно. Если годовалый ребенок требует соску и в период бодрствования, лучше совсем отнять ее сейчас. Дело в том, что от постоянных сосательных движений нарушается нормальный прикус зубов – формируется так называемый открытый прикус, когда при сомкнутых зубах между ними есть щель. От этого впоследствии неправильно развивается челюсть, осложняется появление постоянных зубов. Кроме того, в этом возрасте ребенок должен много лепетать, произносить звуки, слоги – развивать речь. А как же можно говорить с соской во рту?



Будьте последовательны и решительны. Если отнимать соску, а потом, сдавшись, снова давать, ребенок станет (и совершенно справедливо) требовать ее вновь и вновь. Поэтому однажды решив отучить малыша от соски, просто-напросто выкиньте ее. Приготовьтесь к тому, что день или два придется потерпеть протесты со стороны “заинтересованного лица”, а потом малыш о ней забудет. Не беспокойтесь: засыпать он станет и без нее. Первое время, возможно, попытается сосать край простынки или собственный пальчик. Заметив это (не ругая!), мягко высвободите импровизированную “соску” и отвлеките внимание ребенка, например, мелодичной колыбельной. А иногда достаточно просто посидеть рядом 5–10 минут, глядя малыша по голове, плечам, спине.

Кстати, замечено: особенно неохотно расстаются с соской дети, которым не хватает общения. Больше разговаривайте с ребенком, читайте книжки, рассказывайте коротенькие стишки.

И. В. ВЕЧЕРОВСКАЯ, кандидат медицинских наук

Миссис Москва

Начата подготовка к проведению отборочного тура конкурса “Миссис Москва-99”, который планируется провести в мае 1999 года.

Проект конкурса поддержан мэрией Москвы и включен в программу культурных мероприятий.

Агентство “Русская красавица” при информационной поддержке журнала “Здоровье” приглашает красивых замужних женщин (рост от 170 см и выше, возраст не ограничен) принять участие в конкурсе “Миссис Москва-99”.

Если вы уверены в себе и хотите новых ярких впечатлений, это ваш шанс.

Победительница будет представлять Россию на международном конкурсе “Миссис Вселенная”.

Приглашаем вас на отборочный тур.

Телефоны оргкомитета:
291-14-61, 291-22-10