



О.М. Сахарова,
медицинская сестра ФГБУ «НИИ нейрохирургии
им. академика Н.Н. Бурденко»

Гигиена детей групп раннего возраста

Под личной гигиеной понимают совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Правильный гигиенический уход чрезвычайно важен для нормального развития детского организма.

Осуществляя гигиенический уход за детьми, нужно помнить, что некоторые гигиенические процедуры, например, стрижка волос и ногтей, очищение полости носа и ушей, купание и умывание, могут вызывать неприятные ощущения. Поэтому следует избегать неприятных для малышей приемов. Важно следить за тем, чтобы мыло не попало в глаза при умывании или купании, чтобы температура воды была комфортной, не затекала за ворот или рукава, чтобы при стрижке волос или ногтей не причинить боль.

Умывание

Родители должны приносить или приводить ребенка в группу чистым, умытым, с подстриженными ногтями и волосами. Однако за время пребывания в детском саду он может испачкаться. Умывание следует проводить умело. Грудного ребенка нужно раздеть, тщательно осмотреть, если нужно, подмыть и, завернув в сухую пеленку, чистыми руками обмыть ему лицо, шею, уши, руки. Ушные раковины обмывают только снаружи, наружный слуховой проход прочищать не надо. После этого приготовленными заранее жгутиками, смоченными в стерильном растительном масле, прочищают носовые ходы, а стерильным ватным шариком, смоченным в теплой кипяченой воде, промывают глаза в направлении от виска к носу. Для каждого глаза пользуются отдельным шариком.

Ребенка более старшего возраста умывают водой комнатной температуры, поддерживая его под мышки и засучив ему рукава так, чтобы в них не попала вода.

С двух лет надо предоставлять ребенку возможность умываться самому. С этой целью в туалетной комнате должен быть установлен умывальник по росту детей. Вначале малышу нужно показать, как пользоваться мылом, какие места нужно отмывать более тщательно. На первых порах следует контролировать его действия при умывании.

Если ребенка ежедневно умывают по утрам, перед едой и сном, у него формируется привычка. Привыкнув, он сам будет заботиться о чистоте своих рук и направится к умывальнику, как только услышит о том, что пора кушать.



Подмывание

После дефекации ребенка грудного возраста подмывают, соблюдая определенные правила. Подмывание производят рукой, на которую направляют струю теплой воды (37–38 °С). При сильном загрязнении используют нейтральное мыло («Детское», «Бархатистое» и др.). **Недопустимо подмывать детей непроточной водой, например в тазике.**

После подмывания ребенка кладут на пеленальный стол и чистой пеленкой промокают кожу. Затем складки кожи смазывают стерильным ватным тампоном, смоченным стерильным растительным или вазелиновым маслом. Для этой цели можно использовать также детский крем или специальные болтушки.

Маленьких детей после пользования горшком также подмывают и затем насухо вытирают.

Особенности ухода за девочкой

Анатомо-физиологические особенности организма девочки требуют специального гигиенического ухода.

Прежде всего это относится к уходу за наружными половыми органами. У девочек половые органы граничат с мочеиспускательным каналом и заднепроходным отверстием. Это обуславливает более легкое, чем у мальчиков, инфицирование организма девочек. Особенности организма девочки обязывают персонал детского сада постоянно проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, которые могут возникнуть при нарушении правил личной гигиены. Небрежный и неумелый уход за девочкой может нанести вред ее здоровью, привести к задержке ее физического развития.

Девочку, так же как и мальчика, после отпадения пуповины рекомендуется ежедневно купать и обязательно подмывать после каждого испражнения. **Подмывать девочек лучше всего под струей кипяченой воды чисто вымытой рукой очень осторожно, без всякого насилия, спереди назад, чтобы предупредить проникновение микробов из кишечника.**

Следует помнить, что воспалительные процессы у девочек могут возникнуть при заплывании остриц из прямой кишки в наружные половые органы. Они вызывают зуд, раздражение, расчесы и воспаление.

Систематическое подмывание девочки имеет наряду с гигиеническим и воспитательное значение. Так, с годами девочка приучается сама выполнять эту несложную, но важную для нее процедуру. Трусики девочкам нужно обязательно (мальчикам желательно) менять ежедневно.

Необходимо следить за нормальным стулом и своевременным опорожнением мочевого пузыря у девочки. Переполнение мочевого пузыря приводит к отклонению матки сзади, а скопление каловых масс в сигмовидной и прямой кишках отодвигает ее спереди.

Купание

Детей купают перед кормлением: до двух лет – в ванночке, малышей старше двух лет можно мыть под душем. Ванночку предварительно моют горячей водой с мылом



Подмывание

После дефекации ребенка грудного возраста подмывают, соблюдая определенные правила. Подмывание производят рукой, на которую направляют струю теплой воды (37–38 °С). При сильном загрязнении используют нейтральное мыло («Детское», «Бархатистое» и др.). **Недопустимо подмывать детей непроточной водой, например в тазике.**

После подмывания ребенка кладут на пеленальный стол и чистой пеленкой промокают кожу. Затем складки кожи смазывают стерильным ватным тампоном, смоченным стерильным растительным или вазелиновым маслом. Для этой цели можно использовать также детский крем или специальные болтушки.

Маленьких детей после пользования горшком также подмывают и затем насухо вытирают.

Особенности ухода за девочкой

Анатомо-физиологические особенности организма девочки требуют специального гигиенического ухода.

Прежде всего это относится к уходу за наружными половыми органами. У девочек половые органы граничат с мочеиспускательным каналом и заднепроходным отверстием. Это обуславливает более легкое, чем у мальчиков, инфицирование организма девочек. Особенности организма девочки обязывают персонал детского сада постоянно проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, которые могут возникнуть при нарушении правил личной гигиены. Небрежный и неумелый уход за девочкой может нанести вред ее здоровью, привести к задержке ее физического развития.

Девочку, так же как и мальчика, после отпадения пуповины рекомендуется ежедневно купать и обязательно подмывать после каждого испражнения. **Подмывать девочек лучше всего под струей кипяченой воды чисто вымытой рукой очень осторожно, без всякого насилия, спереди назад, чтобы предупредить проникновение микробов из кишечника.**

Следует помнить, что воспалительные процессы у девочек могут возникнуть при заползании остриц из прямой кишки в наружные половые органы. Они вызывают зуд, раздражение, расчесы и воспаление.

Систематическое подмывание девочки имеет наряду с гигиеническим и воспитательное значение. Так, с годами девочка приучается сама выполнять эту несложную, но важную для нее процедуру. Трусики девочкам нужно обязательно (мальчикам желательнее) менять ежедневно.

Необходимо следить за нормальным стулом и своевременным опорожнением мочевого пузыря у девочки. Переполнение мочевого пузыря приводит к отклонению матки сзади, а скопление каловых масс в сигмовидной и прямой кишках отодвигает ее спереди.

Купание

Детей купают перед кормлением: до двух лет – в ванночке, малышей старше двух лет можно мыть под душем. Ванночку предварительно моют горячей водой с мылом

и щеткой, затем обрабатывают 0,5%-ным раствором хлорамина. Детей первого полугодия купают в положении лежа, со второго полугодия – сидя.

В круглосуточных дошкольных организациях перед сном ребенку моют ноги, чтобы он не пачкал постельное белье. Для каждого ребенка наливают в чистый таз теплую воду. Ребенка усаживают на низкий табурет, ноги моют мочалкой (или губкой) с мылом. Затем хорошо вытирают полотенцем, отведенным для этой цели.

Для каждого малыша должна быть отдельная мочалка. После купания мочалку прополаскивают, кипятят, просушивают и хранят в отдельном мешочке до следующего купания.

Правила пеленания

Грудному ребенку надевают две кофточки с длинными рукавами (одну легкую, вторую фланелевую), затем заворачивают в пеленку. В таком виде ребенка помещают в конверт из хлопчатобумажной ткани. Обычно в конверт кладут мягкое байковое одеяло, а если необходимо, второе байковое одеяло – поверх конверта.

Пеленают малыша перед каждым кормлением. Пеленальный стол и клеенчатый матрас после пеленания каждого ребенка тщательно протирают 0,5–1%-ным раствором хлорамина. На пеленальном столе пеленают детей без гнойных проявлений; если ребенка нужно изолировать, все манипуляции (в т. ч. и пеленание) выполняют в кровати.

Уход за кожей

Нежная кожа детей раннего возраста легко повреждается. Если ребенок подолгу лежит в мокрых пеленках или его плохо вытерли после купания, если он часто срыгивает, то на коже могут появиться опрелости, которые вызовут чувство жжения и зуд. Ребенок станет беспокойным, будет часто плакать.

Опрелости в большинстве случаев свидетельствуют о неправильном уходе за кожей. Вместе с тем возможность возникновения опрелостей у детей, страдающих экссудативным диатезом, а также у малышек с избыточной массой тела значительно выше.

При опрелостях рекомендуются свободное пеленание, своевременная смена пеленок. Не следует применять пеленки из искусственных материалов, клеенку.

Если опрелости проявляются только в виде покраснения кожи, пораженные участки присыпают порошком, содержащим оксид цинка, тальк, или смазывают стерилизованным маслом (подсолнечным, персиковым, миндальным) или детским кремом. Не следует применять вазелиновое масло, вызывающее иногда раздражение кожи.

Кожу туловища и конечностей обрабатывают смоченными маслом руками, а область заднего прохода протирают ватой. Присыпку нельзя наносить толстым слоем. У девочек при использовании присыпок необходимо прикрывать половые органы, т. к. попавший в половую щель порошок может вызвать воспалительный процесс.



обратите
внимание

Нельзя одновременно использовать масло (или крем) и присыпку, т. к. образуются комочки, которые скапливаются в складках кожи и вызывают раздражение, мокнутие, ссадины. Можно применять кремы, выпускаемые промышленностью («Детский», «Спермацетовый», «Ланолиновый» и др.).

У детей грудного возраста вследствие раздражения выводных протоков потовых желез часто развивается **потница**. Воспалительный процесс возникает обычно при несоблюдении гигиенических требований по уходу за кожей. Для предупреждения потницы следует использовать рациональную одежду с учетом температуры окружающей среды.

При наличии потницы полезно принимать «марганцовые» ванны, оказывающие дезинфицирующее и подсушивающее действие. Их применяют не только при потницах, но и при гнойничковых поражениях кожи и опрелостях. В ванну добавляют 5%-ный раствор перманганата калия до появления розовой окраски, время приема ванны составляет 5–7 мин.

Потница может осложняться, особенно у детей первого года жизни, развитием **пиодермии** – гнойничковым поражением кожи. Возбудителями пиодермии являются стафилококки и стрептококки. У детей преобладают стрептококковые пиодермии (стрептодермии), за исключением периода новорожденности, когда встречаются в основном стафилококковые пиодермии (стафилодермии).

Входными воротами для инфекции могут стать даже незначительные повреждения кожи, легко и незаметно возникающие при выполнении гигиенических процедур (обмывания, пеленания), кормления и т. д. Появлению пиодермии способствуют загрязнения кожного покрова при неправильном гигиеническом уходе.

Для стрептодермии характерна поверхностная локализация гнойничков, склонность их к периферическому росту. Гнойнички обычно расположены в области волосяных фолликулов, сальных и потовых желез.

Местное лечение при гнойничковых поражениях кожи зависит от характера заболевания (стрептодермия, стафилодермия), глубины и распространенности поражения.

Гнойничковые элементы, эрозии обрабатывают 1%-ным раствором анилиновых красителей (бриллиантовым зеленым, метиловым фиолетовым, генциановым фиолетовым) или дезинфицирующими мазями (Оксикорт, Локакортен). После отпадения гнойных корок на пораженные места наносят 1%-ную эритромициновую или 5%-ную полимиксиновую мазь и др. Здоровые участки вокруг пораженной кожи обрабатывают 2%-ным салицилово-борным или камфорным спиртом, для чего в спирте смачивают ватный или марлевый тампон, предварительно обернув им пинцет или деревянную палочку.

При проявлении эрозий на коже используют мази Ируксол, Альгипор. Грибковые опрелости обрабатывают 1%-ным раствором бриллиантового зеленого или такими средствами, как Канестен, Микосептин и др.

Уход за ногтями

Подстригание ногтей, как правило, – неприятная для маленьких детей процедура, она требует терпения и осторожности. Ногти подрезают по мере их роста неболь-

шими ножницами с загнутыми концами. Предварительно инструмент следует протереть спиртом. Во время подстригания нужно следить, чтобы обрезки ногтей не попали малышу в рот, нос, глаза или в кровать.

Уход за волосами

Расчесывать короткие волосы необходимо от корней к концам (улучшается кровообращение кожи головы). Длинные волосы девочкам нужно расчесывать отдельными прядями, начиная с концов (расчески лучше выбрать с тупыми и редкими зубьями). Заплетать косички следует только тогда, когда волосы сухие. Не рекомендуется заплетать волосы в очень тугие косы, туго схватывать заколками или бантами, т. к. от сильного натяжения волосы выпадают. Время от времени рекомендуется менять прическу.

Большинство детей боятся шампуней, и мытье головы нередко вызывает бурную реакцию, плач. Опытные педиатры и косметологи рекомендуют соблюдать **следующие предосторожности при мытье головы**.

1. Посадите ребенка так, чтобы ему было удобно, и постарайтесь, чтобы вода и мыло не текли по лицу. Обратите внимание на температуру воды: она должна быть умеренно теплой. Избегайте резкой смены температуры – это нервирует ребенка.
2. Не выливайте на голову холодный шампунь, предварительно разведите его в стакане большим количеством теплой воды.



обратите
внимание

Для мытья волос лучше пользоваться специальными детскими шампунями, т. к. они содержат витамины и другие полезные добавки, обладают приятным запахом, противовоспалительным действием и не раздражают кожу и слизистую глаз.

3. Намочите волосы, вылейте половину порции шампуня, взбейте пену, быстро прополощите. Вылейте остаток шампуня, взбейте в пену, легко массируя кожу. Не трите волосы, как материю, – это их запутывает.



обратите
внимание

В детских магазинах продается много простых приспособлений в виде уточек, петушков, которые надеваются на голову ребенка и не дают воде попасть в глаза.

4. Тщательно споласкивайте волосы до тех пор, пока стекающая вода не окажется совершенно чистой, а волосы не начнут поскрипывать.

Волосы желательно высушить до того, как малыш ляжет спать. **Сушить феном детские волосы нежелательно!**

Стрижка волос

Малышам волосы лучше стричь при помощи специальной машинки. Для стрижки детей необходимо иметь удобный стул, машинку для стрижки волос, ножницы, фарфоровый или эмалированный лоток для машинки, лоток для сбора волос, спирт, вату, большие салфетки.



При экземе или гнойничковых заболеваниях кожи волосы надо стричь ножницами. После стрижки волос голову ребенка следует вымыть с мылом. При болезни кожи голову смазывают лекарством по назначению врача.

Гигиена полости рта детей от года до трех лет

В этом возрасте основным способом ухода за полостью рта является чистка зубов щеткой. Процедуру выполняют взрослые, постепенно привлекая к этому ребенка. Ребенок и взрослый располагаются возле умывальника перед зеркалом, взрослый стоит за спиной у ребенка.

Для чистки зубов ребенка используют мягкие щетки с маленькой головкой и длинной ручкой, применяют элементы стандартного метода (на вестибулярных и оральных поверхностях предпочтение отдают выметающим движениям).

Гигиеническую пасту используют в дозе «с ноготок мизинца ребенка» или «с горошину». В случаях высокого риска раннего детского кариеса стоматолог может рекомендовать использование фторсодержащих детских паст, которые в этом случае будут играть роль и местного, и системного фторпрепарата. Важно приучать ребенка контролировать глотание во время чистки зубов, выплевывать ротовую жидкость после чистки зубов, полоскать рот.

Дети от года до трех лет не способны полноценно очищать свои зубы, поэтому уход за полостью рта ребенка является обязанностью взрослых.

Предметы индивидуального пользования

У детей, которые посещают группу раннего возраста, должны быть предметы индивидуального пользования. Соблюдение этого правила имеет большое гигиеническое и профилактическое значение, т. к. направлено на предотвращение инфекций среди детей.

У каждого ребенка должен быть свой шкафчик, кровать с постельными принадлежностями, горшок, полотенце, стаканчик для полоскания рта после еды (у старших детей – зубная щетка и паста), нагрудник или салфетка, носовой платок и расческа.

Для того чтобы ребенок мог пользоваться только своими предметами, его вещи помечают одинаковыми картинками.

Салфетка. С самого раннего возраста нужно воспитывать у ребенка аккуратность, особенно во время еды. У ребенка грудного возраста должен быть нагрудник, чтобы не пачкать одежду; ребенок старше года должен уметь пользоваться салфеткой. Малышу необходимо объяснять, что нельзя пользоваться чужой салфеткой, потому что через нее могут передаваться некоторые заболевания. Обязательно нужно следить за тем, чтобы дети не путали салфетки.

Носовой платок. У детей нередко возникает насморк, поэтому наряду со своевременным лечением важно учить малыша пользоваться носовым платком. Каждый ребенок должен иметь свой носовой платок и ни в коем случае не давать его другим детям. Можно использовать одноразовые салфетки. Нужно приучать детей пользо-

ваться платком (одноразовыми салфетками) не только при насморке, но и при чихании или кашле.

Кровать. Детские кровати и постели должны содержаться в безукоризненной чистоте. Рекомендуется один раз в неделю мыть кровать горячей водой с мылом, а ежедневно протирать влажной тряпкой. Матрац в группе раннего возраста покрывают клеенкой, а затем стелют пеленку. Клеенку необходимо обтирать влажной тряпкой после каждой смены пеленки, а мыть ее нужно каждые 2–3 дня.

Подушка должна быть из волоса или пера. Пуховые нежелательны, т. к. от них дети сильно потеют.



обратите
внимание

Матрацы, подушки и одеяла рекомендуется как можно чаще проветривать на воздухе. В помещении, где спят дети, должно быть не только чисто, но и воздух должен быть всегда свежим. В детских садах с круглосуточным режимом нужно особенно тщательно проветривать спальню на ночь.

Горшок. В группах раннего возраста для каждого ребенка должен быть отдельный горшок. Ребенку следует пользоваться только своим горшком. В уборной для детей находятся горшки и туалетная бумага. Мыть горшки нужно проточной водой со щеткой, а затем ополоснуть 2%-ным раствором хлорамина.



обратите
внимание

Медицинская сестра должна уметь определять характер стула, т. к. по его виду (оформленный, кашицеобразный, разжиженный, с примесью слизи, зелени, крови и т. д.) можно выявить начальные признаки заболевания. Обо всех изменениях в стуле необходимо сообщать врачу.

Приучение к горшку

Чрезвычайно важно выработать у ребенка привычку проситься на горшок. Приучать ребенка пользоваться горшком надо уже с 6–7 месяцев. Сажать ребенка на горшок следует перед сном, после сна (даже если используются памперсы) и в определенные часы бодрствования. При таком порядке у него вырабатывается привычка, и он сам начинает проситься на горшок.