



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

КУПАНИЕ МЛАДЕНЦА: ПОЛЬЗА, УДОВОЛЬСТВИЕ И ПОВОД ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Новорожденным может не нравиться принимать ванну, да и детям постарше бывает присущ страх воды. Поэтому лучше приучать ребенка к купанию постепенно, чтобы он чувствовал себя в безопасности, а также вносить в этот ежедневный ритуал элемент игры. И, конечно, маленькие дети всегда должны находиться в воде под присмотром взрослых.

Что может напугать малыша

Новорожденные в воде могут почувствовать, будто потеряли контроль над своим телом, и это ощущение для них пугающее. Также им может не нравиться изменение температуры или новые ощущения, связанные с погружением в воду. Малыши постарше, в свою очередь, могут бояться звука слива воды или опасаться уйти под воду с головой — особенно если при этом вода или мыло попадают в глаза. Именно поэтому многим детям не нравится мыть волосы. Страх может также возникнуть, если ребенок случайно глотнул воды и теперь боится захлебнуться.

Как позаботиться о комфорте ребенка

Если ребенок боится купания, лучше отнестись к этому серьезно и не заставлять его принимать ванну насильно, тем более с истерикой.

- Лучше не купать ребенка во «взрослой» ванне, а использовать маленькую детскую ванночку. Это поможет ему чувствовать себя спокойнее и в большей безопасности.
- Старайтесь сохранять тактильный контакт во время купания — например, держать руку на животе. Это также поможет ребенку чувствовать себя в безопасности.
- Такого же эффекта поможет добиться небольшое полотенце на груди и животе ребенка, которое будет поддерживать температуру тела малыша и сохранять тепло.
- Поддерживайте зрительный контакт с ребенком.

- Во время купания не молчите, разговаривайте с малышом и проговаривайте свои действия.

Справиться со страхом ребенку помогают и определенные ритуалы до и после ванны. Повторяющиеся действия успокаивают малыша и помогают запомнить, каким будет следующий шаг. Так малыш будет понимать, чего ожидать, и психологически подготовится к купанию.

Например, попробуйте петь ребенку специальную «купальную» песню (например, про Мойдодыра или что-нибудь более современное). Можно также придумать или найти веселый стишок для окончания купания — рассказывайте его ребенку, когда уже вытираете его полотенцем.

Купаем новорожденного

Прежде чем приступить к купанию, подготовьте все необходимые вещи — полотенце, мочалку, термометр, новую пеленку или чистую одежду. Положите их в пределах досягаемости. Заранее разверните полотенце, чтобы высушить ребенка после ванны.

Убедитесь, что в ванной или в комнате, где вы будете купать ребенка, тепло. Полностью наполнять ванну сразу не нужно — для начала хватит глубины примерно 10–15 см.

Температура воды должна быть близка к температуре тела (35–37 °С). Лучше не доверять собственным ощущениям и проверить воду с помощью термометра для ванны. Температуру воды можно проверить также, опустив в воду запястье или локоть (эти места у взрослых более чувствительны к температуре).

Непосредственно перед купанием смочите небольшой ватный тампон теплой водой и аккуратно очистите веки ребенка, проводя от внутреннего края глаза к внешнему. Лучше использовать разные тампоны для каждого глаза.

Когда ванна готова, разденьте ребенка. Погружайте его в воду осторожно, держа голову и плечи одной рукой и поддерживая тело другой. С помощью мягкой мочалки осторожно очистите лицо малыша, затем ополосните шею и тело, уделяя особое внимание складкам на коже.

Мыть голову ребенку нужно 1–2 раза в неделю. Для этого положите его в ванну и осторожно полейте немного воды на голову. Шампунь пока не обязателен.

Купаем ребенка после 1 года

Спустя некоторое время для малыша приходит пора сменить детскую ванну на взрослую. Привыкнуть к новому способу купания грудничкам помогут эти советы.

- Приучайте ребенка к большой ванне постепенно — например, для начала можно просто сажать его в пустую ванну (лучше перед этим согреть ее струей теплой воды из душа) и давать мочалку. Когда малыш привыкнет, можно постепенно начинать наполнять ванну.
- Можно некоторое время ставить детскую ванночку в большую ванну, пока ребенок не привыкнет к новым условиям.
- Примите ванну вместе с ребенком. Чтобы он чувствовал себя в безопасности, можно держать его на коленях.
- Постелите на дно ванны резиновый нескользящий коврик или специальные наклейки. Если причина страха перед купанием в том, что ребенок боится поскользнуться и упасть, это его успокоит.
- Унесите ребенка из ванной, прежде чем вынуть пробку слива. Некоторые дети пугаются звука стекающей в канализацию воды.
- Если ребенок боится, что вода или шампунь могут попасть ему в глаза, попробуйте надеть ему специальные очки для плавания. Также для купания маленьких детей лучше выбирать специальные детские шампуни, которые меньше раздражают глаза.

Если ребенок категорически отказывается принимать ванну, попробуйте душ. Держите его на руках под струей теплой воды или посадите на пол душевой кабины и поливайте из душевой насадки.

Никогда не покидайте ванную, когда малыш купается: маленькие дети могут утонуть быстро — даже при глубине воды всего 5 см. Прежде чем опустить ребенка в ванну, проверьте, все ли необходимые вещи у вас под рукой, чтобы потом не ходить за ними и не оставлять ребенка одного.

Если вам все же понадобилось выйти, достаньте ребенка из ванны, заверните в полотенце и возьмите с собой.

Чем развлечь ребенка в ванне

С нелюбовью к водным процедурам можно справиться, если сделать купание поводом для игры и связать эту процедуру с положительными эмоциями.

Вот несколько способов сделать пребывание в воде веселее.

- Покупайте специальные игрушки для ванной. Это могут быть не только плавающие фигурки, но и брызгалки, лейки, книжки, которые не боятся погружения в воду, и даже специальные карандаши для рисования в ванне. Пусть ребенок сам выберет то, что ему больше нравится.
- Если у ваших детей небольшая разница в возрасте, можно предложить им искупаться вместе. Им будет весело играть друг с другом в ванне, а еще младший ребенок, наблюдая за старшим, может забыть о своих страхах и прийти к выводу, что купание — это здорово.
- Попробуйте взглянуть на купание как на еще одну возможность провести время вместе с ребенком. Можно петь во время купания, читать истории и играть в игры.
- Предложите ребенку искупать куклу или другую игрушку. Это поможет убедить его, что купаться не страшно, а, наоборот, весело.
- Если ребенок уже достаточно большой, дайте ему самому выбрать полотенце для купания. Пусть оно будет его любимого цвета, или на нем будут изображены персонажи его любимого мультфильма. Важно также, чтобы ему нравился запах шампуня, мыла или пены для ванны, которые вы используете.
- Попробуйте изменить время купания. Некоторых детей проще купать утром, когда они полны сил и не так капризны.

Старайтесь отмечать любые успехи малыша, связанные с купанием, и хвалить его за новые достижения. Так он почувствует, что ежедневное купание — это не только необходимость, но и способ хорошо провести время и развлечься.