

## Секреты детского умывания



«Надо-надо умываться по утрам и вечерам» - если бы Корней Чуковский не был поэтом, он точно стал бы педиатром. В его стихах можно найти огромное количество бесценных советов, помогающих в повседневном уходе за малышом. В нашей семье «Мойдодыр» с утра это все равно, что «Спокойной ночи, малыши» перед сном, ведь умывание – это очень важная часть детской гигиены. Чем умывать? Как и когда ребенку начинать чистить зубы? Зачем нужна детская косметика? Со времен Чуковского на эти вопросы появилось множество новых ответов.

**Когда начинать чистить зубки малышу?** Педиатры дают ответ однозначный – чем раньше, тем лучше. Первые зубки, как правило, начинают появляться с 4 месяцев, в этом возрасте малыш находится еще на грудном вскармливании, и мамино молочко для него остается лучшим средством для ухода за полостью рта. Следом возникает и второй вопрос: когда учить ребенка чистить зубы?

С полугода малышу можно начинать чистить зубки специальным силиконовым напальчником – его надевают на палец и очень осторожно, не задевая десен, чистят эмаль зубов (без применения зубной пасты!).

Примерно с полутора лет можно переходить на щетку и пасту. Кстати, на первое время ребенку можно приобрести резиновую щетку с имитацией ворсинок – с такими щетками в принципе удобнее привыкать к утреннему туалету, а еще эту щетку можно покусать или пожевать рукоятку (очень интересное и важное занятие для маленького исследователя).



Превратите умывание в игру – пусть ребенок в качестве эксперимента почистит зубы вам. Если ребенок с интересом относится к новой «игрушке» и пытается чистить зубы сам – значит, процесс пошел, и следующим шагом будут уже традиционные зубная щетка и паста.

Обычно к двухлетнему возрасту все дети уже имеют представление о том, что такое паста и щетка, и для чего они нужны.

Важно ответственно подойти к их выбору. У щетки должна быть мягкая щетина и «детские» размеры. Зубная паста тоже должна быть детской – ее состав немного отличается от «взрослой» и разработан с учетом того, что ребенок без вреда для здоровья может проглотить какое-то количество пасты. Детские зубные пасты содержат меньше абразивов, что важно для зубной эмали малышей. Пасты имеют разные вкусы, мы рекомендуем остановить свой выбор на классическом мятном вкусе, потому что лишние ароматизаторы в таком возрасте ни к чему.

Чистить зубы необходимо два раза в день – утром и вечером. Хорошо, если родители станут примерами для подражания – тогда ребенок будет и чистить зубы, и умываться с большим удовольствием – как мама и папа. Можно превращать умывание в игру, тогда привычка появится быстрее:



Щетку для молочных зубов нужно менять раз в три месяца

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки

Утром три минутки

Чистят себе зубки.

Маленькие котики

Открывают ротки –

Зубки выстроились в ряд,

Щетку с пастой ждут опять!!!

Детская паста и щетка – это единственные обитатели детской «косметички»? Конечно, речь идет в первую очередь о средствах гигиены – крем под подгузник и влажные очищающие салфетки для самых маленьких, масло, детский крем, шампунь и мыло. В зимнее время в этот список можно добавить защитные кремы для прогулок.

**Вся детская косметика должна быть гипоаллергенной, без резкого запаха, красителей и консервантов, без спирта и ни в коем случае не «ядовитых» цветов.**

В состав правильной детской косметики входят натуральные растительные экстракты (ромашка, календула, череда, алоэ и др.), масло (минеральное, касторовое, миндальное,



масло жожоба и дерева ши), витамины А, D, С, Е, глицерин, пчелиный воск, пантенол и др. Такая косметика бережно ухаживает за нежной кожей малыша, защищая от раздражений, сухости или, наоборот, опрелости.

Детям с «проблемной» кожей (склонность к раздражениям, атопическим дерматитам) подбирать косметику нужно с учетом советов педиатра.

Понятно, что с пеленок «перегружать» кожу малыша косметикой не стоит. При всех очевидных плюсах чрезмерное увлечение уходом может обратиться в проблему – раздражение, забивание пор, аллергические

реакции – это лишь некоторые последствия неумеренного пользования косметикой. На самом деле с большинством возможных проблем с кожей у малыша эффективно справляется обычный детский крем.

С детства приучайте, чтобы ребенок не вытирал лицо, а промокал – профилактика морщин начинается уже в неосознанном возрасте. Теперь несколько слов про условия умывания ребенка. Хорошо, если водные процедуры будут закалять малыша. Температуру воды для умывания можно постоянно понижать. Если в первые месяцы жизни малыша умывают водой, температура которой 35-36 градусов, то с полугода ее можно снизить еще на несколько градусов. Как правильно умывать новорожденного ребенка? Умывая грудничка, специально кипятить воду не надо, а вот добавить в нее отвар ромашки или череды можно, травы помогут при возможных воспалениях кожи малыша, а также сделают воду более мягкой. Умывать грудничка в течение дня нужно без использования мыла – вы не заметите, как оно быстро высушит нежную кожу малютки. Мыло для умывания личика достаточно использовать всего несколько раз в неделю, ручки, конечно, нуждаются в тщательной дезинфекции чаще.

Для ребенка 3 лет и старше вполне комфортной будет вода около 28-30 градусов. В этом возрасте использовать мыло можно и нужно хотя бы два раза в день – это требует большая активность ребенка.

У ребенка должен быть свой кусочек детского мыла и два полотенца – одно для лица и рук, другое – банное. Для малыша предпочтительнее выбирать мягкие махровые полотенца из натурального хлопка. Они хорошо впитывают воду и нежно массируют кожу ребенка.