

Издават:
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

**НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ
ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ**

Преиздава:
РЗИ-Кърджали

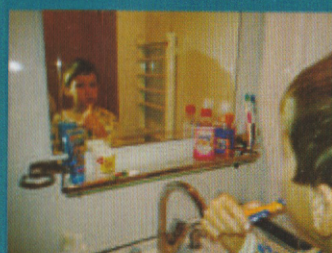
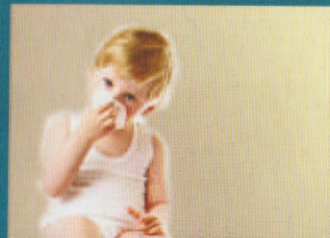
Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве 2021-2030 г.

Издават:
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ

**НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ДЕЙСТВИЕ
ПО ОКОЛНА СРЕДА И ЗДРАВЕ**

Преиздава:
РЗИ-Кърджали

Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве 2021-2030 г.



**ГРИЖИ
ЗА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА
НА МАЛКОТО ДЕТЕ
(от раждането
до седмата година)**



**ГРИЖИ
ЗА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА
НА МАЛКОТО ДЕТЕ
(от раждането
до седмата година)**



Автори:
глас. Красимира Костадинова
доц. д-р Валентин Пръвчев, дм

Рецензент:
д-р Адриана Дойчинова, дм

Редактор:
Татяна Каранешева

Гр.дизайн:
Боряна Мекушина

Автори:
глас. Красимира Костадинова
доц. д-р Валентин Пръвчев, дм

Рецензент:
д-р Адриана Дойчинова, дм

Редактор:
Татяна Каранешева

Гр.дизайн:
Боряна Мекушина

ЧИСТИЯТ МЕЧО

Заигра се Мечо
В китните дъбрави.
Да се пази Мечо
чистичък забрави.

Вижете ми кожата
рошав е и мръсен.
Слънчо от небето
гледа го навъсен.

И му дума Слънчо:
— Ти голям си вече.
Трябва да се пазии
да си чисто мече!

Мечо се окъпа,
с гребенче се среса.
Слънчо се усмихна,
много го хареса!

ЧИСТИЯТ МЕЧО

Заигра се Мечо
В китните дъбрави.
Да се пази Мечо
чистичък забрави.

Вижете ми кожата
рошав е и мръсен.
Слънчо от небето
гледа го навъсен.

И му дума Слънчо:
— Ти голям си вече.
Трябва да се пазии
да си чисто мече!

Мечо се окъпа,
с гребенче се среса.
Слънчо се усмихна,
много го хареса!



Съдържание

Лична хигиена и здраве	/1
Списък на хигиенните практики за малкото дете (0-3 години)	/3
Къпане на бебето до 1 година	/3
Миене на лицето	/4
Миене и почистване на ушите	/5
Почистване на нослето	/5
Тоалет на бебето	/5
Миене на ръцете	/6
Подрязване на ноктите	/7
Миене на краката	/7
Миене на седалището, хигиенни процедури след ползване на тоалетна	/7
Използване на памперси	/8
Миене на зъбите	/9
Тоалетните принадлежности	/10
Играчките и личната хигиена	/10
Бельото, облеклото, обувките	/10
Лична хигиена при хранене	/12
Домашен любимец и личната хигиена на детето	/13
Хигиенизиране на жилището	/13
Хигиена на спалното бельо	/13
Хигиенни навици на малкото дете	/14
Препоръки за формиране на хигиенни навици у малкото дете	/19
Вредни навици и привычки	/22
Роля на родителите и детското заведение за формиране на хигиенни навици	/23
Практики за личната хигиена на детето от 4 до 6 години	/24
Библиография	/27

Личната хигиена най-общо включва поддържане на чистотата на тялото, дрехите и добър външен вид.

Малките деца не разбират защо е необходимо и важно да имат добра лична хигиена и как да я поддържат. Те се научават на това от своето семейство и се нуждаят от помощ, за да усвоят нужните им хигиенни навици.

Лична хигиена и здраве

Хигиената е важна за здравето и благополучието на вашето дете.

Децата са по-уязвими към инфекции от възрастните, поради незрялост на имунната система, лесния обмен на вируси при контактите с други деца в детското заведение, размяната на играчки и предмети.

Редовното миене и къпане отстранява микробите и бактериите, които причиняват различни болести.

След игра навън, детето задължително трябва да си измива ръцете, защото може да се зарази или ако се е наранило раната да се инфектира.

Мръсотията под ноктите може да съдържа опасни болестотворни микроорганизми и яйца на паразити.

Използването на еднократни носни кърпички и унищожаването им след употреба предотвратява предаването на инфекции, включително и на грип.

Нередовното отстраняване на праха и алергените по косата може да предизвика или влоши заболявания, като алергия или астма, при детето.

Прахът по играчките алергизира и влошава астмата.

Лошата хигиена на зъбите може да доведе до поява на кариеси, ранна загуба на зъби, да улесни развитието или усложни други заболявания.

Съдържание

Лична хигиена и здраве	/1
Списък на хигиенните практики за малкото дете (0-3 години)	/3
Къпане на бебето до 1 година	/3
Миене на лицето	/4
Миене и почистване на ушите	/5
Почистване на нослето	/5
Тоалет на бебето	/5
Миене на ръцете	/6
Подрязване на ноктите	/7
Миене на краката	/7
Миене на седалището, хигиенни процедури след ползване на тоалетна	/7
Използване на памперси	/8
Миене на зъбите	/9
Тоалетните принадлежности	/10
Играчките и личната хигиена	/10
Бельото, облеклото, обувките	/10
Лична хигиена при хранене	/12
Домашен любимец и личната хигиена на детето	/13
Хигиенизиране на жилището	/13
Хигиена на спалното бельо	/13
Хигиенни навици на малкото дете	/14
Препоръки за формиране на хигиенни навици у малкото дете	/19
Вредни навици и привычки	/22
Роля на родителите и детското заведение за формиране на хигиенни навици	/23
Практики за личната хигиена на детето от 4 до 6 години	/24
Библиография	/27

Личната хигиена най-общо включва поддържане на чистотата на тялото, дрехите и добър външен вид.

Малките деца не разбират защо е необходимо и важно да имат добра лична хигиена и как да я поддържат. Те се научават на това от своето семейство и се нуждаят от помощ, за да усвоят нужните им хигиенни навици.

Лична хигиена и здраве

Хигиената е важна за здравето и благополучието на вашето дете.

Децата са по-уязвими към инфекции от възрастните, поради незрялост на имунната система, лесния обмен на вируси при контактите с други деца в детското заведение, размяната на играчки и предмети.

Редовното миене и къпане отстранява микробите и бактериите, които причиняват различни болести.

След игра навън, детето задължително трябва да си измива ръцете, защото може да се зарази или ако се е наранило раната да се инфектира.

Мръсотията под ноктите може да съдържа опасни болестотворни микроорганизми и яйца на паразити.

Използването на еднократни носни кърпички и унищожаването им след употреба предотвратява предаването на инфекции, включително и на грип.

Нередовното отстраняване на праха и алергените по косата може да предизвика или влоши заболявания, като алергия или астма, при детето.

Прахът по играчките алергизира и влошава астмата.

Лошата хигиена на зъбите може да доведе до поява на кариеси, ранна загуба на зъби, да улесни развитието или усложни други заболявания.

Личната хигиена е от значение за психичното здраве и доброто самочувствие на детето - чистото дете има свеж, бодър вид.

Детето с мръсно тяло, коса, дрехи, лош дъх, впечатлява неприятно и отблъсква връстниците, които може по тази причина да го отбягват и изолират или подиграват. От това детето страда - чувства се зле, срамува се и се натъжава.

Чистите и здрави зъби чрез хубавата усмивка допринасят за общуването на детето.

Недопустимо е малкото дете да се води в детската ясла или градина с мръсни дрехи и лоша хигиена.

Колкото по-рано се формират хигиенните навици, толкова по-трайни са те и се превръщат в модел на поведение.



Библиография

Грижи за малкото дете, Под ред. на В. Гатев, 1993.

Драгошинова Р., Ф. Даскалова, Родителите и здравните навици у децата, Медицина и физкултура, С., 1980.

За нашето бебе, Брошура

Манова-Томова В., Психологическа диагностика, 1974.

Спасов Димитър, Да си силен, здрав, юнак, Стихотворения за деца, София, 1993.

Янев Б. Учебник по основи на педиатрията и хигиената на децата от предучилищна възраст, Благоевград, 1983

<http://www.livestrong.com/article/104991-personal-hygiene-kids/>

American Academy of Pediatrics: Hand Hygiene, <http://www.livestrong.com/article/225040-good-hygiene-for-children>

<http://www.livestrong.com/article/149053-importance-of-Hygiene-for-Children>

Lifespan:Teach Children to Practice Good Hygiene

KidsHealth:Hygiene Basics, <http://www.livestrong.com/article/222824-hygiene-checklist-for-children>

<http://www.livestrong.com/article/186011-how-to-teach-children-good-hygiene/>

Източници на снимковия материал:

- обработени и изображения от интернет сайтове
- снимки предоставени и публикувани със съгласието на родители
- авторски снимки на Александър Михайлов

Личната хигиена е от значение за психичното здраве и доброто самочувствие на детето - чистото дете има свеж, бодър вид.

Детето с мръсно тяло, коса, дрехи, лош дъх, впечатлява неприятно и отблъсква връстниците, които може по тази причина да го отбягват и изолират или подиграват. От това детето страда - чувства се зле, срамува се и се натъжава.

Чистите и здрави зъби чрез хубавата усмивка допринасят за общуването на детето.

Недопустимо е малкото дете да се води в детската ясла или градина с мръсни дрехи и лоша хигиена.

Колкото по-рано се формират хигиенните навици, толкова по-трайни са те и се превръщат в модел на поведение.



Библиография

Грижи за малкото дете, Под ред. на В. Гатев, 1993.

Драгошинова Р., Ф. Даскалова, Родителите и здравните навици у децата, Медицина и физкултура, С., 1980.

За нашето бебе, Брошура

Манова-Томова В., Психологическа диагностика, 1974.

Спасов Димитър, Да си силен, здрав, юнак, Стихотворения за деца, София, 1993.

Янев Б. Учебник по основи на педиатрията и хигиената на децата от предучилищна възраст, Благоевград, 1983

<http://www.livestrong.com/article/104991-personal-hygiene-kids/>

American Academy of Pediatrics: Hand Hygiene, <http://www.livestrong.com/article/225040-good-hygiene-for-children>

<http://www.livestrong.com/article/149053-importance-of-Hygiene-for-Children>

Lifespan:Teach Children to Practice Good Hygiene

KidsHealth:Hygiene Basics, <http://www.livestrong.com/article/222824-hygiene-checklist-for-children>

<http://www.livestrong.com/article/186011-how-to-teach-children-good-hygiene/>

Източници на снимковия материал:

- обработени и изображения от интернет сайтове
- снимки предоставени и публикувани със съгласието на родители
- авторски снимки на Александър Михайлов

да измива ръцете си; всяка вечер да мие краката си. Обяснете му кога, как и защо да мие лицето и шията си, както и необходимостта от честа смяна на гъбата за баня.

В разговор за хигиената на ноктите информирайте детето, че под ноктите се събират вредни микроби, които причиняват болести, затова е необходимо често да ги подрязва и да не ги гризе.

Запознайте детето с правилата за ползване на обществена тоалетна: задължително да измива ръцете си с вода и сапун след ползване на тоалетна, а ако са изцапани и преди това; да пуска водата след ползване на тоалетна; да ползва тоалетна хартия, а не други материали; да носи подходящи хигиенни материали, които да използва при нужда.

4. Хигиена на бельото, облеклото и обувките, личните вещи

Научете детето правилно да използва дрехите, предназначени за различен вид дейност и занимания; да носи винаги чисто бельо и дрехи.

Запознайте го с препаратите за почистване на обувките, средствата за почистване на дрехите и го научете как да ги употребява.

5. Хигиена на съня – детето научава, че преди сън трябва да проветри стаята; защо и как се поддържат чаршафите и пижамите чисти.

6. Хигиена на зрението и слуха – детето научава, че не бива да търка очите си с ръце, а ако е необходимо, да използва чиста кърпа (салфетка); учи се как да си почиства безопасно ушите.

Детето от предучилищна възраст усвоява най-лесно всички правила за спазване на личната хигиена, като ги прилага в своите сюжетно-ролеви игри.

да измива ръцете си; всяка вечер да мие краката си. Обяснете му кога, как и защо да мие лицето и шията си, както и необходимостта от честа смяна на гъбата за баня.

В разговор за хигиената на ноктите информирайте детето, че под ноктите се събират вредни микроби, които причиняват болести, затова е необходимо често да ги подрязва и да не ги гризе.

Запознайте детето с правилата за ползване на обществена тоалетна: задължително да измива ръцете си с вода и сапун след ползване на тоалетна, а ако са изцапани и преди това; да пуска водата след ползване на тоалетна; да ползва тоалетна хартия, а не други материали; да носи подходящи хигиенни материали, които да използва при нужда.

4. Хигиена на бельото, облеклото и обувките, личните вещи

Научете детето правилно да използва дрехите, предназначени за различен вид дейност и занимания; да носи винаги чисто бельо и дрехи.

Запознайте го с препаратите за почистване на обувките, средствата за почистване на дрехите и го научете как да ги употребява.

5. Хигиена на съня – детето научава, че преди сън трябва да проветри стаята; защо и как се поддържат чаршафите и пижамите чисти.

6. Хигиена на зрението и слуха – детето научава, че не бива да търка очите си с ръце, а ако е необходимо, да използва чиста кърпа (салфетка); учи се как да си почиства безопасно ушите.

Детето от предучилищна възраст усвоява най-лесно всички правила за спазване на личната хигиена, като ги прилага в своите сюжетно-ролеви игри.

Списък на хигиенните практики за малкото дете /0-3 години/

Къпане на бебето до 1 година



Ежедневната хигиенна баня е удоволствие за бебето и неговите родители.

Преди падането на пъпчето, трябва да го пазите от намокряне. Дотогава само подмивайте детето, като започнете с измиване на главата, насапунизване на седалището и крачетата, гърдичките, гръбчето и ръцете, подмишниците, без да мокрите коремната област.

Къпете бебето ежедневно до навършване на едногодишна възраст или поне до края на 6-я месец.

Най-добре е това да става във вечерните часове - 30-60 минути след хранене.

В началните месеци къпете детето в неговата стая, след като сте приготвили всичко необходимо за банята - хавлия в близост до ваната, дрехи и тоалетни пособия на масата за преобличане и тоалет.

През първите няколко месеца водата трябва да бъде с температура 37°C, а в по-късната възраст - 36°C. Температурата на въздуха в стаята трябва да бъде около 23°C, за новороденото - 24°, а след няколко къпания около 22°C.

След 6-я месец всекидневната хигиенна баня във ваничката извършвайте под формата на игра с играчки. Ако детето вече

Списък на хигиенните практики за малкото дете /0-3 години/

Къпане на бебето до 1 година



Ежедневната хигиенна баня е удоволствие за бебето и неговите родители.

Преди падането на пъпчето, трябва да го пазите от намокряне. Дотогава само подмивайте детето, като започнете с измиване на главата, насапунизване на седалището и крачетата, гърдичките, гръбчето и ръцете, подмишниците, без да мокрите коремната област.

Къпете бебето ежедневно до навършване на едногодишна възраст или поне до края на 6-я месец.

Най-добре е това да става във вечерните часове - 30-60 минути след хранене.

В началните месеци къпете детето в неговата стая, след като сте приготвили всичко необходимо за банята - хавлия в близост до ваната, дрехи и тоалетни пособия на масата за преобличане и тоалет.

През първите няколко месеца водата трябва да бъде с температура 37°C, а в по-късната възраст - 36°C. Температурата на въздуха в стаята трябва да бъде около 23°C, за новороденото - 24°, а след няколко къпания около 22°C.

След 6-я месец всекидневната хигиенна баня във ваничката извършвайте под формата на игра с играчки. Ако детето вече

е усвоило, макар и нестабилно, седящата поза, то може да седи при къпане.

Ако седалището на бебето е замърсено, предварително го почистете и измийте и след това потопете тялото му във водата. След баня намазвайте всички гънки (на шията, ръцете, краката, седалището) с мазен крем или специално олио, подсушавайте ушите с мека кърпа, добре и внимателно.

Очите на бебето се почистват с тампонче, натопено в преварена вода, от външния към вътрешния ъгъл на окото.

От 6-я до 9-я месец окосмената част на главичката на бебето можете да измивате през ден-два с детски сапун или детски шампоан. Добре подсушената косичка на детето сресвайте с индивидуално меко гребенче.

Във възрастта от 1 до 3 години измивайте косичката на детето поне два пъти седмично с масажиращи скалпа движения със специален детски сапун/шампоан.

До навършване на 3 години къпете детето възможно по-често (през лятото - всекидневно, а през зимата може през ден) и поне два пъти седмично измивайте косичката.

Задължително се консултирайте с личния лекар на бебето, медицинска сестра или акушерка, как да къпете бебето, особено във възрастта от раждането до 3-я месец!

Миене на лицето

След 1 година, лицето на детето се мие всяка сутрин, преди и след хранене.

Препоръчително е лицето на малкото дете да се мие преди и след следобедния сън.

е усвоило, макар и нестабилно, седящата поза, то може да седи при къпане.

Ако седалището на бебето е замърсено, предварително го почистете и измийте и след това потопете тялото му във водата. След баня намазвайте всички гънки (на шията, ръцете, краката, седалището) с мазен крем или специално олио, подсушавайте ушите с мека кърпа, добре и внимателно.

Очите на бебето се почистват с тампонче, натопено в преварена вода, от външния към вътрешния ъгъл на окото.

От 6-я до 9-я месец окосмената част на главичката на бебето можете да измивате през ден-два с детски сапун или детски шампоан. Добре подсушената косичка на детето сресвайте с индивидуално меко гребенче.

Във възрастта от 1 до 3 години измивайте косичката на детето поне два пъти седмично с масажиращи скалпа движения със специален детски сапун/шампоан.

До навършване на 3 години къпете детето възможно по-често (през лятото - всекидневно, а през зимата може през ден) и поне два пъти седмично измивайте косичката.

Задължително се консултирайте с личния лекар на бебето, медицинска сестра или акушерка, как да къпете бебето, особено във възрастта от раждането до 3-я месец!

Миене на лицето

След 1 година, лицето на детето се мие всяка сутрин, преди и след хранене.

Препоръчително е лицето на малкото дете да се мие преди и след следобедния сън.

га грижи за косата си; как да избира и употребява детска козметика за поддържане на косата.

Научете детето кои шампоани са детски и как по картинките и външния вид на опаковката да се информира за качествата на предлагания шампоан; защо е необходимо да използва детски шампоани; защо е добре да изплаква косата си обилно с вода след измиване.

Обяснете на детето, че е необходимо да използва четка за масаж на корените на косата и гребен, за да оформи прическата си; че четката и гребенът трябва да бъдат индивидуални и винаги чисти.

3. Хигиена на кожата и ноктите: Детето научава правилата за измиване на части от тялото и цялото тяло, да употребява подходящ сапун за деца. Запознава се с аксесоарите и козметичните средства за поддържане на ноктите. Опознава и притежава лични вещи за поддържане на хигиената на кожата. Научава, че те са индивидуални и не бива да се преотстъпват.



Научете детето как да поддържа чистотата на кожата си, като го запознаете с ролята на топлата вода и сапуна в ежедневното измиване и необходимостта от вземане на душ за премахване на мазнините и прахта от кожата, които са се натрупали през деня, на миризмите от изпотяване; след къпане или измиване на тялото непременно да облече чисто бельо. Запознайте го с козметичните продукти за поддържане чистотата на кожата (сапуни, душгел, пяна за вана) и детската козметика; защо и как се използват парфюми/дезодоранти.

Създайте навик у детето при прибиране у дома най-напред

га грижи за косата си; как да избира и употребява детска козметика за поддържане на косата.

Научете детето кои шампоани са детски и как по картинките и външния вид на опаковката да се информира за качествата на предлагания шампоан; защо е необходимо да използва детски шампоани; защо е добре да изплаква косата си обилно с вода след измиване.

Обяснете на детето, че е необходимо да използва четка за масаж на корените на косата и гребен, за да оформи прическата си; че четката и гребенът трябва да бъдат индивидуални и винаги чисти.

3. Хигиена на кожата и ноктите: Детето научава правилата за измиване на части от тялото и цялото тяло, да употребява подходящ сапун за деца. Запознава се с аксесоарите и козметичните средства за поддържане на ноктите. Опознава и притежава лични вещи за поддържане на хигиената на кожата. Научава, че те са индивидуални и не бива да се преотстъпват.



Научете детето как да поддържа чистотата на кожата си, като го запознаете с ролята на топлата вода и сапуна в ежедневното измиване и необходимостта от вземане на душ за премахване на мазнините и прахта от кожата, които са се натрупали през деня, на миризмите от изпотяване; след къпане или измиване на тялото непременно да облече чисто бельо. Запознайте го с козметичните продукти за поддържане чистотата на кожата (сапуни, душгел, пяна за вана) и детската козметика; защо и как се използват парфюми/дезодоранти.

Създайте навик у детето при прибиране у дома най-напред

Практики за личната хигиена на детето от 4 до 6 години

В предучилищна възраст детето овладява повече знания, умения и навици за поддържане на личната хигиена.

- 1. Хигиена на устната кухина и зъбите:** Детето се научава редовно да мие зъбите си, да има подходящ хранителен режим, редовно да ходи на профилактичен преглед при зъболекар (не по-малко от един път на шест месеца).

Детето трябва да знае, че е необходимо старателно да измива зъбите си, защото от шестгодишна възраст започва смяната на млечните зъби с постоянни. Да мие зъбите си поне два пъти дневно. Да не ги чисти с твърди предмети (игли, кламери и др.). Да не къса конци или да чупи орехи/други ядки със зъби.

В тази възраст то овладява знания, свързани с употребата на четката за зъби: да избира подходяща четка за зъби; да не използва чужда четка за зъби; редовно да сменя четката за зъби (на 2-3 месеца); след всяка употреба да измива четката старателно; да пипа четката за зъби само с чисти ръце; как да движи четката за зъби.

Задължително се обърнете към личния стоматолог на детето, който да го запознае с правилата за миене на зъбите.

Посъветвайте се с личния стоматолог на детето какви пасти, козметични средства и аксесоари са подходящи за деца в тази възраст за поддържане на хигиената на зъбите и устната кухина.

- 2. Хигиена на косата:** Детето се научава системно да пола-



Миене и почистване на ушите



Ушите да се мият от вътрешната страна на ушната мида и отзад, много нежно и внимателно и да се подсушават с памучно тампонче или специално предназначени за тази цел козметични тампони.

Да не се прониква навътре в ушния канал с клечки за уши, а да се почиства само видимата външна част, ако се забелязва ушна кал.

Почистването на прохода на ушния канал се прави от лекар, само при нужда!

Почистване на нослето

До една година редовно почиствайте нослето с кърпичка или памучно фитилче/тампонче, натопено в преварена вода.

След една година детето трябва винаги да има в джобчето носни кърпички, за предпочитане такива за еднократна употреба. Детето да се научи след използване на кърпичката да я изхвърля в тоалетната или в кошче за боклук.

Ползването на мокри кърпички за избърсване на носа не е препоръчително.



Тоалет на бебето

На подходящо място в стаята можете да поставите маса за преобличане и тоалет на детето. Тя трябва да бъде с размери и височина, позволяващи удобно обслужване на бебето, с равна и не много

Практики за личната хигиена на детето от 4 до 6 години

В предучилищна възраст детето овладява повече знания, умения и навици за поддържане на личната хигиена.

- 1. Хигиена на устната кухина и зъбите:** Детето се научава редовно да мие зъбите си, да има подходящ хранителен режим, редовно да ходи на профилактичен преглед при зъболекар (не по-малко от един път на шест месеца).

Детето трябва да знае, че е необходимо старателно да измива зъбите си, защото от шестгодишна възраст започва смяната на млечните зъби с постоянни. Да мие зъбите си поне два пъти дневно. Да не ги чисти с твърди предмети (игли, кламери и др.). Да не къса конци или да чупи орехи/други ядки със зъби.

В тази възраст то овладява знания, свързани с употребата на четката за зъби: да избира подходяща четка за зъби; да не използва чужда четка за зъби; редовно да сменя четката за зъби (на 2-3 месеца); след всяка употреба да измива четката старателно; да пипа четката за зъби само с чисти ръце; как да движи четката за зъби.

Задължително се обърнете към личния стоматолог на детето, който да го запознае с правилата за миене на зъбите.

Посъветвайте се с личния стоматолог на детето какви пасти, козметични средства и аксесоари са подходящи за деца в тази възраст за поддържане на хигиената на зъбите и устната кухина.

- 2. Хигиена на косата:** Детето се научава системно да пола-



Миене и почистване на ушите



Ушите да се мият от вътрешната страна на ушната мида и отзад, много нежно и внимателно и да се подсушават с памучно тампонче или специално предназначени за тази цел козметични тампони.

Да не се прониква навътре в ушния канал с клечки за уши, а да се почиства само видимата външна част, ако се забелязва ушна кал.

Почистването на прохода на ушния канал се прави от лекар, само при нужда!

Почистване на нослето

До една година редовно почиствайте нослето с кърпичка или памучно фитилче/тампонче, натопено в преварена вода.

След една година детето трябва винаги да има в джобчето носни кърпички, за предпочитане такива за еднократна употреба. Детето да се научи след използване на кърпичката да я изхвърля в тоалетната или в кошче за боклук.

Ползването на мокри кърпички за избърсване на носа не е препоръчително.



Тоалет на бебето

На подходящо място в стаята можете да поставите маса за преобличане и тоалет на детето. Тя трябва да бъде с размери и височина, позволяващи удобно обслужване на бебето, с равна и не много

твърда повърхност, застлана с памучно одеало и памучна пелена.

Консултирайте се с личния лекар/педиатър на детето какви козметични продукти да използвате (крем, пудра, сапун, шампоан, олио и др.).

Използвайте винаги козметика, специално предназначена за деца.

Миене на ръцете

Миенето на ръцете е изключително важен за здравето хигиенен навик. Много болести се причиняват от мръсни ръце (хепатит, стомашно-чревни заболявания и др.).

След 3-я месец и особено след 6-я месец, бебето хваща с ръчичките и играе с различни предмети и играчки, поради това добре е да ги измивате няколко пъти на ден.

От 8-я месец ръцете на бебето се мият преди и след всяко хранене. До навършване на една-две години, освен преди и след хранене, измивайте ръчичките на детето и след ставане от сън и игра с играчки.

Задължително мийте ръцете на детето след ползване на гърнето и тоалетна. Така отрано то ще свикне да мие ръцете си само.

Следвайте следните основни правила при миене на ръцете на детето:

- ръцете да се трият внимателно от всички страни и между пръстите със сапун поне 10-20 секунди преди изплакване;
- да се търкат ноктите отгоре и отстрани;
- за предпочитане е да се ползва течен сапун;
- ръцете да се подсушават с еднократни хартиени кърпи, салфетки или индивидуална кърпа за ръце;
- да се затваря кранът на чешмата, след като се подсушат ръцете.

твърда повърхност, застлана с памучно одеало и памучна пелена.

Консултирайте се с личния лекар/педиатър на детето какви козметични продукти да използвате (крем, пудра, сапун, шампоан, олио и др.).

Използвайте винаги козметика, специално предназначена за деца.

Миене на ръцете

Миенето на ръцете е изключително важен за здравето хигиенен навик. Много болести се причиняват от мръсни ръце (хепатит, стомашно-чревни заболявания и др.).

След 3-я месец и особено след 6-я месец, бебето хваща с ръчичките и играе с различни предмети и играчки, поради това добре е да ги измивате няколко пъти на ден.

От 8-я месец ръцете на бебето се мият преди и след всяко хранене. До навършване на една-две години, освен преди и след хранене, измивайте ръчичките на детето и след ставане от сън и игра с играчки.

Задължително мийте ръцете на детето след ползване на гърнето и тоалетна. Така отрано то ще свикне да мие ръцете си само.

Следвайте следните основни правила при миене на ръцете на детето:

- ръцете да се трият внимателно от всички страни и между пръстите със сапун поне 10-20 секунди преди изплакване;
- да се търкат ноктите отгоре и отстрани;
- за предпочитане е да се ползва течен сапун;
- ръцете да се подсушават с еднократни хартиени кърпи, салфетки или индивидуална кърпа за ръце;
- да се затваря кранът на чешмата, след като се подсушат ръцете.

За да отучите малкото дете от вредните навици, следвайте някои общи препоръки:

- Не прилагайте следните средства за отказване от вредния навик: забележки, забрани, упреци, наказания, бой, насилствено изваждане на пръста от устата, защото ще постигнете обратен ефект (да засилите навика).
- Отвличайте вниманието на детето от неправилното поведение чрез насочването му към интересна дейност или играчка, предмет, игра (строене, оцветяване, игри с играчки).
- Проверете дали не никнат зъбчета на детето и то да използва пръстчетата, за да си чеше венците.
- Редовно почиствайте носето на детето, за да няма секрети, засъхнали корички в носа, които да го дразнят и които да вади с любопитство, включително и да опита вкуса им.
- Изрязвайте редовно ноктите на детето, за да не ги гризе.

Роля на родителите и детското заведение за формиране на хигиенни навици

Преди постъпване в детското заведение (детска ясла, детска градина), родителите трябва да се осведомят какви хигиенни навици трябва да има детето на съответната възраст и да започнат формирането им.

Вкъщи родителите трябва да затвърждават навиците, които се изграждат в детското заведение.

За да отучите малкото дете от вредните навици, следвайте някои общи препоръки:

- Не прилагайте следните средства за отказване от вредния навик: забележки, забрани, упреци, наказания, бой, насилствено изваждане на пръста от устата, защото ще постигнете обратен ефект (да засилите навика).
- Отвличайте вниманието на детето от неправилното поведение чрез насочването му към интересна дейност или играчка, предмет, игра (строене, оцветяване, игри с играчки).
- Проверете дали не никнат зъбчета на детето и то да използва пръстчетата, за да си чеше венците.
- Редовно почиствайте носето на детето, за да няма секрети, засъхнали корички в носа, които да го дразнят и които да вади с любопитство, включително и да опита вкуса им.
- Изрязвайте редовно ноктите на детето, за да не ги гризе.

Роля на родителите и детското заведение за формиране на хигиенни навици

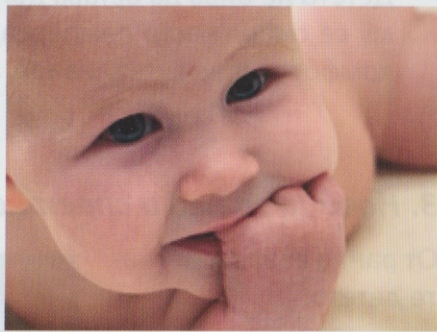
Преди постъпване в детското заведение (детска ясла, детска градина), родителите трябва да се осведомят какви хигиенни навици трябва да има детето на съответната възраст и да започнат формирането им.

Вкъщи родителите трябва да затвърждават навиците, които се изграждат в детското заведение.

Вредни навици и привички

Когато не се изградят своевременно правилни хигиенни навици и не се спазва стриктно дневен режим, е възможно детето в тази възраст да придобие някои вредни навици (смуче пръст, порасналото дете смуче биберон, пие сокове или мляко от шише с биберон през нощта, чопли си носа, пъха в устата/опитва всякакви боклуци, гризе си ноктите).

Вредните навици имат негативни последици за здравето на детето: в организма попадат микроби и детето се заразява; деформира се пръстът, който то смуче; изкривява се небцето; нарушава се развитието на говора, което се отразява негативно на цялостното психично развитие на детето.



Бebето започва да смуче пръст, ако не се задоволяват своевременно неговите потребности (глад, жажда, внимание и любов). Като смуче пръст, то се успокоява, утешава и различа, когато е гладно, жадно, уморено, неспокойно, скучае и бездейства или плаче дълго и няма кой да се отзове.

Основно родителите имат принос за формиране на вредния навик детето да смуче биберон. Той е по-безвреден от смученето на пръст и понякога се използва за отвикване от този навик, но се преодолява трудно, задържа се дълго и пречи на контактите на детето с околните.

Подрязване на ноктите



Изрязвайте редовно ноктите на детето – на бебето веднага като забележите, че са пораснали, макар и малко; на детето от 1 до 7 години - поне веднъж-два пъти седмично, след баня.

Това ще предпази бебето от нараняване (одраскване, нараняване на окото, попадане на нокътче в устата и неволното му поглъщане), а по-късно - от появата на вредния навик за гризание на ноктите.

Изрязвайте редовно, поне веднъж седмично, ноктите на краката на детето.

Миене на краката

Мийте краката на детето ежедневно (вечер преди лягане) с топла вода и сапун. Трийте старателно между пръстите на краката, с което се отстранят бактерии, гъбички.

Редовно проветрявайте и подсушавайте обувките на детето отвътре, като ги поръсвате с детска пудра (царевично нишесте, талк), с което се отстранява и неприятната миризма.

Избирайте меки и удобни обувки, от естествени материали, които не пропускат вода.

Миене на седалището, хигиенни процедури след ползване на тоалетната

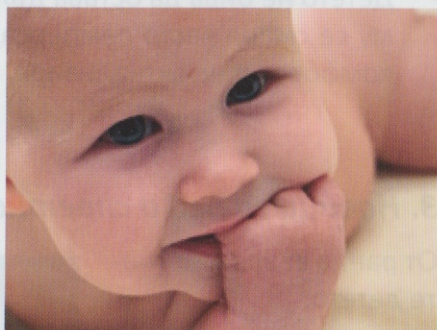
Измивайте седалището на бебето сутрин след сън с топла вода.

Ако не къпете ежедневно детето след навършване на 1 година, всяка вечер преди лягане подмивайте седалището му с топла вода и сапун.

Вредни навици и привички

Когато не се изградят своевременно правилни хигиенни навици и не се спазва стриктно дневен режим, е възможно детето в тази възраст да придобие някои вредни навици (смуче пръст, порасналото дете смуче биберон, пие сокове или мляко от шише с биберон през нощта, чопли си носа, пъха в устата/опитва всякакви боклуци, гризе си ноктите).

Вредните навици имат негативни последици за здравето на детето: в организма попадат микроби и детето се заразява; деформира се пръстът, който то смуче; изкривява се небцето; нарушава се развитието на говора, което се отразява негативно на цялостното психично развитие на детето.



Бebето започва да смуче пръст, ако не се задоволяват своевременно неговите потребности (глад, жажда, внимание и любов). Като смуче пръст, то се успокоява, утешава и различа, когато е гладно, жадно, уморено, неспокойно, скучае и бездейства или плаче дълго и няма кой да се отзове.

Основно родителите имат принос за формиране на вредния навик детето да смуче биберон. Той е по-безвреден от смученето на пръст и понякога се използва за отвикване от този навик, но се преодолява трудно, задържа се дълго и пречи на контактите на детето с околните.

Подрязване на ноктите



Изрязвайте редовно ноктите на детето – на бебето веднага като забележите, че са пораснали, макар и малко; на детето от 1 до 7 години - поне веднъж-два пъти седмично, след баня.

Това ще предпази бебето от нараняване (одраскване, нараняване на окото, попадане на нокътче в устата и неволното му поглъщане), а по-късно - от появата на вредния навик за гризание на ноктите.

Изрязвайте редовно, поне веднъж седмично, ноктите на краката на детето.

Миене на краката

Мийте краката на детето ежедневно (вечер преди лягане) с топла вода и сапун. Трийте старателно между пръстите на краката, с което се отстранят бактерии, гъбички.

Редовно проветрявайте и подсушавайте обувките на детето отвътре, като ги поръсвате с детска пудра (царевично нишесте, талк), с което се отстранява и неприятната миризма.

Избирайте меки и удобни обувки, от естествени материали, които не пропускат вода.

Миене на седалището, хигиенни процедури след ползване на тоалетната

Измивайте седалището на бебето сутрин след сън с топла вода.

Ако не къпете ежедневно детето след навършване на 1 година, всяка вечер преди лягане подмивайте седалището му с топла вода и сапун.

При момиченцата изплаквайте седалището винаги отпред назад, за да не замърсите половите органи и пикочния канал.

При зачервяване измивайте и подсушавайте по-често седалището, като го оставите за кратко време (10-15 мин.) на открито, без памперси.

След използване, измивайте старателно гърнето с топла вода и сапун, а веднъж седмично или при нужда, го дезинфекцирайте.

Използване на памперси

Памперсите се продават в различни размери и кройки в зависимост от възрастта и теглото на кърмачето.

В периода до падането на пъпчето и зарастването на пъпната раничка използвайте памперси-мини. Те са специално изрязани отпред, така че минават под нивото на пъпчето.

След като бебето навърши 15 дни, можете да използвате памперси, на които горният край достига до нивото на пъпчето и кръста и позволява по-плътна пристягане в коремната област. Това става посредством две странични залепващи се парченца.

След като детето проходи, използвайте памперси, които да осигуряват свобода на движенията при ходене.

В началото на ползването им редовно наблюдавайте за реакцията на кожата, особено на седалището, и ако установите зачервяване или подсичане, прекратете временно употребата им и се посъветвайте с лекар.

Сменяйте често памперса на детето (максимум на 2-3 часа).

Не е препоръчително денонощно носене на памперс при по-големите деца (над 18 месеца), а само при нужда (на разходка, по време на нощния сън).

При момиченцата изплаквайте седалището винаги отпред назад, за да не замърсите половите органи и пикочния канал.

При зачервяване измивайте и подсушавайте по-често седалището, като го оставите за кратко време (10-15 мин.) на открито, без памперси.

След използване, измивайте старателно гърнето с топла вода и сапун, а веднъж седмично или при нужда, го дезинфекцирайте.

Използване на памперси

Памперсите се продават в различни размери и кройки в зависимост от възрастта и теглото на кърмачето.

В периода до падането на пъпчето и зарастването на пъпната раничка използвайте памперси-мини. Те са специално изрязани отпред, така че минават под нивото на пъпчето.

След като бебето навърши 15 дни, можете да използвате памперси, на които горният край достига до нивото на пъпчето и кръста и позволява по-плътна пристягане в коремната област. Това става посредством две странични залепващи се парченца.

След като детето проходи, използвайте памперси, които да осигуряват свобода на движенията при ходене.

В началото на ползването им редовно наблюдавайте за реакцията на кожата, особено на седалището, и ако установите зачервяване или подсичане, прекратете временно употребата им и се посъветвайте с лекар.

Сменяйте често памперса на детето (максимум на 2-3 часа).

Не е препоръчително денонощно носене на памперс при по-големите деца (над 18 месеца), а само при нужда (на разходка, по време на нощния сън).

- Не бива да се наказва и нагрубява за това, че се е подмокрило;
- Не бива да се насилва да седи на гърнето, ако отказва упорито, плаче и се дърпа;
- Не бива да седи продължително време на гърнето, да играе или да яде, докато е на гърне; да му се отвлича вниманието с книжки, играчки и други занимания и игри;
- Детето не бива да остава дълго с мокро бельо или да не му се сменя често памперса, защото така свиква с дискомфорта и не сигнализира, за да бъде отстранен.

3. Навици за ред и спретнатост

От ранна възраст научете детето:

- да се грижи за външния си вид (косата да е сресана, дрехите да са чисти и изгладени, да няма скъсани копчета, чисти да са и обувките);
- да изхвърля боклуците на определени за това места;
- в детското заведение и у дома грижливо да се отнася към облеклото, бельото и обувките; след събличане и събуване да подрежда или прибира дрехите и обувките на определени места;
- сутрин, след ставане от леглото, да сгъва завивките, за да се проветри спалното бельо.



- Не бива да се наказва и нагрубява за това, че се е подмокрило;
- Не бива да се насилва да седи на гърнето, ако отказва упорито, плаче и се дърпа;
- Не бива да седи продължително време на гърнето, да играе или да яде, докато е на гърне; да му се отвлича вниманието с книжки, играчки и други занимания и игри;
- Детето не бива да остава дълго с мокро бельо или да не му се сменя често памперса, защото така свиква с дискомфорта и не сигнализира, за да бъде отстранен.

3. Навици за ред и спретнатост

От ранна възраст научете детето:

- да се грижи за външния си вид (косата да е сресана, дрехите да са чисти и изгладени, да няма скъсани копчета, чисти да са и обувките);
- да изхвърля боклуците на определени за това места;
- в детското заведение и у дома грижливо да се отнася към облеклото, бельото и обувките; след събличане и събуване да подрежда или прибира дрехите и обувките на определени места;
- сутрин, след ставане от леглото, да сгъва завивките, за да се проветри спалното бельо.



2. Навик за регулиране на физиологичните нужди

Този навик има важно значение за установяване на контрол върху сфинктера и ректума и за превенция на нощното напикаване и енкопрезата в начална училищна възраст.

За създаването му, от възрастта, в която детето може да седи самостоятелно и стабилно (към 8-я месец), поставяйте детето на гърне преди и след сън и винаги когато има нужда. Придържайте детето на гърнето и чрез подходящи думички и срички го мотивирайте да се изходи. Продължителността на тази процедура не трябва да бъде повече от 10 минути. Ако опитът ви е сполучлив, не забравяйте да го похвалите.

През втората година редовно поставяйте детето на гърне преди и след ставане от сън, преди и след разходка. Често, на половин час, а по-късно на час-два, питайте и подканяйте детето, така то привиква да върши физиологичните си нужди по едно и също време, на определена периодичност и да регулира само физиологичните си нужди.

През третата година детето може предварително да съобщава, като дава знак или назовава нуждите си.

Препоръчително е да спазвате следните условия при формиране на навик за регулиране на физиологичните нужди у малкото дете:

- Гърнето не бива да е студено, неудобно, от неподходящ материал, с отчупени или остри ръбове;
- Детето не бива да се поставя на гърне след като се е подмокрило вече, особено веднага след това;



Посъветвайте се с личния лекар/педиатър на детето какъв вид и размер памперси са му необходими.

Миене на зъбите



Редовно – два пъти или поне веднъж годишно, водете детето на профилактичен преглед при детски стоматолог.

Още с появата на първите зъбчета на бебето започнете редовното им почистване. С памучни тампони, потопени в преварена вода, избърсвайте зъбите вечер след последното хранене.

Във възрастта между година и половина и две години купете малка детска четка за зъби от естествен косъм и под формата на игра покажете на детето как се мият зъбите, без да ползвате паста.

През третата година миенето на зъбите може да става със специална детска паста, богата на флуор и други активни вещества.

Мийте или помогнете на детето да мие зъбите си поне два пъти дневно.

Избирайте подходяща за възрастта на детето четка и паста, след консултация с детски стоматолог.

За здрави зъби спазвайте някои прости правила при хранене на детето: ограничавайте даването на захарни изделия (шоколад, бонбони, вафли и др.). Честото им консумиране води до появата на кариес. Полезно е консумирането на сирене, мляко и млечни продукти; плодове и зеленчуци; ябълки.

Научете детето след всяко хранене да изплаква устата с вода.

2. Навик за регулиране на физиологичните нужди

Този навик има важно значение за установяване на контрол върху сфинктера и ректума и за превенция на нощното напикаване и енкопрезата в начална училищна възраст.

За създаването му, от възрастта, в която детето може да седи самостоятелно и стабилно (към 8-я месец), поставяйте детето на гърне преди и след сън и винаги когато има нужда. Придържайте детето на гърнето и чрез подходящи думички и срички го мотивирайте да се изходи. Продължителността на тази процедура не трябва да бъде повече от 10 минути. Ако опитът ви е сполучлив, не забравяйте да го похвалите.

През втората година редовно поставяйте детето на гърне преди и след ставане от сън, преди и след разходка. Често, на половин час, а по-късно на час-два, питайте и подканяйте детето, така то привиква да върши физиологичните си нужди по едно и също време, на определена периодичност и да регулира само физиологичните си нужди.

През третата година детето може предварително да съобщава, като дава знак или назовава нуждите си.

Препоръчително е да спазвате следните условия при формиране на навик за регулиране на физиологичните нужди у малкото дете:

- Гърнето не бива да е студено, неудобно, от неподходящ материал, с отчупени или остри ръбове;
- Детето не бива да се поставя на гърне след като се е подмокрило вече, особено веднага след това;



Посъветвайте се с личния лекар/педиатър на детето какъв вид и размер памперси са му необходими.

Миене на зъбите



Редовно – два пъти или поне веднъж годишно, водете детето на профилактичен преглед при детски стоматолог.

Още с появата на първите зъбчета на бебето започнете редовното им почистване. С памучни тампони, потопени в преварена вода, избърсвайте зъбите вечер след последното хранене.

Във възрастта между година и половина и две години купете малка детска четка за зъби от естествен косъм и под формата на игра покажете на детето как се мият зъбите, без да ползвате паста.

През третата година миенето на зъбите може да става със специална детска паста, богата на флуор и други активни вещества.

Мийте или помогнете на детето да мие зъбите си поне два пъти дневно.

Избирайте подходяща за възрастта на детето четка и паста, след консултация с детски стоматолог.

За здрави зъби спазвайте някои прости правила при хранене на детето: ограничавайте даването на захарни изделия (шоколад, бонбони, вафли и др.). Честото им консумиране води до появата на кариес. Полезно е консумирането на сирене, мляко и млечни продукти; плодове и зеленчуци; ябълки.

Научете детето след всяко хранене да изплаква устата с вода.

Посъветвайте се с детски стоматолог какви мерки трябва да предприемете от най-ранна възраст на детето за профилактика на кариеса.

Тоалетните принадлежности

За поддържане на личната хигиена на детето ползвайте индивидуални тоалетни принадлежности – кърпа за ръце, лице и крака, хавлиа за тяло, четка за зъби, гребен, ножичка/нокторезачка, гъба/тривка за баня, чехли за баня.

Играчките и личната хигиена

Редовно измивайте с топла вода и сапун играчките, които бебето хваща, хвърля по пода или слага в уста.

Купувайте играчки, които се почистват, перат, мият и дезинфекцират лесно.

Пластмасовите и гумените играчки ежедневно измивайте с вода и сапун, другите перете периодично. Дезинфекцирайте играчките с неалергизиращи препарати.

След боледуване на детето измивайте с вода и сапун, а при нужда и дезинфекцирайте играчките.



Бельото, облеклото, обувките

Бельото и чорапките, въпреки че не са замърсени, сменяйте всеки ден и изпирайте с подходящи перилни препарати, които не дразнят кожата на детето. Така, като порасне, детето ще свикне да сменя ежедневно бельото си.

Използвайте бельо и дрешки предимно от естествени материали (памук и лен), които предпазват от запарване на тялото

Посъветвайте се с детски стоматолог какви мерки трябва да предприемете от най-ранна възраст на детето за профилактика на кариеса.

Тоалетните принадлежности

За поддържане на личната хигиена на детето ползвайте индивидуални тоалетни принадлежности – кърпа за ръце, лице и крака, хавлиа за тяло, четка за зъби, гребен, ножичка/нокторезачка, гъба/тривка за баня, чехли за баня.

Играчките и личната хигиена

Редовно измивайте с топла вода и сапун играчките, които бебето хваща, хвърля по пода или слага в уста.

Купувайте играчки, които се почистват, перат, мият и дезинфекцират лесно.

Пластмасовите и гумените играчки ежедневно измивайте с вода и сапун, другите перете периодично. Дезинфекцирайте играчките с неалергизиращи препарати.

След боледуване на детето измивайте с вода и сапун, а при нужда и дезинфекцирайте играчките.



Бельото, облеклото, обувките

Бельото и чорапките, въпреки че не са замърсени, сменяйте всеки ден и изпирайте с подходящи перилни препарати, които не дразнят кожата на детето. Така, като порасне, детето ще свикне да сменя ежедневно бельото си.

Използвайте бельо и дрешки предимно от естествени материали (памук и лен), които предпазват от запарване на тялото

Препоръки за формиране на хигиенни навици у малкото дете

1. Навик за къпане/тоалет и миене на ръцете



Обърнете специално внимание на детето, когато се къпе, да измива добре подмишниците, лицето, ушите, краката (да трие хубаво между пръстите).

При миене на ръцете, научете детето да спазва определена

последователност на действията. Често най-малките държат продължително под струята ръцете, играят си с водата, пръскат се и я разплискват. Детето трябва да разбере, че миенето на ръцете не е игра. Това става, като с помощта на възрастния и неговите подкани се приучава да извършва всички действия последователно, в един и същи ред: да намокря ръцете, да ги сапунисва, да ги разтърква, да ги изплаква, като се старее да не си мокри дрехите, да ги забърсва внимателно с кърпата.

Създайте подходящи условия за формиране у детето на този хигиенен навик:

- умивалникът да е удобен (да не е твърде голям, на голяма височина);
- водата да е с подходяща температура;
- сапунът да е удобен за детските ръце и подходящ за възрастта;
- детето да не се насилва да се мие само, ако се страхува от водата;
- да не се допуска водата да се стича по ръкавите и да го мокри, от което му става неприятно.

Препоръки за формиране на хигиенни навици у малкото дете

1. Навик за къпане/тоалет и миене на ръцете



Обърнете специално внимание на детето, когато се къпе, да измива добре подмишниците, лицето, ушите, краката (да трие хубаво между пръстите).

При миене на ръцете, научете детето да спазва определена

последователност на действията. Често най-малките държат продължително под струята ръцете, играят си с водата, пръскат се и я разплискват. Детето трябва да разбере, че миенето на ръцете не е игра. Това става, като с помощта на възрастния и неговите подкани се приучава да извършва всички действия последователно, в един и същи ред: да намокря ръцете, да ги сапунисва, да ги разтърква, да ги изплаква, като се старее да не си мокри дрехите, да ги забърсва внимателно с кърпата.

Създайте подходящи условия за формиране у детето на този хигиенен навик:

- умивалникът да е удобен (да не е твърде голям, на голяма височина);
- водата да е с подходяща температура;
- сапунът да е удобен за детските ръце и подходящ за възрастта;
- детето да не се насилва да се мие само, ако се страхува от водата;
- да не се допуска водата да се стича по ръкавите и да го мокри, от което му става неприятно.

Често допускани грешки от възрастните при формиране на хигиенни навици у малките деца:

- Демонстрира се 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 по хигиенизиране, 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 въкъщи не трябва да носи памперс, защото бързо ще загуби този навик.

Често допускани грешки от възрастните при формиране на хигиенни навици у малките деца:

- Демонстрира се 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 по хигиенизиране, 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 въкъщи не трябва да носи памперс, защото бързо ще загуби този навик.

и изпотяване. За предпочитане са памучните чорапи, тъй като запазват сухи краката.

Сменяйте дрехите на детето с домашни след прибиране от детското заведение или игра навън (пясъчник, пързалка, катерушка).

Ежедневно сменяйте дрехите на детето, като му оставяте на видно място чисти за следващия ден.

Съобразявайте облеклото на малкото дете със сезона и режимните моменти.

Дрешките трябва да бъдат достатъчно широки, дълги и удобни, за да не ограничават движенията на детето. Не пристягайте крачоли и ръкавите на дрешките с ластиси.

За сън обличайте детето с памучни пижамки с дълги крачоли, нощници или спална торба, в която крачетата на кърмачето са боси. През летните месеци за предпочитане са нощници или пижамки с къси крачоли.

Бельото и дрехите на детето, особено до края на първата година, перете отделно от тези на възрастните и със специални перилни препарати или сапуни.

Към 8-я месец, когато детето може да стои изправено, можете да обуе детето с буйки от кожа. Те трябва да са меки, леки и достатъчно високи, за да обхващат стабилно глезените, а ходилото да е широко и пръстите на крачето да са свободно разположени в него.

Когато детето проходи, е необходимо да го обуе с подходящи обувки от мека естествена кожа, съответстващи по размер на формата на крачето. Отпред те трябва да са тъпи, а отзад - високи, за да обхващат стабилно глезените. За предпочитане са обувките с ортопедични стелки (подметките да са от гъвкава материя, с леко повдигната част от вътрешната им страна).

Сандалки и половинки обувки използвайте, след като детето навърши 3 години.

и изпотяване. За предпочитане са памучните чорапи, тъй като запазват сухи краката.

Сменяйте дрехите на детето с домашни след прибиране от детското заведение или игра навън (пясъчник, пързалка, катерушка).

Ежедневно сменяйте дрехите на детето, като му оставяте на видно място чисти за следващия ден.

Съобразявайте облеклото на малкото дете със сезона и режимните моменти.

Дрешките трябва да бъдат достатъчно широки, дълги и удобни, за да не ограничават движенията на детето. Не пристягайте крачоли и ръкавите на дрешките с ластиси.

За сън обличайте детето с памучни пижамки с дълги крачоли, нощници или спална торба, в която крачетата на кърмачето са боси. През летните месеци за предпочитане са нощници или пижамки с къси крачоли.

Бельото и дрехите на детето, особено до края на първата година, перете отделно от тези на възрастните и със специални перилни препарати или сапуни.

Към 8-я месец, когато детето може да стои изправено, можете да обуе детето с буйки от кожа. Те трябва да са меки, леки и достатъчно високи, за да обхващат стабилно глезените, а ходилото да е широко и пръстите на крачето да са свободно разположени в него.

Когато детето проходи, е необходимо да го обуе с подходящи обувки от мека естествена кожа, съответстващи по размер на формата на крачето. Отпред те трябва да са тъпи, а отзад - високи, за да обхващат стабилно глезените. За предпочитане са обувките с ортопедични стелки (подметките да са от гъвкава материя, с леко повдигната част от вътрешната им страна).

Сандалки и половинки обувки използвайте, след като детето навърши 3 години.

Лична хигиена при хранене

Ако преди хранене кърмачето е подмокрено, е необходимо да го подсушите и преоблечете.

Мийте ръцете си преди да храните бебето/детето.

Преди всяко хранене мийте ръцете на бебето

- така ще улесните формирането на навика да си мие ръцете преди хранене, когато порасне.

Спазвайте следните съвети и научете детето от малко:

- Да ползва салфетка/кърпа за забърсване на ръцете и устните при хранене и да пази дрехите си чисти;
- Да се храни върху чиста повърхност (маса, табла, покривка);
- Да не се храни с чужди прибори;
- Да не пие вода/течности от чуждо шише или чаша.
- Малкото дете трябва да има лични прибори за храна (съдове, вилници, лъжици).
- Приборите за хранене на децата се стерилизират до края на първата година.
- Мийте плодовете и зеленчуците преди да ги давате на детето да ги консумира.
- Научете го да не взема и яде паднала на пода/земята храна.



Лична хигиена при хранене

Ако преди хранене кърмачето е подмокрено, е необходимо да го подсушите и преоблечете.

Мийте ръцете си преди да храните бебето/детето.

Преди всяко хранене мийте ръцете на бебето

- така ще улесните формирането на навика да си мие ръцете преди хранене, когато порасне.

Спазвайте следните съвети и научете детето от малко:

- Да ползва салфетка/кърпа за забърсване на ръцете и устните при хранене и да пази дрехите си чисти;
- Да се храни върху чиста повърхност (маса, табла, покривка);
- Да не се храни с чужди прибори;
- Да не пие вода/течности от чуждо шише или чаша.
- Малкото дете трябва да има лични прибори за храна (съдове, вилници, лъжици).
- Приборите за хранене на децата се стерилизират до края на първата година.
- Мийте плодовете и зеленчуците преди да ги давате на детето да ги консумира.
- Научете го да не взема и яде паднала на пода/земята храна.



ползвате картинки, стихчета, песнички, разказчета, видео филми и куклен театър със забавни герои и разбираемо за децата съдържание.

7. 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, тривка).
8. Обучавайте детето под формата на игра. Детето усвоява лесно хигиенните правила чрез заучаване на песнички и стихчета.
9. Спазвайте някои правила при формиране на хигиенни навици у малкото дете:
 - Изискванията 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.

При формиране на хигиенни навици у малкото дете е възможно да се сблъскате с някои трудности:

- Желанието на децата в тази възраст да вършат всичко сами, при липсата на достатъчно опит, затруднява правилното усвояване на свързани с личната хигиена действия и забавя създаването на съответния хигиенен навик.
- Пречка за своевременното изграждане на навици е и характерната зависимост от емоциите (детето упорито отказва да изпълнява онова, което му е неприятно).

ползвате картинки, стихчета, песнички, разказчета, видео филми и куклен театър със забавни герои и разбираемо за децата съдържание.

7. 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, тривка).
8. Обучавайте детето под формата на игра. Детето усвоява лесно хигиенните правила чрез заучаване на песнички и стихчета.
9. Спазвайте някои правила при формиране на хигиенни навици у малкото дете:
 - Изискванията 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.

При формиране на хигиенни навици у малкото дете е възможно да се сблъскате с някои трудности:

- Желанието на децата в тази възраст да вършат всичко сами, при липсата на достатъчно опит, затруднява правилното усвояване на свързани с личната хигиена действия и забавя създаването на съответния хигиенен навик.
- Пречка за своевременното изграждане на навици е и характерната зависимост от емоциите (детето упорито отказва да изпълнява онова, което му е неприятно).

Да научим детето на добра хигиена е важна част от това да му помогнем да расте здраво и щастливо.

Децата учат най-бързо чрез примери, на които подражават.

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 - тривка/гъба -заек, жаба, слонче. Използвайте ароматни, недразнещи очите бебешки шампоани, в шишенца с интересна форма.
4. Включвайте детето от малко в процесите по хигиенизиране /изхвърляне на мръсните дрехи в коша 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 из-



Да научим детето на добра хигиена е важна част от това да му помогнем да расте здраво и щастливо.

Децата учат най-бързо чрез примери, на които подражават.

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 - тривка/гъба -заек, жаба, слонче. Използвайте ароматни, недразнещи очите бебешки шампоани, в шишенца с интересна форма.
4. Включвайте детето от малко в процесите по хигиенизиране /изхвърляне на мръсните дрехи в коша 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 из-



Домашен любимец и лична хигиена на детето

Ако в къщи имате животно - домашен любимец, поддържайте добра хигиена на жилището и животното (къпане, миене на лапите след разходка).

Съветвайте се с ветеринарния лекар как да поддържате в добро здраве животното и да избегнете зарази (обезпаразитяване, ваксини).

Не допускайте животното в леглото на детето, както и игра с него по време на хранене.

Хигиенизиране на жилището

Необходимо е да обърнете специално внимание на чистотата на жилището, особено след като детето започне да пълзи по пода и проходи.

Не забравяйте всекидневното хигиенизиране на домашната среда - редовно проветряване на помещенията, изтупване и проветряване на постелите, избърсване (измиване) на пода и предметите в стаята с влажна кърпа.

Хигиена на спалното бельо

Сутрин, след ставане от сън, проветрете стаята и изтупайте завивките от леглото. Сменяйте спалното бельо на детето поне два пъти седмично, а на кърмачето и по-често, когато е необходимо.



Домашен любимец и лична хигиена на детето

Ако в къщи имате животно - домашен любимец, поддържайте добра хигиена на жилището и животното (къпане, миене на лапите след разходка).

Съветвайте се с ветеринарния лекар как да поддържате в добро здраве животното и да избегнете зарази (обезпаразитяване, ваксини).

Не допускайте животното в леглото на детето, както и игра с него по време на хранене.

Хигиенизиране на жилището

Необходимо е да обърнете специално внимание на чистотата на жилището, особено след като детето започне да пълзи по пода и проходи.

Не забравяйте всекидневното хигиенизиране на домашната среда - редовно проветряване на помещенията, изтупване и проветряване на постелите, избърсване (измиване) на пода и предметите в стаята с влажна кърпа.

Хигиена на спалното бельо

Сутрин, след ставане от сън, проветрете стаята и изтупайте завивките от леглото. Сменяйте спалното бельо на детето поне два пъти седмично, а на кърмачето и по-често, когато е необходимо.

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

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.

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.



Да регулира физиологичните си нужди – от 8-я-9-я месец детето постепенно привиква към поставянето на гърне. Към 12-я месец свиква с ползването и ползва по предназначение гърне. Между 13-я месец и 1г. 6 месеца дава знак за физиологична нужда. Към 24-я месец може редовно да съобщава за физиологичните си нужди, а към 30-ия - регулира физиологичните си нужди.

Да сменя бельото и дрехите си – между 24-я и 30-ия месец 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 се опитва да се храни самостоятелно; към 2-я месец може да се храни самостоятелно; към 24-я м. се храни чисто.

което трябва да се подкрепя и насърчава, а при постигане на успех в изпълнението, да се похвали.

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.



Да регулира физиологичните си нужди – от 8-я-9-я месец детето постепенно привиква към поставянето на гърне. Към 12-я месец свиква с ползването и ползва по предназначение гърне. Между 13-я месец и 1г. 6 месеца дава знак за физиологична нужда. Към 24-я месец може редовно да съобщава за физиологичните си нужди, а към 30-ия - регулира физиологичните си нужди.

Да сменя бельото и дрехите си – между 24-я и 30-ия месец 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 се опитва да се храни самостоятелно; към 2-я месец може да се храни самостоятелно; към 24-я м. се храни чисто.