

## Личная гигиена ребенка. Советы родителям

Личная гигиена важна для любого из нас. Ведь, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье. Родители с самого рождения приучали нас к гигиене, и наша обязанность научить личной гигиене наших детей.

**Условно правила личной гигиены ребенка можно разделить на группы:**

- гигиена тела
- гигиена волос
- гигиена полости рта
- гигиена белья и одежды
- гигиена спального места



### Гигиена тела

Гигиена тела — это основа личной гигиены ребенка. Многие детки любят плескаться в воде, и процедура купания приносит им море удовольствия. Но дети должны понимать, что ванная комната нужна, в первую очередь, для того, чтобы мыться. Научите ребенка самостоятельно мыть ножки, ручки, живот и другие части тела.

Ежедневно вечером ребенок должен принимать душ, пользуясь детскими гелями или мылом. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета.

У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю.

**Совет:** чтобы процесс мытья вызывал у малыша больше интереса — приобретите маленькую детскую мочалку, мыло в виде игрушки или гель в яркой детской упаковке.

## Гигиена волос

Правильный уход за волосами и кожей головы — очень важна часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность малыша опрятной.

Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу. Чаще посещайте парикмахера.

**Совет:** чтобы мытье головы не превратилось в ненавистную процедуру, используйте только детские шампуни, которые не щиплют глазки. Пусть ребенок сам настроит комфортную для себя температуру воды.

## Гигиена полости рта

При уходе за полостью рта у многих детей возникают проблемы. Трудно приучить ребенка ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии. Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний.

Чистить зубки нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два месяца. Покупайте малышу специальную зубную пасту для детей, соответствующую его возрасту.

**Совет:** до определенного возраста лучше, чтобы малыши чистили зубки одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать деток, а деткам учиться. Чтобы сделать чистку зубов более увлекательной, можно скачать соответствующие приложения для смартфона. Раз в пол года, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.

## Гигиена белья и одежды

Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых.

Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.

Покупаемая одежда и обувь для малыша должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.

**Совет:** никогда не одевайте ребенку чужую одежду и обувь — это негигиенично.

### Гигиена спального места

После активного дня ребенка должен ждать крепкий и здоровый сон. Идеально, когда у малыша есть собственная кроватка с ортопедическим матрасом. Домашние питомцы, если они у вас есть, не должны иметь доступа к спальному месту ребенка.

Летом, в жару, постельное белье следует менять 1 раз в неделю, зимой — можно реже — 1 раз в две недели.

**Совет:** чтобы сон малыша был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

Родители должны осознавать, как важна личная гигиена ребенка. Следить за чистотой столовых приборов, туалетной и ванной комнат — их прямая обязанность.

В каждой семье существуют свои правила личной гигиены, но в общем они схожи, и обучать им нужно с детства. Таким образом, вы воспитаете в детях аккуратность и защитите их от многих болезней!