



Выпуск №3

май



# Газета

## для родителей

### «Здоровячок»



Периодическое издание МДОУ

«Детского сада комбинированного

вида № 25 «Светлячок»





## Надо знать, как помощь оказать.

Почти каждая мама, купив в аптеке лекарство для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовьтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять лекарство? Обратите это в сказку, где герой *Таблетка* бесстрашно сражается против полчищ зловредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с легкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всегда пробуйте лекарство на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащенной воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите ноздри ребенка мягким жгутиком из ваты, смоченным теплой кипячёной водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1–3 капельки кипяченого растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их теплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с больного глаза. При воспалении

в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одеколон, духи и пр.).

### **Ножки прогреем – и хворь одолеем!**

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов. 3–5 г порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10–15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5–8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите лапки гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

### **Ингаляции.**

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно заменить любой емкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляцию можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте ее рядом с кроватью.

### **Фитонцидный раствор видный:**

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят раствор и промывают им нос.

- 1 ч. л. мелко нарезанного лука;
- 4 ст. л. охлажденной кипяченой воды;
- 1 ч. л. меда;
- настоять 10 минут.

### **Фитонцидное масло:**

Его делают на несколько дней, капают 2–5 раз в день.

- 100 г растительного масла держать 30 минут на водяной бане;
- 1 ст. л. измельченного лука;
- 3–4 зубчика чеснока;
- 1 ст. л. сока алоэ;
- оставить настояться 8–10 часов.

Давать лекарство ребёнку – это искусство! Помните, что главное – не навредить!