



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение города Когалыма
«Буратино»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«Здоровье ребенка - счастье родителей»



Когалым – 2017

Вот и случилось радостное событие - в вашем доме появился долгожданный малыш. Каждый день общения с ним будет приносить новые интересные открытия, радостные эмоции, заслуженные победы.

Также возникнет и много вопросов: как ухаживать за ребёнком, как правильно его кормить, как следить за здоровьем ребенка, что делать в случае возникающих трудностей? Прислушивайтесь к своему сердцу, искренне любите своего малыша, и у вас обязательно всё получится!



Здоровье ребёнка - высшая ценность для родителей. Сохранить его и укрепить - вот одна из важнейших задач для взрослых.

Только помните: ваш малыш - неповторимый, и к нему, конечно, нужен индивидуальный подход. Не забывайте и о профилактических мерах, они позволят укрепить здоровье ребенка с первых месяцев жизни.

Самые счастливые родители бывают у здоровых детей. Пусть именно так и сложится в вашей семье. Крепкое здоровье ребенка – счастье родителей!

Атмосфера в семье



Как доказывают многие психологи, для появления ребенка в семье не так важно состоят ли его родители в браке, но очень важно какой период времени они находятся вместе.

По результатам исследований стало понятно, что многие молодые пары должны прожить хотя бы один год, пусть даже в гражданском браке, для того, чтобы понять, насколько они совместимы и как они учитывают интересы друг друга. Ведь свидания не дают ясной и полной картины

того смогут ли два человека вести быт и делить друг с другом свою радость и горе. Поэтому для ребенка будет благотворным появление именно на втором и более году совместной жизни его родителей.

Для того чтобы беременность была благополучной, очень важен климат в семье и отношение между родителями. Важно, чтобы пара свободно могла общаться на разные темы, для чего требуется взаимопонимание и доверие друг к другу.

Доверие подразумевает возможность говорить друг другу обо всех своих желаниях, взглядах, самочувствии... и в ответ получать искреннее сочувствие, благодарность или заботу. Так если, например будущая мама чувствует себя уставшей и желает отдохнуть, она свободно может признаться в этом своему мужу и быть уверенной в том, что муж воспримет ее желание как действительную необходимость. В таком случае, муж сможет помочь своей любимой, сделав всю необходимую работу за жену и, проявив заботу о своей супруге. И не будет мысленно накручивать себя о том, что жена притворяется и старается «спихнуть» на него всю свою работу, а, наоборот, с сочувствием войдет в положение жены.

А взаимопонимание – значит, что и жена будет уважительно относиться к интересам мужа.

Доверие, уважение и взаимопонимание в семье строится годами. И каждый из супругов должен помнить о том, что они оба воспитывались в разных условиях и под

действием различных культур. У одного в семье было принято обсуждать все темы за семейным столом и кушать с ножом и вилкой, а у другого, быть может, была совершенно иная атмосфера в семье.

Поэтому, когда люди начинают жить вместе, необходимо учитывать и уважать воспитание и мировоззрение друг друга. Не обязательно поднимать скандал, если вас что-то не устраивает и вам кажется, что просьба не выполняется так, как хотелось бы. Всегда можно исправить ситуацию просьбой и объяснением, как, по-вашему, было бы правильно сделать.

Счастливая семья строится на равновесии между интересами, взглядами и умениями друг друга. Где-то, быть может, вам нужно будет уступить, но это вовсе не говорит о том, что вы должны отказаться от своего мнения, вы всего лишь примите точку зрения вашего избранника.

Необходимо стараться научиться приходить к общему мнению, так как воспитание ребенка как раз этого и требует. Когда мама говорит: «Да!», а отец: «Нет!», такое воспитание плохо будет сказываться на психике ребенка. Ведь именно родители закладывают фундамент правильного восприятия внешнего мира ребенком. Поэтому, для того, чтобы процесс воспитания был удовлетворительным, родителям, прежде всего, необходимо прийти к единому мнению между собой и создать в своем доме благотворную атмосферу. Ребенок впитывает атмосферу семьи и проносит ее с собой по жизненному пути долгие годы.

И только в семье, где царит любовь, и взаимопонимание ребенку будет комфортно и уютно.

Бережём здоровье с пелёнок



Мы, не задумываясь, говорим обычно при встрече «здравствуйте» («здравствуй»). А что означает это простое приветствие? Происходит оно от слова «здравствовать» и означает «иметь здоровье, существовать благополучно». Значит, бросив обыденное слово, мы тем самым мимоходом желаем здоровья? Это единственная вещь, которая необходима человеку, об этом хорошо знали наши предки, выбирая для приветствия слово с таким значением. Имея здоровье, можно многого достичь, и наоборот, никакие материальные ценности порой не в сила вернуть утраченное здоровье или даже спасти от смерти. Это не лозунговые слова: это данность, на которую мы часто не обращаем внимания. О последствиях задумываемся лишь тогда, когда встречаемся с болезнями. А это следовало бы делать с самого рождения. Поскольку ребёнок ещё мал, чтобы самостоятельно заботиться о своём здоровье, эта забота ложится на плечи родителей.

Если рассмотреть цифры статистики, увидим, что здоровье имеет тенденцию ухудшаться, начиная с младенческого возраста и дальше с геометрической прогрессией. Страшно подумать, что по той же статистике не все дети рождаются здоровыми, и лишь некоторую часть среди них составляют дети с генетическими аномалиями. Большинство других нарушений можно было бы избежать, если бы к здоровью будущего ребёнка более ответственно относились сами родители. Да и состояние здоровья в дальнейшей жизни, помимо других важных факторов, во многом зависит от роли родителей.

Родители, во-первых, должны обладать необходимой информацией о том, что такое здоровье, как его сберечь, каковы симптомы и методы лечения той или иной болезни. Это не означает, что нужно овладеть медицинскими знаниями и заняться самолечением. Но информация необходима для того, чтобы вовремя заметить зарождающуюся болезнь и

вовремя начать лечение, чтобы правильно организовать профилактические мероприятия и избежать лишней паники. Существует море информации, нужно уметь критично относиться к ней, отсеивая многообещающую рекламу и глупые советы.

Во-вторых, необходимо, чтобы родители воспитали в своём ребёнке стремление к здоровому образу жизни и ответственность за своё здоровье. Самый действенный метод воспитания в этом случае не просто правильная подача информации, а личный пример. К сожалению, некоторые родители равнодушно относятся к своему здоровью, какой же пример они могут подать детям?!

Наверное, это больше проблема современного общества: как-то не принято заботиться о своём здоровье, «не модно». А начать искоренение этой проблемы можно с каждой отдельно взятой личности, нужно воспитать необходимые качества в себе и в своих детях, научить их ориентироваться в море информации. Возможно, тогда общая картина здоровья населения изменится к лучшему!

Детская гигиена



Гигиена является залогом здоровья любого ребёнка. Правильный уход за малышом имеет огромное значение, и родители должны учитывать важные правила гигиены ребёнка. Гигиена любого ребёнка должна включать в себя утренний туалет (подмывание, очищение глаз, носа, ушей, смазывание складочек кремом), регулярная смена нательного и постельного белья, ежедневное (или через день) купание. Детям первого месяца жизни купание необходимо проводить в кипячёной воде с небольшим добавлением марганцовки (предварительно растворив её в небольшом количестве воды и уже затем добавив в ванночку).

Гигиена девочек

Уход за девочкой вызывает очень много вопросов, особенно у неопытных родителей. Самое главное – правильное подмывание. Подмывать девочек в отличие от мальчиков необходимо движениями по направлению спереди назад. Это очень важно т. к. несоблюдение такого простого правила может спровоцировать возникновение воспалительного процесса. Половые губы следует мыть снаружи и нежелательно часто протирать их внутри т. к. это способствует появлению синехий. Синехии – это сращения половых губ, которые могут быть как небольшими (только в отдельных небольших участках), так и достаточно значительными. Синехии необходимо лечить и соблюдать рекомендации врача, чтобы не было их повторного появления.

Подмывать девочку необходимо ежедневно обычной водой (можно кипячёной) без добавления антисептических средств или частого использования мыла. Многие родители чрезмерно увлекаются мылом, но это, к сожалению, только способствует раздражению и подсушиванию кожи. Для гигиены девочек также важно грамотно использовать влажные салфетки, не стоит покупать их слишком часто и использовать постоянно в течение дня, а только при необходимости. Использование различных масел врачи порекомендуют в целях профилактики синехий, но в этом случае масло осторожно закапывается на половые губы, без активной обработки.



Гигиена мальчиков

При гигиене мальчиков также следует обращать внимание на некоторые нюансы. Подмывают мальчиков как спереди назад, так и наоборот. Важный момент и спорный вопрос – оттягивание крайней плоти. Как правило, оттягивание крайней плоти не является необходимостью и что очень важно у мальчиков не всегда оттягивается крайняя плоть, что не всегда является патологией. Такая проблема, как фимоз (невозможность обнажить головку полового члена) возникает у небольшого процента детей и ставится диагноз после консультации с хирургом. Заподозрить такую проблему можно по следующим признакам: нарушение мочеиспускания, ребёнок может тужиться, моча иногда выходит небольшой струйкой, иногда ребёнок может плакать при мочеиспускании и т. д. Если такой диагноз поставлен, назначают необходимое лечение. Обратите внимание на то, что хирург не всегда станет советовать насильно оттягивать крайнюю плоть, во многих случаях будет достаточно промывания головки (как это делать правильно, подскажет врач). При необходимости назначается закапывание в область головки масел.

Режим дня



Каждый человек – будь то малыш или взрослый – нуждается в правильном режиме дня. Этому есть ряд логических объяснений. В организме, привыкшем получать пищу каждый день в одно и то же время, отлично работает пищеварительная система. Еда очень хорошо усваивается, проблем с пищеварением практически не бывает.

Если человек приучен ложиться спать в определенный час, его нервная система лучше и продуктивнее отдыхает, гораздо меньше становится вероятность бессонниц.

Кроме того, режим дня – это начало формирования настоящей организованности и дисциплинированности, поэтому он особенно важен для детей. Для того чтобы ребенок чувствовал себя защищенным, ему просто необходимо чувствовать границы.

Режим дня ребенка до года

Находясь в мамином животике, ребенок уже придерживается определенных биологических ритмов, которые, по сути, и являются зачатками индивидуального распорядка дня.

В советской педагогике бытовало мнение о том, что младенца просто необходимо приучать к жесткому режиму, причем единому и неизменяемому. Так, кормить малыша полагалось раз в три часа, после чего сразу же укладывать спать.

Но, согласно наиболее авторитетной и популярной на сей день методике естественного воспитания все должно быть несколько по-иному. Режим дня необходим, но более мягкий, согласованный с потребностями одного, индивидуального ребенка, а не общим правилам.

Для младенца первого года жизни самое основное и смыслообразующее в его жизни – это питание. Поэтому и дневной распорядок строится вокруг процесса кормления. Современные педиатры, а также консультанты по грудному вскармливанию в один голос рекомендуют кормление грудью по требованию. Это довольно разумно – ведь ребенок, на самом деле, очень мудрый от рождения, он еще не научился слушать голос природы, а не жить по надуманным нормам, как взрослые.

Конечно, есть еще и искусственное вскармливание, при котором кормить младенца следует по времени. Но все же стоит постараться и наладить кормление грудью, ведь это –

залог не только здоровья, но и будущей уверенности ребенка в себе и в своих силах, а кормить грудью от природы не способны лишь 2 % мам.

Ритмы вскармливания сами собой восстанавливают и дальнейшее расписание. Ведь сытый младенец обязательно засыпает, а выпавшись – играет. Вам лишь стоит придерживаться нескольких несложных правил – обязательная двухразовая прогулка (днем и вечером), регулярное купание перед вечерним кормлением и ночным сном.

Некоторые неопытные молодые мамочки могут с недоверием отнестись к такой, казалось бы, «анархии». Но, на самом деле, важнее всего научиться слышать, чувствовать и понимать ребенка для того, чтобы осознать, что такой метод построения режима дня – самый верный.

Режим дня ребенка 1-3 года

После года правильно организованное грудное вскармливание сводится к кормлениям перед сном. Ребенок уже, конечно же, не спит большую часть дня – сон двухразовый, а после 1.5 лет уже и одноразовый.

Как ни странно, но несколько повзрослевший ребенок больше нуждается в корректировке и направлении в построении режима дня, нежели младенец-грудничок. Кризисы двух- и трехлетнего возраста заставляют малыша усиленно искать рамки и границы дозволенного и общепринятого. И очень важно, чтобы вы смогли дать ему правильно их увидеть и понять. Поэтому иногда нужно суметь запретить и настоять на своем.

В принципе, образцом верного режима для ребенка 1-3 года является распорядок дня, принятый в детском саду.



Он примерно таков:

8:00 – 8:20 – зарядка;
8:20 – 8:40 – завтрак;
8.40 – 9.40 – свободное время для игр;
9:40 – 10:00 – сборы на прогулку;
10:00 – 11:50 – прогулка;
12:00 – 12:30 – обед;
12:30 – 15:30 – дневной сон;
15:30 – 16:00 – свободное время;
16:00 – 16:30 – полдник;
16:30 – 17:00 – игры;

Еще стоит упомянуть о том, что подъем целесообразно проводить в 7:00. По-прежнему необходимы ежедневные вечерние купания и отход ко сну не позднее 20:00.

Если ваш малыш не посещает детского сада, вам просто нужно стараться придерживаться приведенного выше режима в домашних условиях.

В процессе установления режима очень важна последовательность и разумная твердость. Дайте ребенку осознать и увидеть, что все в мире упорядочено, структурировано и подчинено неким закономерностям, а зачатки этого мирового порядка – в правильном режиме.

Режим дня ребенка 3-7 лет

В целом, распорядок дня ребенка дошкольного возраста ненамного отличается. Единственное изменение, пожалуй, обусловлено спецификой возраста и заключается в уменьшении времени сна. Дневной сон с трех часов сокращается до двух, а отход ко сну вечером можно перенести до половины девятого или даже до девяти часов. Увеличивающееся время бодрствования следует заполнять развивающими играми и занятиями. Если для грудничка главное – питание, то для дошкольника – своевременная поддержка развития. Хотя, конечно же, и о полноценности рациона также не стоит забывать.

Рациональное питание детей



Рациональное питание — основа правильного физического и психического развития ребенка, один из существенных факторов в профилактике различных заболеваний. Для грудного ребенка, особенно первого полугодия жизни, молоко матери является лучшей пищей, обеспечивающей его всеми необходимыми питательными веществами.

Важную роль в физическом развитии и профилактике заболеваний детей играет рациональное питание, которое, базируется не только на научно обоснованном употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, но и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод в питании растущего организма.

Рациональное питание детей и подростков строится с учетом общих физиологических и гигиенических требований к пище. Количественное и качественное питание детей несколько отличается от потребностей взрослых, что связано с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма. Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к исхуданию и т. д. Дефекты в питании не всегда сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы.

У детей и подростков из всех пищевых веществ наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь в структурных клеточных элементах и энергии, но и для роста и развития организма. Организация рационального питания детей и подростков предусматривает обязательный учет состояния их здоровья. Так, для групп детей, перенесших острые заболевания почек, печени, желчевыводящих путей, желудка и кишечника, а также для детей, страдающих хроническими заболеваниями этих органов, рекомендуются щадящие диеты. В таких случаях питание строят на основе оптимального обеспечения детей всеми основными пищевыми ингредиентами с включением разнообразных продуктов и специальной формы их кулинарной обработки. Мясо и рыбу отваривают или приготавливают в рубленом виде на пару. Крупы и овощи разваривают до мягкости делают пюре. Допускается легкое запекание блюд в духовом шкафу. Жареные блюда исключают совсем. Супы готовят только вегетарианские. Не используют такие продукты, как свиное, говяжье и баранье сало, маргарин, жирные сорта мяса, птицы и рыбы, мозги, копчености, сдобное тесто, торты, пельмени, блины, кофе, какао, шоколад и острые приправы.

Рациональное питание не только удовлетворяет физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии. Оно также улучшает работоспособность и успеваемость и вырабатывает у детей привычку к сознательному соблюдению правильного режима питания, разумному использованию разнообразных продуктов, с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов. Кроме того, такое питание будет способствовать приобретению культурных навыков приема пищи и поведения за столом.

Для родителей очень важно не пускать ситуацию на самотек, ведь от этого зависит здоровье ребенка. Прежде всего, необходимо уметь быть последовательными и подавать положительный пример. Очень глупо запрещать ребенку есть чипсы, но при этом самому регулярно их употреблять.

Также хорошо, если каждодневное меню в доме станет интереснее: не могут не вызвать аппетита свежеприготовленные мясные и рыбные стейки, сочные фрукты и овощи, ароматные супы, горячая домашняя выпечка. Не ленитесь постоянно разнообразить семейный рацион, почаще готовить что-то новенькое.

Как повысить иммунитет



Главное, на что родителя всегда обращают внимание – это здоровье своего малыша. И это, несомненно, правильно, поскольку заложенный в детстве фундамент здоровья во многом определит насколько будет здоров взрослый человек. Поэтому, вопросы, связанные с укреплением иммунитета и знание о том, как правильно поддерживать детский иммунитет являются первостепенной задачей всех родителей. Зачастую дети с ослабленным иммунитетом часто болеют.

Иммунитетом называется способность организма противостоять инфекционным агентам, которые являются носителями генетической чужеродной информации. Носителями такой информации зачастую являются грибы, бактерии и вирусы. Иммунитет можно разделить на несколько подвидов. Он может быть антитоксичным, специфическим, неспецифическим и антимикробным. Неспецифический иммунитет формируется у ребенка еще до рождения. Специфический иммунитет появляется после перенесения заболевания.

Когда ваш малыш подрос, ему предстоит идти в детский сад. Практически всех родителей интересует вопрос об укреплении иммунитета ребенка перед детсадом. Об укреплении детского иммунитета нужно позаботиться заранее, до похода в дошкольное учреждение. Это объясняется тем, что восстановление иммунитета у детей представляет собой трудный и длительный процесс.

Приведем некоторые советы врача-иммунолога по поводу укрепления иммунитета малыша перед походом в детский садик, которые помогут свести шансы возникновения различных заболеваний к нулю.

Прежде всего, следует обратить внимание на рацион питания. Все продукты должны быть богаты на витамины, полезны для детей. Если детский организм не будет обеспечен всем, что необходимо для полноценной работы, хорошего иммунитета вы не добьетесь. Не стоит исключать и регулярный прием поливитаминных комплексов для детей.

Поход в детский садик требует выработки определенного режима. Узнав режим детского сада, в который будет ходить малыш, начните его заранее приучать к аналогичному режиму. Совет не хитрый, но тоже окажет влияние на повышение иммунитета ребенка. Сам по себе поход в садик для детской психики является стрессовой ситуацией. В результате защитные свойства иммунной системы снижаются, и как результат, ребенок часто болеет.

Ребенка нужно готовить к походу в детский сад психологически. Нужно приучать малыша к обществу детей, водить на прогулку на детские площадки. Для иммунитета малыша, который только учится противостоять инфекциям, это тоже будет прекрасной тренировкой и отличным вариантом решения вопроса об укреплении иммунитета.

Для укрепления иммунитета также требуются закаливание солнцем, воздухом и водой, здоровый сон в комнате со свежим, чистым и прохладным воздухом.

Вакцинопрофилактика у детей



Вакцинация как мера профилактики инфекций используется во всем мире. Однако в разных странах имеются разные потребности в вакцинации (что определяется эпидемической ситуацией в регионе) и разные возможности по ее осуществлению. Поэтому в каждой стране существует Национальный календарь профилактических прививок, где приведена схема плановой вакцинации в конкретном возрасте от инфекций, которые имеют широкую распространенность и/или представляют серьезную опасность для здоровья и жизни. Вакцинопрофилактика в России регламентируется рядом нормативных актов, среди которых основным является Федеральный закон №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17.09.1998 г. Вакцинацию проводят в государственных, муниципальных, ведомственных и коммерческих лечебно-профилактических учреждениях, детских дошкольных учреждениях, школах и на предприятиях, в исключительных случаях — по месту жительства. Также вакцинацию может проводить частнопрактикующий врач при наличии лицензии. Прививки, включенные в национальный календарь и календарь по эпидемическим показаниям, в государственных и муниципальных учреждениях проводят бесплатно. Медицинский работник обязан предоставить полную и объективную информацию о необходимости прививок, последствиях отказа от них и возможных поствакцинальных реакциях или нежелательных явлениях. Прививки проводят только с согласия граждан, родителей или законных представителей несовершеннолетних и недееспособных граждан. Перед проведением прививки врач (в сельской местности, возможно, фельдшер) обязательно должен провести расспрос родителей и осмотр пациента, в ходе которых анализируются возможные противопоказания к вакцинации, измеряется температура тела.

У пациентов с хроническими заболеваниями могут проводиться лабораторные и инструментальные обследования по назначению врача. Иммунологическое обследование необходимо только пациентам с иммунодефицитом или подозрением на него, перед применением живой вакцины, показание к такому исследованию определяет врач (как правило, иммунолог).

Заболевание несет серьезную угрозу для здоровья человека, поскольку нередко развиваются осложнения и неблагоприятные последствия. Поэтому для формирования искусственного специфического иммунитета безопасным путем используют **вакцинацию** – введение в организм специальных препаратов (вакцин), содержащих определенные фрагменты возбудителей инфекции (антигены). В результате этого в организме запускается иммунный ответ на антигены, приводящий к синтезу антител против возбудителя.

Цель вакцинации – предотвратить развитие инфекционного заболевания или ослабить его проявления.

Вакцины делятся на:

- **живые;**
- **убитые (инактивированные);**
- **рекомбинантные.**

Живые вакцины содержат ослабленные возбудители инфекционного заболевания — бактерии или вирусы, которые потеряли свои основные болезнетворные свойства, но сохранили способность вызвать формирование иммунитета. После прививки такой вакциной могут кратковременно возникать отдельные легкие симптомы инфекции. При этом привитой человек не представляет опасности для окружающих.

Убитые вакцины подразделяются на цельноклеточные и фрагментарные. Цельноклеточные вакцины содержат неживые вирусы или бактерии, инактивированные

химическим или физическим способом и, следовательно, не способные вызвать заболевание. Фрагментарные вакцины содержат лишь отдельные части возбудителя (антигены — белки или полисахариды), обладающие иммуногенностью — способностью вызывать формирование иммунитета. Также к фрагментарным вакцинам относят анатоксины, которые получают путем обезвреживания бактериальных токсинов, являющихся основными болезнетворными факторами при развитии ряда заболеваний.

Рекомбинантные вакцины также содержат отдельные антигены, но получают их методом генной инженерии: генетический код возбудителя внедряют в дрожжевые клетки, которые продуцируют нужный антиген. Полученный таким путем антиген не модифицирован (то есть ничем не отличается от антигена возбудителя) и не может изменять гены человека. В состав вакцин могут входить дополнительные компоненты: консерванты и стабилизаторы (обеспечивают сохранность антигенного материала в препарате), адъюванты (усиливают иммуногенность вакцины — т.е. повышают выработку антител против инфекционного агента). Эти вещества присутствуют в вакцинах в микродозах, безопасных для организма. Также вакцины могут содержать балластные вещества (компоненты питательных сред для получения вакцинных микроорганизмов; химические агенты, использованные для и на активации возбудителя или токсина; антибиотики), которые попадают в препарат в процессе производства. Современные методики производства вакцин позволяют полностью очистить вакцины от таких веществ или свести их содержание к безопасному минимуму. Большинство вакцин вводятся в организм путем внутримышечной или подкожной инъекции. Некоторые вакцины вводят через рот, путем внутрикожной инъекции, накожной аппликации, закапывания в нос или ингаляции. Непосредственно в кровяное русло (внутривенно) вакцины не вводятся никогда. Препараты могут быть в виде моновакцин и комбинированных вакцин.

Моновакцины содержат антигены только одного типа возбудителя инфекции.

Комбинированные вакцины содержат антигены возбудителей разных инфекций или разных типов возбудителей одной инфекции. Использование комбинированных вакцин имеет преимущества: сокращает количество инъекций, снижает вероятность неблагоприятных явлений, уменьшает число посещений медицинских учреждений, способствует своевременному выполнению календаря профилактических прививок. В научных исследованиях показано, что применение комбинированных вакцин не вызывает «перегрузки» иммунной системы ребенка и не увеличивает вероятность аллергии.

Противопоказания к вакцинации

В настоящее время постоянные противопоказания к вакцинации имеются менее чем у 1% детей. Касаются противопоказания не всех вакцин сразу, а лишь определенных. Гораздо чаще встречаются временные противопоказания к вакцинации. Временные противопоказания имеются при острых заболеваниях и обострениях хронических



заболеваний. В таких случаях через некоторое время после выздоровления или достижения ремиссии хронического заболевания прививки могут быть проведены. Временным противопоказанием для применения живых вакцин является беременность, а также переливание крови, ее компонентов или препаратов (иммуноглобулинов), так как прививка в этом случае будет неэффективна.

Перинатальное поражение центральной нервной системы и стабильные неврологические состояния (например, детский церебральный паралич), врожденные пороки развития, увеличение вилочковой железы, нетяжелая анемия, дисбактериоз кишечника. Наличие в анамнезе тяжелых заболеваний также не является противопоказанием к вакцинации. При некоторых заболеваниях

вакцинация не противопоказана, но может быть проведена лишь при определенных условиях. Например, у больных с аллергическими заболеваниями вакцинацию в ряде случаев следует проводить на фоне приема лекарственных препаратов, предотвращающих обострение.

Наличие у родственников каких-либо серьезных заболеваний не может служить противопоказанием к вакцинации, но если в семье есть больной с иммунодефицитом, то требуется обследование новорожденного ребенка до введения ему вакцины БЦЖ и осторожность в последующем при использовании живых вакцин.

Прививочные реакции – это кратковременные местные и общие изменения в процессе формирования иммунитета. К местным реакциям относят уплотнение, покраснение (гиперемия) и болезненность в месте введения вакцины, к общим — повышение температуры, недомогание, нарушение сна и аппетита. Указанные реакции развиваются в первые двое суток после прививки и обычно проходят в течение нескольких дней. После применения живых вакцин с 5-й по 14-й день может отмечаться реакция в виде появления легких симптомов заболевания, против которого сделана прививка. В подавляющем большинстве случаев прививочные реакции являются вариантом нормального ответа организма на прививку и не требуют лечения. В единичных случаях у детей отмечают тяжелые реакции: повышение температуры более 40°C, фебрильные судороги (на фоне высокой температуры), гиперемия и отек более 8 см в диаметре в месте введения вакцины, длительный пронзительный крик ребенка. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

Поствакцинальные осложнения (ПВО) – тяжелые и/или стойкие нарушения состояния здоровья, развившиеся вследствие проведения прививок, развиваются крайне редко — менее чем 1 случай на 10 тысяч прививок. Осложнения могут быть связаны с индивидуальным необычным ответом организма на вакцину в виде изменений со стороны нервной системы (судороги, энцефалит), аллергических реакций (анафилактический шок, отек Квинке) и других нарушений. К ПВО относят заболевания, вызванные вакцинными микроорганизмами, которые обычно возникают у людей с ранее нераспознанным иммунодефицитным состоянием: кости (остеит) или генерализованная инфекция при вакцинации против туберкулеза, паралитический полиомиелит при использовании оральная полиомиелитной вакцины и некоторые другие. Также к осложнениям относят выраженные местные поражения при вакцинации против туберкулеза: воспаление лимфатического узла (лимфаденит), холодный абсцесс, подкожный инфильтрат, язва, келоидный рубец. В ряде случаев развитие ПВО связано с проведением вакцинации без учета состояния ребенка, нарушением техники введения вакцины, транспортировки и хранения вакцин.

Научные данные неопровержимо свидетельствуют о том, что риск тяжелых последствий и смерти при вакциноуправляемых инфекциях в десятки раз выше, чем при вакцинации от них. Так, например, серьезное поражение нервной системы при коклюше отмечают приблизительно в 1000 раз чаще, чем при прививке от этого заболевания цельноклеточной вакциной. Применение современной бесклеточной вакцины против коклюша снижает вероятность поражения нервной системы еще в десятки раз. Тем не менее, прививки являются серьезной медицинской процедурой, требующей постоянного внимания к их проведению, как со стороны медицинских работников, так и со стороны родителей. Согласно закону, при возникновении ПВО граждане имеют право на получение бесплатной медицинской помощи и социальной поддержки.

Мифы о вакцинации



Одновременно с началом вакцинопрофилактики появилось и антипрививочное движение. Аргументы, приводимые противниками вакцинации, как правило, голословны и в целом носят псевдонаучный характер. Вот наиболее частые из них.

Миф 1. Эффективность вакцинопрофилактики не имеет доказательной базы.

Глобальные популяционные исследования в различных странах мира свидетельствуют о том, что внедрение вакцинопрофилактики привело к быстрому снижению относительно стабильной в предшествующие годы заболеваемости – в десятки, а иногда и сотни раз. Для вакцин (внедренных в последние годы) проведены сравнительные исследования, доказавшие, что в группе привитых детей заболеваемость достоверно ниже, чем в контрольной группе.

Миф 2. Вакцинация неблагоприятно влияет на иммунную систему.

Проведенные многочисленные исследования показали, что основным действием вакцин является формирование специфического иммунитета против конкретной инфекции. В клинических исследованиях установлено, что некоторые вакцины активируют неспецифические механизмы иммунитета, что приводит к снижению у привитых частоты инфекционных заболеваний в целом. Так же, как после инфекционных заболеваний, после вакцинации может наблюдаться некоторое ослабление иммунологической защиты организма, которое носит кратковременный и обратимый характер. В этот период желательно защитить ребенка от контакта с инфекционными больными и факторов, провоцирующих развитие инфекций.

Миф 3. Вакцины содержат токсические компоненты.

Действительно, вакцинные препараты могут содержать дополнительные вещества, которые используют в качестве консервантов, стабилизаторов, усилителей иммунного ответа. Проведенные исследования и многолетняя практика свидетельствуют о том, что мизерные концентрации этих веществ, содержащиеся в вакцинах, быстро выводятся из организма человека и не оказывают какого-либо неблагоприятного влияния. Тем не менее, медицинская наука ведет постоянную работу по повышению безопасности вакцин, в результате чего во многих современных вакцинах эти вещества отсутствуют.

Миф 4. Развитие ряда хронических заболеваний связано с вакцинацией.

В научной литературе имеется ряд публикаций о возможной взаимосвязи некоторых заболеваний (аутизм, диабет, бронхиальная астма, ревматоидный артрит, лейкемия и другие) с прививками. Научные исследования последних лет опровергают или ставят под сомнение причинную связь указанных заболеваний с вакцинацией. В частности, в нескольких десятках исследований было установлено, что частота аутизма не зависит от охвата вакцинацией. Наблюдение и анализ клинической ситуации показывает, что действительно у отдельных детей прослеживается временная связь развития или обострения хронического заболевания с прививкой. Однако, как правило, в этих примерах не учитывалось состояние ребенка перед вакцинацией и/или прививка делалась на фоне инфекционного заболевания. Например, бронхиальная астма в настоящее время не является противопоказанием к вакцинации, но прививки должны проводиться в состоянии ремиссии и на фоне адекватной базисной терапии заболевания. В противном случае может развиваться обострение основного заболевания.

Миф 5. Массовая вакцинация выгодна только производителям препаратов.

Безусловно, фармацевтический бизнес (как и любой другой) получает выгоду от разработки и производства вакцинных препаратов. Но это не может быть аргументом против применения прививок. Практика массовой вакцинопрофилактики широко применялась и в Советском Союзе в те годы, когда существовало безусловное государственное регулирование экономики и финансовая выгода от производства вакцин фактически отсутствовала.

Миф 6. Органы здравоохранения не информируют об осложнениях на прививки.

В России существует государственная система мониторинга поствакцинальных осложнений (ПВО). Ежегодно в нашей стране регистрируются осложнения, каждое из которых расследуется. Официальная статистика ПВО в России регулярно публикуется на сайте Роспотребнадзора. В инструкциях, прилагающихся к каждому вакцинному препарату, и справочниках лекарственных средств имеется подробная информация о возможных осложнениях при проведении вакцинации.

Здоровые зубы - красивая улыбка



Не менее важно заботиться и о здоровье зубов. Правильный уход и своевременная профилактика помогут избежать кариеса и проблем с деснами.

Первый визит к стоматологу должен состояться, когда малышу исполнится годик. Даже если у ребенка нет никаких жалоб, посещать врача нужно не реже 2-3 раз в год.

Дело в том, что кариес у детей прогрессирует моментально, и очень быстро возникают осложнения. К тому же у малышей

заболевание часто протекает почти бессимптомно. И, если ребенок не жалуется на боль, это не значит, что с зубами у него все в порядке.

Ухаживать за зубами необходимо с момента прорезывания первого зуба. Для этого нужно протирать зубы марлей, смоченной теплой водой, или использовать специальную щетку для младенцев с мягкой щетиной без пасты. Двигать щеточкой во рту нужно снизу вверх и горизонтально.

Детскую зубную пасту (с минимумом фтора) начинайте использовать с 2-2,5 лет, когда ребенок сможет ее выплевывать, но выдавливайте на щетку не больше горошины. С 6 лет переходите на средства с большим содержанием фтора. Помогите малышу как следует отчистить зубы. Удобнее это делать стоя за спиной ребенка перед зеркалом.

Детей, чьи зубы затронуты кариесом в начальной стадии, часто лечат методом серебрения – зубы мажут раствором серебра, которое обладает эффективным антибактериальным действием. Однако метод имеет очень большой минус – зубы навсегда темнеют так, что отчистить их невозможно.

Кроме того, серебрение зубов работает только при поверхностном кариесе. Противники этого метода предлагают лечить молочные зубы как же, как и постоянные, – сверлить и ставить обычные пломбы. А в качестве профилактической процедуры при поверхностном кариесе (когда на эмали видны только белые крапинки) проводится реминерализующая терапия: на очищенные от налета зубы наносятся специальные растворы, которые содержат минеральные компоненты. Эмаль должна восстановиться, а белые крапинки – исчезнуть.

В 6-7 лет у ребенка начинают прорезываться постоянные жевательные зубы. В первые год - два после этого эмаль только созревает и очень восприимчива к кариесу. Чтобы максимально сохранить зубы, врачи рекомендуют такую процедуру, как запечатывание фиссур (естественные бороздки, углубления на жевательной поверхности зубов, где скапливается налет).

Очистив поверхность **зуба**, врач кисточкой наносит на него специальный герметик. Эта процедура насыщает эмаль фтором и не дает остаткам пищи и микробам задерживаться в углублениях. Процедура безобидна, и делать ее можно регулярно, раз в несколько месяцев.

С 5-7 до 12-14 лет молочные зубы меняются на постоянные. Следите, как формируется прикус, и обязательно отведите ребенка на осмотр к врачу-ортодонт. В подростковом возрасте процесс выравнивания зубов идет быстро, а результат стабилен. Позже исправление прикуса обойдется дороже и займет больше времени.

Кальций, необходимый для зубов и костей маленького человека, поставляют в организм молочные продукты. Поэтому с 6 месяцев малыш должен пить кефир, чуть позже есть творог и сыр. До 2,5 лет у ребенка происходит основная закладка и формирование зачатков постоянных зубов, и в это время очень важно, чтобы продукты с повышенным содержанием кальция были в рационе постоянно.

Ежедневно в меню ребенка должно входить 100-200 мл кефира 0,5-1% жирности, 100 г творога 0-5% жирности или 20-40 г сыра до 40% жирности. Кстати, маложирные

продукты усваиваются намного лучше.

Двигательная активность ребенка

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Что же касается роли движений для физического и психического развития ребенка, то об этом говорится почти во всех книгах о воспитании детей. Действительно, невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей можно все чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Не



случайно в последние годы одной из главных тем большинства популярных книг и статей медико-биологического характера стало обсуждение отрицательного влияния на состояние здоровья резко снизившейся в двадцать первом столетии физической нагрузки. По этому поводу в медицинской литературе используется обобщенный термин «гипокинезия», который включает весь комплекс симптомов, развивающихся в организме в условиях дефицита двигательной активности. В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний «теледень» среднестатистического ребенка — это 2-3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т. д. Если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различным опасным симптомам и отклонениям в здоровье.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но и у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое. У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Факты, которые говорят сами за себя...

- Минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.
- В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление.
- Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.
- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.
- По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.
- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.
- 30-40% детей имеют избыточный вес.
- По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.
- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.
- По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма. Согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет уровень развития и работы органов. У растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате движений происходит не трата, а приобретение массы тела, что обеспечивает рост.

Одновременно возрастают структурно-энергетические возможности, позволяющие выполнять большие по объему и интенсивности нагрузки. При снижении потока импульсов от работающих мышц нарушается нормальная работа всех внутренних органов, в первую очередь сердца, для эффективной деятельности которого необходим постоянный приток импульсов, возникающих в мышцах.

Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики. Например, установлена взаимозависимость двигательной активности и развития речи. Движения детей, в частности упражнения для пальцев рук, являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного (на 2-м году жизни) возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования в дошкольном возрасте. Двигательная активность увеличивает словарное разнообразие детской речи, способствует более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое развитие ребенка.

Анализ исследований разных авторов на проблему развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста позволяет сказать, что при организации мероприятий по двигательной активности и создании условий для ее повышения необходимо учитывать также половую принадлежность детей, т.к. потребность и способность осуществлять те или иные двигательные действия во многом зависят от пола ребенка.

Итак, как помочь ребенку, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить. Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо. Кроме того, ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Таким образом, можно выделить следующие основные моменты в многообразном влиянии двигательной активности на развивающийся организм: создание энергетической основы для роста и развития, особое влияние на жизнедеятельность органов и тканей и благотворное стимулирующее воздействие на формирование психических функций. Эти положения в совокупности обеспечивают и оздоровительный эффект физических упражнений.

Заключение

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60 %), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20 % детей имеют дефицит массы тела.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др.

К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Они несут ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Они хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, выносливыми, сильными и умными. Основной задачей для родителей является: ежедневная забота о здоровье своего ребенка, стремление к своевременной профилактике возможных заболеваний, а также формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.