Памятка для родителей.

 «Мифы о здоровье детей».

Быть мамой совсем не простая работа:

Усталость, ответственность, куча заботы…

Пелёнки, горшки, распашонки,

Болезни, садик, встретить с продлёнки,

Теперь нет покоя – быт с «потом и кровью»,

Ведь ты отвечаешь за жизнь и здоровье!

Но всё забываю и таю я прямо,

Лишь голосом детским услышу я «МАМА!».

С появлением ребёнка, каждая мама начинает жить с ощущением, что отныне её сердце бьётся не внутри неё, а снаружи в её ребёнке. Мы любим своих детей, хотим дать им самое лучшее и тревожимся за них. Поэтому убедить любую маму, что её ребёнку угрожает опасность, легче лёгкого. Отсюда и появляются сотни заблуждений о воспитании, развитии и здоровье детей, которые только мешают родителям быть счастливыми, расслабленными и компетентными родителями.

Миф №1. Если гулять без шапки, можно заболеть менингитом.

Менингит вызывает вирусы, бактерии и грибки, и к хождению без шапки болезнь никакого отношения не имеет. С февраля по апрель менингитом действительно заражаются чаще. Но не потому, что холодно, а потому, что люди в это время чаще и дольше находятся в закрытых, плохо проветриваемых помещениях, а способ передачи этого заболевания – воздушно-капельный. А вот вирус паротита вполне может вызвать менингит, и это ещё один довод в пользу прививок.

Миф №2. Вши появляются у тех, кто не моется, а избавиться от них крайне сложно.

Вши – это и не приятно и стыдно, но что поделаешь? Заражаются ими не только те, кто не соблюдает правила личной гигиены. Педикулёз – обычная детсадовско-школьная болезнь, которой дети болеют так же часто, как и ОРВИ. Избавиться от неё можно за 1 день с помощью продающегося в каждой аптеке шампуня и гребешка с частыми зубьями. Вши не летают и не прыгают, они могут только переползти с головы на голову. Поэтому научите ребёнка не прислоняться к другим детям во время игр или просмотра видео в телефоне, не пользоваться чужими расчёсками, заколками, шапками (всё это вещи индивидуальные). Вши не живут без хозяина больше суток, поэтому после обработки волос достаточно будет поменять постельное бельё, а шапки, одеяла, подушки сложить в пакеты и вынести на ночь на балкон.

Миф №3. Если ребёнок болен ветрянкой, нужны изоляция и зелёнка.

До 12 лет ветряная оспа переносится легко, а у взрослых эта болезнь протекает в гораздо более тяжёлой форме. Поэтому в западных странах не принято объявлять карантин и изолировать ребёнка в случае болезни: будет лучше, если окружающие его дети тоже переболеют вовремя. Ветрянка чаще всего переносится легко и имеет чёткие сроки, поэтому как говорят врачи, лечить её нет необходимости – можно лишь принимать антигистаминные препараты для облегчения зуда или жаропонижающие (кроме аспирина). На самом деле зелёнка ветряную оспу не лечит, и использовать её в качестве маркера новых высыпаний тоже е надо: достаточно учесть, что ребёнок не заразен уже через 7-8 дней после появления первых пузырьков. Западные педиатры также разрешают принимать душ во время болезни, так как это может облегчить зуд. Главное – не растирать кожу после мытья, а бережно её промокнуть.

Миф №4. От порезов и ссадин может возникнуть заражение крови.

Не нужно пугать ребёнка заражением крови, когда он отдирает корочку от царапины или не хочет смазывать порез йодом. Если у ребёнка нормальный иммунитет, паниковать по поводу мелких повреждений на коже не стоит – их достаточно промыть водой и сбрызнуть антисептиком.

Чтобы избежать риска заболеть столбняком в случае более серьёзной травмы, ребёнок обязательно должен быть привит. Если иммунитет ослаблен или ребёнок поранился грязным предметом, например, осколком стекла в песочнице то важно тщательно обработать рану. Но не используйте йод или зелёнку: они сушат кожу, и она дольше заживает.

На заметку всем родителям хочу предложит «Кодекс здоровья».

**СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ**

* Каждый день начинаем с зарядки.
* Просыпаясь, не залёживаемся в постели.
* Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
* В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
* Лифт – наш враг.
* Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
* При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
* Режим – наш друг, хотим всё успеть – успеем!
* Ничего не живать сидя у телевизора или играя в планшет и телефон.
* В отпуск и выходные – только вместе!