

Купание

Регулярное купание важно для всех детей. Однако купать ребенка с выраженными ограничениями физических возможностей зачастую нелегко. Очень трудно мыть детей, у которых мышцы спазмированы, а колени сведены вместе. По мере того как ребенок растет и становится тяжелее, трудности увеличиваются. Ниже описаны некоторые приспособления и приемы, которые облегчат купание.

дцп

Грудного младенца или маленького ребенка удобно купать в корыте.



Прямоугольное корыто нужного размера можно сделать из глины, глиняных кирпичей (или высушенных кирпичей) и обмазать тонким слоем цемента.

ВАЖНО! Во время купания разговаривайте с малышом или пойте ему. Рассказывайте ему все, что вы делаете, называйте каждую часть тела, которую моете, даже если он еще не понимает. Ребенку нужно долго слушать, прежде чем он сможет сказать первые слова. Поэтому **начинайте как можно раньше.**



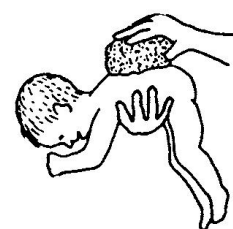
Это удобный способ держать ребенка, который напрягается и выгибается назад или разбрасывает ручки в стороны, когда его поднимают.

дцп

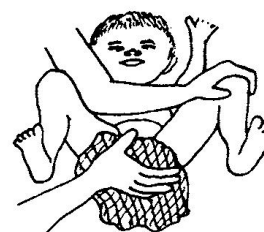


Мать купает ребенка в цементированном корыте. (PROJIMO)

Грудного ребенка, который напряженно выгибается назад, при купании иногда можно держать вот так.



Осторожно разводите ножки как можно шире, чтобы подмыть ребенка. Ручки также поднимайте повыше над головой. Так купание можно сочетать с упражнениями на сохранение подвижности в суставах (гл. 42).



дцп

По мере того как ребенок подрастает, старайтесь всячески вовлекать его в процесс купания. Помогайте ему все больше делать самому до тех пор, пока он не сможет мыться без посторонней помощи, если это возможно.

Наша цель – научить ребенка КУПАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, даже если он значительно ограничен физически или сильно отстаёт в умственном развитии.

ДЦП

Многие дети с **трудом сохраняют равновесие**, даже сидя. Всякое средство, помогающее ребенку удерживать равновесие и сохранять положение, в котором ему легче контролировать свое тело, облегчит купание. **Здесь представлены приспособления и советы, которые должны помочь ребенку лучше управлять своим телом.**

Ребенку, которому трудно сидеть, потому что он напряженно выгибается назад, нужна какая-нибудь опора для спины во время купания.

**ВНИМАНИЕ!**

Убедитесь, что вода чистая и в ней нет разносчиков инфекции.

2 старые автомобильные шины (или камеры), связанные вместе

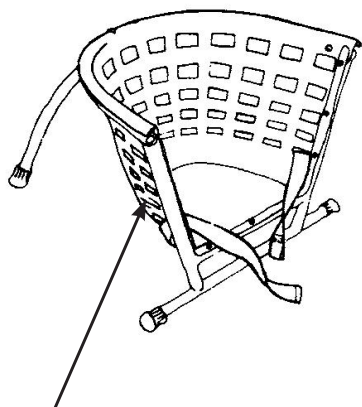


Примечание. Все, что удерживает тазобедренные суставы в положении сгибания – как показано на рисунке – предохранит ребенка с мышечной спастичностью от скованности и выгибания назад.

Ребенку с ослабленным контролем функций **кишечника (дефекации)** или мочеиспускания надо очень тщательно вытирать ягодицы и область промежности. Автомобильная камера, установленная на шестах, поддерживает ребенка в удобном для подмывания положении.

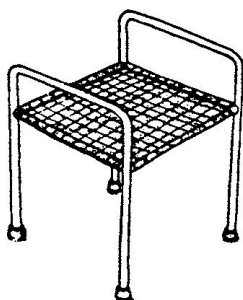


сиденье для ванны из половинки пластикового ведра или бельевой корзины на трубчатом каркасе



Нагрейте края, чтобы загнуть их вокруг трубок.

табурет с сиденьем, сплетенным из полосок автомобильной камеры



Из руководства UPKARAN (с. 641).

платформа из деревянных досок для ребенка, который моется (или которого моют) лежа



водоотталкивающая подушка, изготовленная из куска старой автомобильной камеры

Заклейте концы клеем для латания резиновых трубок.

См. также коврик из велосипедной камеры (с. 200).

Если ребенку трудно удерживать в руках предметы, ему будет легче намыливаться с помощью мыльной рукавицы, сделанной из куска полотенца и веревочки-завязки (или ворсовой **застёжки-липучки**).



Купание дает прекрасную возможность для развития у ребенка различных навыков. Старайтесь, чтобы ребенок играл в воде с игрушками, повторял слова, подражал вашим действиям. Пусть он почувствует разницу между губкой и тряпкой, между сухим, мокрым и мыльным. Давайте ему выжимать воду из губки, чтобы он учился пользоваться обеими руками одновременно.

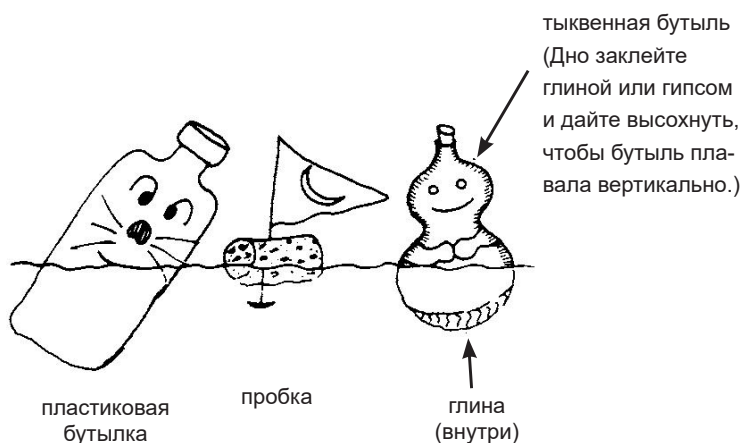
Для того чтобы помочь ребенку научиться самостоятельно мыться, пусть он для начала искупает куклу или игрушку. Покажите ему, как это делается, и попросите повторять движения за вами.

Если ребенок боится воды, предложение ребенку сначала помыть свою игрушку или куклу может помочь ему избавиться от страха.

Плавающие в воде игрушки делают купание более увлекательным. Можно использовать пробки, деревяшки или пластиковые бутылочки с крышками. Сделайте лодочку с парусом или "гребными колесами" – это доставит ребенку массу удовольствия и поможет ему лучше овладеть руками. Ребенок, у которого слабые губы или постоянно течет слюна, может играть, дуя на лодочку, чтобы она плавала по воде.



Ребенку с двигательными нарушениями и слабыми мышцами зачастую легче играть с плавающими в воде игрушками, чем с игрушками, вынутыми из воды.



Процесс вытирания ребенка тоже можно превратить в развивающую игру. Вытирайте ребенка, то слегка промокая, то энергично растирая его плотной тканью или полотенцем. Называйте каждую часть тела, которую вытираете. Купая и вытирая ребенка, не забывайте, говорить обо всем, что вы делаете, или петь об этом песенку! Двигайте полотенце в такт музыке, и побуждайте ребенка двигаться вместе с вами. Дайте волю фантазии, чтобы сделать это занятие более увлекательным и полезным для развития ребенка.

Используйте купание как удобную возможность для обучения и игры.

УХОД ЗА ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ

У многих детей с ограниченными возможностями здоровья возникают заболевания зубов и десен. Этому много причин:

- У детей, плохо владеющих мышцами рта и языка, пища часто прилипает к деснам и зубам, и не удаляется оттуда при естественном движении языка.
- Многих таких детей (даже тех, у кого нет проблем с питанием) кормят мягкой, вязкой, “детской” пищей, когда им уже давно пора есть более грубую и твердую “взрослую” еду. Поэтому десны у них становятся мягкими, слабыми и нездоровыми.
- Иногда детей “балуют”, давая им слишком много сладостей, от чего у них портятся зубы.
- Некоторые лекарственные препараты от судорожных припадков (при эпилепсии) провоцируют отек и заболевание десен (см. с. 238).
- Некоторым детям бывает сложно лечить зубы, особенно это относится к детям с ДЦП. Некоторые зубные врачи отказываются лечить таких детей.

дцп

Поэтому мы должны позаботиться о том, чтобы десны и зубы у ребенка с ограниченными возможностями здоровья были чистыми и здоровыми.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ И ДЕСНАМИ:

1. **Избегайте давать детям пищу и питье с большим количеством сахара**, особенно в перерывах между едой.
2. **Начинайте кормить ребенка твердой пищей, как только он сможет ее есть.** Полезны поджаренные ломтики хлеба, тонкое сухое печенье (крекеры), морковь, сырые фрукты и другая пища, очищающая зубы и десны.
3. **Чистите ребенку зубы и десны**, по возможности, после каждого приема пищи.

Пока у ребенка нет зубов, очищайте ему десны мягкой тряпочкой, обернув вокруг пальца. Предварительно окуните тряпочку в кипяченую воду с небольшим количеством растворенной в ней соли или пищевой соды (двууглекислого натрия).

ПРАВИЛЬНО



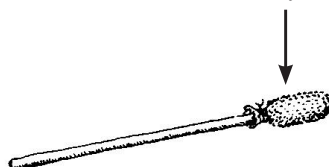
Это – правильное положение, чтобы почистить ребенку зубы и десны. Позаботьтесь, чтобы голова была наклонена вперед.

НЕПРАВИЛЬНО



Если голова запрокинута, ребенок может подавиться или его вырвет.

После того как у ребенка появятся зубки, чистите их маленькой, мягкой зубной щеткой. Либо используйте лоскуток толстой ткани или полотенца, намотанный на палочку.



Либо используйте палочку из какого-нибудь неядовитого дерева или другого растения.



Один конец заточите, чтобы получилась “зубочистка”.

Другой конец распушите, чтобы получилась “щетка”.

Зубная паста необязательна. Вместо нее можно использовать соль, смесь соли с пищевой содой, кусок поджаренного и измельченного в порошок хлеба или лепешки, либо просто воду.

Хорошо очищайте все поверхности зубов и массируйте щеткой десны.



4. Помогите ребенку научиться самостоятельно чистить зубы и десны. Сначала вы можете направлять руку ребенка, затем давайте ему каждый раз делать немножко больше самому. Хвалите, когда у него получается.

Вероятность, что ребенок будет регулярно чистить зубы, будет выше, если вы оборудуете для этого специальное место.

ПОМНИТЕ! Чистить десны так же важно, как чистить зубы!

Дополнительные сведения можно почерпнуть из книги *Where There Is No Dentist* (Там, где нет зубного врача), гл. 5, «Забота о зубах и деснах (см. с. 637).