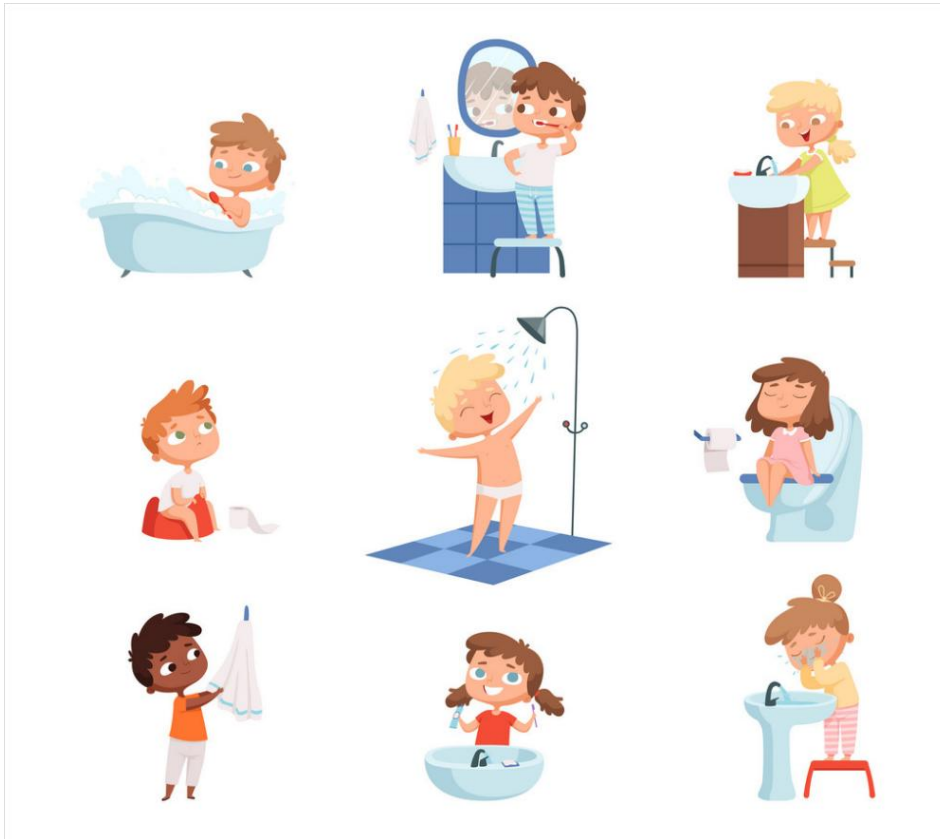


Създаване на хигиенни навици у детето – миене на ръце и зъби, къпане, преобличане



Хигиенни навици на малкото дете

Хигиенните навици на детето се отнасят до поддържане на личната хигиена и чистотата на околната среда (стая, играчки, храна).

Изграждането на навици за поддържане на добра лична хигиена започва от раждането. **Колкото по-рано започне този процес, толкова по-трайни са усвоените навици** и поведението за спазване на лична хигиена се превръща в необходимост.

У малкото дете има естествен стремеж към чистота и желание да я поддържа (забелязва замърсено, измачкано, скъсано, боклуци, показва ги и настоява да се отстранят). Това трябва да се използва, за да се научи то отрано да спазва добра лична хигиена.

Важно условие за формиране на хигиенен навик у малкото дете е редовното извършване на хигиенни процедури, с определена периодичност, като неотменна, важна част от дневния му режим.

Формирането на навика започва с изграждане на умение за извършване на действието, отнасящо се до личната хигиена и хигиената на околната среда. **За да приеме детето хигиенните процедури като необходимост, трябва да му е приятно да ги извършва.** Така то свиква по-лесно с тях, изпълнява ги спокойно, а по-късно започва да се нуждае от тях.

Детето с възрастта се опитва и все по-уверено може да извършва самостоятелно редица действия за хигиената си, за което трябва да се **подкрепя и насърчава**, а при постигане на успех в изпълнението, да се похвали.

Какво включват хигиенните навици и на каква възраст детето започва да ги усвоява?

Ето някои ориентировъчни периоди, свързани с усвояването на хигиенните навици и възрастта. Разбира се, имайте предвид, че това са просто ориентири, всяко дете се развива индивидуално, затова – следвайте неговия ритъм:

Да мие ръцете си – на 7-10 месеца бебето с радост активно участва при миене на ръцете; на 13-18 месеца опитва да мие ръцете си с помощ; на 24-30 месеца проявява самостоятелност при миене на ръцете; от 31-я до 36-я месец започва да мие и избърсва ръцете си само.

Да се къпе – още от 4-я месец бебето проявява активност при къпането; между 19-ти и 24-ти – опитва с помощ да се къпе само; на 36-тия месец се къпе само с малка помощ (полива се, слага си шампоан).

Да регулира физиологичните си нужди – от 8-ми, 9-ти месец детето вече е в състояние да привиква към поставянето на гърне. Към 12-я месец – много от децата свикват с ползването на гърне. Между 13-я месец и 1г. 6 месеца вече активно дава знак за своите физиологични нужди. Разбира се, процесът е индивидуален – някои деца се справят по-рано с приучаването към гърне, други – по-късно.

Да сменя бельото и дрехите си – между 24-я и 30-ия месец детето често проявява самостоятелност при събличане и обличане, подреждане на дрехите; на 36-ия месец, само или с минимална помощ се съблича, събува, облича и обува.

Да мие зъбите си – на 12-13-ия месец се опитва да поставя четката в уста и да я използва по предназначение; на 18-ия месец може да мие зъбите си с помощ; между 24 и 36-ия месец се опитва самостоятелно да мие зъбите си.

Да се храни – на 18-ия месец детето вече се опитва да се храни самостоятелно; Отнема време обаче преди детето да се научи да се храни без да се цапа. Това не е проблем – в началото дори е полезно да го оставите да докосва храната с ръце (например – макарони или парченца плод). Това развива сетивата му и фината моторика.

Децата учат най-бързо чрез примери, на които подражават. Ето защо, самите вие бъдете добър пример за това как се спазва хигиена и какъв трябва да бъде редът у дома.

Ето няколко съвета, как да научите малкото дете на добра лична хигиена:

1. Бъдете за детето пример, като спазвате добра лична хигиена във вашето ежедневие. Обяснете му защо е важно това.
2. Наблюдавайте и коригирайте детето при усвояване на хигиенни навици, за да сте сигурни, че върши всичко правилно и за да не затвърди погрешни действия.
3. Създавайте необходимите условия, за да е приятно на детето да извършва действията по хигиенизирането си. Купувайте хигиенни продукти, които го забавляват и радват – удобно и с приятен аромат цветно сапунче с интересна форма, хигиенни материали с образи на филмови анимационни герои – гъба-заек, жаба, слонче. Използвайте ароматни, недрознещи очите бебешки шампоани, в шишенца с интересна форма.

4. Включвайте детето от малко в процесите по хигиенизиране /изхвърляне на мръсните дрехи в кош за пране, приготвяне на чисти дрехи за следващия ден, почистването на неговата стая, изхвърляне на боклука в кошче/.
5. Създайте интерес у детето към това, което прави, като използвате картинки, стихчета, песнички, разказчета, видео филми и куклен театър със забавни герои и разбираемо за децата съдържание.
6. Награждавайте добрите постижения на детето в усвояването на хигиенни навици (с приказка преди сън, хубава играчка, интересни хигиенни материали – паста, четка, мека и шарена кърпа, гъба).
7. Обучавайте детето под формата на игра. Детето усвоява лесно хигиенните правила чрез заучаване на песнички и стихчета.
8. Спазвайте някои правила при формиране на хигиенни навици у малкото дете:
 - Правилата на двамата родители и на всички близки възрастни към детето да спазва добра хигиена, да са еднакви и постоянни.
 - Изискването детето да усвои определен хигиенен навик, както и формите на обучение да бъдат съобразени с възрастта му – при най-малките обучението за придобиване на навици се извършва с помощта и под наблюдението на възрастния, като с възрастта се дава все по-голяма самостоятелност на детето.

Често допускани грешки от възрастните, когато се опитват да научат детето на хигиена:

- Мама или татко демонстрират разочарование от това, че детето не е успяло да извърши правилно дадена хигиенна процедура (намокрило се е докато си мие ръцете, не се е забърсало добре с тоалетната хартия, не се е облякло и обуло правилно).
- Когато се изцапа, детето се наказва, ругае, критикува, укорява („погледни се на какво приличаш”, „пак си се изцапал, току-що те преоблякох”), крещи му се.
- Детето непрекъснато се преследва и наставлява да спазва хигиенни правила („не пипай, за да не се изцапаш”, „не яж с мръсни ръце”).
- Налага се на детето, включително и с наказания и проява на грубо отношение, задължението да спазва хигиенни правила.
- Възрастните не изчакват детето само да извърши действията, свързани с хигиената, припряни са, нервничат, изземват инициативата му и го обезкуражават.
- Вече усвоен навик бързо отпада, ако не се затвърждава в нова, различната среда. Затова, ако детето в детската ясла или градина се е научило да ходи на гърне, то и вкъщи не трябва да носи памперс, защото бързо ще загуби този навик.

В статията са използвани препоръки от наръчника “Грижа за личната хигиена на малкото дете (от раждането до седмата година)”, издадено от Министерство на здравеопазването и Национален център по общественото здраве и анализи