

Как научить ребенка мыть руки?

Добиться того, чтобы малыш мыл руки самостоятельно и без напоминаний, – не самая простая задача.

Предлагаем вам несколько способов превратить это занятие в увлекательную игру.

Пожалуй, вряд ли найдется человек, который будет оспаривать необходимость мытья рук. Количество бактерий на наших руках поистине огромно, и большинство из них могут вызывать болезни. Летом это преимущественно кишечные инфекции, многие из которых врачи называют болезнями грязных рук. Зимой взамен этих неприятностей приходят многочисленные респираторно-вирусные инфекции, заразиться которыми через рукопожатие или предметы быта гораздо проще, чем просто через воздух.

А вот детям необходимость мытья рук вовсе не кажется такой очевидной. И даже душераздирающие рассказы про страшные микробы, которые поселятся в маленьком животике и сделают ему больно, далеко не всегда достигают цели. Напротив, наши маленькие экспериментаторы могут и проверку этого факта провести, облизав поднятую с пола игрушку или собственные ладошки прямо в песочнице. И если этот эксперимент не увенчается хотя бы поносом (а скорее всего, все обойдется, и с микробами справятся иммунные механизмы), доверие к родительским словам будет подорвано очень надолго.

Как же преодолеть детскую нелюбовь к такому важному гигиеническому навыку? В первую очередь – сделав его интересным и привлекательным для ребенка. Вот несколько советов, которые помогут вам этого достичь.

Как часто нужно мыть руки? Врачи советуют всегда делать это до и после приема пищи; перед, во время и после готовки; после посещения туалета или смены подгузника; после возвращения с улицы; после рисования, лепки из пластилина, работы с клеем; после ухода за комнатными растениями; после игр с домашними животными. **Это важно!**

Моем руки с удовольствием

Малыши очень любят, когда у них есть что-то свое. Заведите специальное мыло, которым будет пользоваться только ребенок. Отправьтесь в магазин вместе с малышом и превратите покупку в целое событие! Предложите крохе самостоятельно украсить контейнер для мыла: например, наклейками, красками, бантиками – благо, выбор таких украшений сейчас просто огромен.

Выбирая мыло, не забывайте о его качестве. Оно должно быть безвредным для чувствительной детской кожи, обладать приятным ароматом и хорошо пениться. Кстати, вкусный аромат мыла — еще один ваш помощник. Фу, как плохо пахнут ручки после прогулки! И как чудесно они пахнут, вымытые мылом с ароматом шоколада, ванили или малины!

Наделите мыло волшебными свойствами. Ваш малыш усердно пытается преодолеть какой-то недостаток, например, боязнь собак или больших машин на улице? Пусть в доме заведется волшебное мыло, побеждающее страх! А для маленькой принцессы, мечтающей вырасти самой красивой, подойдет мыло для красоты. Теперь ребенок будет мотивирован вдвойне и уж точно не забудет вымыть ручки своим чудо - мылом.

Во время мытья рук спойте крохе песенку или расскажите стишок от имени маленьких пальчиков и ладошек, которым было так плохо, пока они были грязными, а теперь им очень приятно мыться под теплой водичкой. Переживания ручек – наигравшихся, натрудившихся и перемазавшихся – тронут ребенка сильнее, чем набор фактов о гигиене и вредных микробах.

Еще один вариант: прочитайте вместе с малышом красочную книжку о детской гигиене (сейчас таких изданий множество).

Устройте маленькое соревнование: кто взобьет во время мытья больше пены? Причем соревноваться малыш может как со взрослыми, так и со своими братьями-сестрами. Победителя можно поощрить маленьким призом – например, наклейкой. Если малышей двое-трое, можно даже обзавестись специальными плакатиками (их можно распечатать самостоятельно), чтобы приклеивать на них эти наклейки, а в конце месяца подсчитать, кто из детей – чемпион по мытью рук.

Пусть ребенок получит должность главного по мытью рук в доме. Дети обожают «взрослые» обязанности, делающие их похожими на старших. Пусть малыш напоминает домочадцам, вернувшимся с работы или усаживающимся за стол, что нужно вымыть руки и устраивает им проверку на чистоту – тогда он и сам уж точно не забудет об этом важном ритуале.

Моем руки по всем правилам

Руки нужно мыть теплой водой с мылом в течение не менее 30-ти секунд. Для повышения интереса к процессу можно даже завести специальные детские песочные часы – они, кстати, пригодятся и при чистке зубов. Не забудьте закатать рукава малышу, пусть он встанет на скамеечку, если раковина с краном слишком высока для него.

Намочите руки, наберите немного мыла в ладони (или потрите в руках брусочек твердого мыла), взбейте в ладонях пену. Тщательно намыльте каждый палец, промежутки между пальцами, запястья. Грязь вокруг ногтей удаляется специальной мягкой щеточкой – к этому тоже стоит привыкнуть, но обычно малышам очень нравится мыть руки с щеткой: щетина еще сильнее пенит мыло, а это так весело! Тщательно ополосните руки водой и вытрите их полотенцем.

Нужно ли детям антибактериальное мыло? Большинство врачей склоняется к тому, что нет. Некоторое количество бактерий, которое все-таки остаётся на коже после мытья рук, необходимо для поддержания активности иммунитета. Кроме того, антибактериальное мыло беспощадно не только к болезнетворным бактериям, но и к нормальной микрофлоре, нарушать которую опасно. В то же время такое средство гигиены необходимо в детском коллективе, в доме во время болезни кого-то из членов семьи (например, при ОРВИ), а также, если в семье есть домашнее животное, регулярно посещающее улицу. **Это важно!**

Учите ребенка собственным примером и сами свято соблюдайте правила мытья рук. Например, пришедшему с работы папе придется запомнить, что сначала надо вымыть руки, и лишь потом обнимать любимое чадо и раздавать гостинцы.

Сделайте навыки гигиены само собой разумеющимся, и они станут такими и для вашего ребенка.

Материал подготовила

А.Ю. Серебрякова, медицинская сестра