

ЗДОРОВЯЧОК

МАДОУ
детский сад № 358
«Лесная полянка»
Г.Екатеринбург
Чкаловский район



Познавательный ежемесячник для родителей (Ноябрь)

№ 3

КАРантину скажем: «НЕТ!»

КОГДА БОЛИТ ЖИВОТ

Живот часто болит оттого, что мы:

1. Едим слишком быстро и плохо пережёвываем пищу.

При этом с водой и пищей мы заглатываем много воздуха. И в желудке образуется большой пузырь. Этот пузырь газа сильно давит на стенки желудка и вызывает боль.

2. Переедаем.

Если желудок набит сверх меры, ему приходится растягиваться, чтоб вместить всю пищу, а потом сокращаться, чтобы измельчить её.

3. Съели испорченную пищу.

Это вызовет боль в животе, тошноту и рвоту. Наш желудок – очень «умный» орган: он как будто догадывается, что мы съели что-то нехорошее. Желудок моментально отказывается переваривать такую еду и даёт задний ход, у человека начинается рвота.

4. Страдаем запорами.

Живот может болеть от запоров, если кишечник не приучен работать регулярно, и он не опорожняется каждое утро в одно и то же время.

Причиной боли в животе может быть и аппендицит. Это воспаление аппендикса – маленького отростка кишечника. В этом случае обычно делают операцию – удаляют воспалившийся отросток.

Помни!

При резкой боли в животе обращайся к врачу.

Старайся ходить в туалет по утрам в одно и то же время. Оставляй себе достаточно времени для посещения туалета, но не находишься в туалете больше, чем требуется.

Если у тебя понос или запор, скажи маме, она даст тебе нужное лекарство.

Мой руки после посещения туалета.