



ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША



Имя:

День рождения:

Личный код:

Место рождения:



Личные данные:

Самые близкие:

Дом:

Телефон:

Почтовый адрес:

Семейный доктор:

Семейная сестра:

Часы приёма:

Телефон:

Адрес электронной почты:

Почтовый адрес:

Важная информация о здоровье

Аллергия:

Перенесённые заболевания:

Хронические заболевания:

Травмы:



Ознакомление

Дневник здоровья малыша – это попутчик и помощник родителю малыша на пути здоровья от рождения до школы. Эта брошюра – результат совместного труда семейных врачей и семейных сестер, одобренный педиатрами. Дневник поможет родителю собирать воедино и запомнить важную информацию о здоровье малыша в течение нескольких лет, даст обзор о развитии малыша. В книжке содержатся правила контроля здоровья, информация о вакцинировании, питании, заболеваниях и лечении. Дневник здоровья следует брать с собой во время каждого визита к доктору.

Дневник здоровья малыша заполняет родитель. Дневник состоит из 3 частей.

Первая часть – контроль здоровья ребёнка стр. 5 – 20

Первая часть заполняется после каждого планового визита к врачу. Отмечается рост, вес ребенка и важные события в жизни малыша: первая улыбка, появление зубов, первые слова и тд. Дома родители могут записать вопросы, которые часто забывают во время приема. На каждом визите записываются лишь характерные для конкретного возраста заметки, советы по питанию. В конце приема фиксируется время новой встречи.

Вторая часть посвящена развитию малыша в разных областях:

1. появление зубок – стр.21
2. кривые роста – стр. 22
3. развитие движения и ловкости – стр.24
4. развитие общения и речи – стр. 25
5. развитие зрения и слуха – стр.26

В третьей части содержатся небольшие напоминания и руководства:

1. подходящее и неподходящее питание - стр. 27
2. домашняя аптечка - стр. 29
3. советы при наиболее часто встречающихся заболеваниях: температура, кашель, насморк, боль в ушке, понос – стр.30
4. немного о вакцинах – стр. 38

Доброго здоровья!



План контроля здоровья и программа государственного вакцинирования

Возраст ребёнка	Визит к врачу	Вакцинирование от инфекционных заболеваний
Контроль после рождения	Детский врач в роддоме	Туберкулёз, В-гепатит (1 укол)
1 неделя	Семейная сестра	
2 неделя	Семейный врач	
1 месяц	Семейный врач	В-гепатит (2 укол)
2 месяца	Семейная сестра	
3 месяца	Семейный врач	Дифтерия – столбняк – коклюш - гемофильная инфекция – детский паралич (1 укол)
4,5 месяца	Семейная сестра	Дифтерия – столбняк – коклюш - гемофильная инфекция – детский паралич (2 укол)
6 месяцев	Семейный врач	В-гепатит (3 укол), дифтерия – столбняк – коклюш - гемофильная инфекция – детский паралич (3 укол)
7 месяцев	Семейная сестра	
9 месяцев	Семейный врач	Анализ крови на выявление малокровия
12 месяцев	Семейный врач	Свинка – корь – краснуха (1 укол)
18 месяцев	Семейный врач	
2 года	Семейная сестра	Дифтерия – столбняк – коклюш - гемофильная инфекция – детский паралич (4 укол)
3 года	Семейный врач, глазной доктор, зубной врач	
4 года	Семейная сестра	
5 лет	Семейный врач	
6-7 лет, контроль перед школой	Семейный врач, зубной врач	Дифтерия – столбняк – коклюш – детский паралич (5 укол)

Данные о рождении:

День рождения:

Время рождения:

Длительность беременности
в неделях:

Заметки о родах:

Показатели Апгара:

баллов

Вес при рождении:

граммов

Рост при рождении:

см

Объем головы:

см

Объем трудной клетки:

см

Тесты на болезни метаболизма

(фенилкетонурия и гипотиреоз) :

дата

Проверка слуха у новорожденных

(аудиологический скрининг):

дата

Вакцина от туберкулёза:

дата

Вакцина от В- гепатита (1 укол):

дата

Другая информация:

Прибытие домой:

дата



NB! Как можно раньше дайте знать о рождении нового члена Вашей семьи семейному врачу и договоритесь о первой встрече!



1 неделя

Дата:

Вопросы:

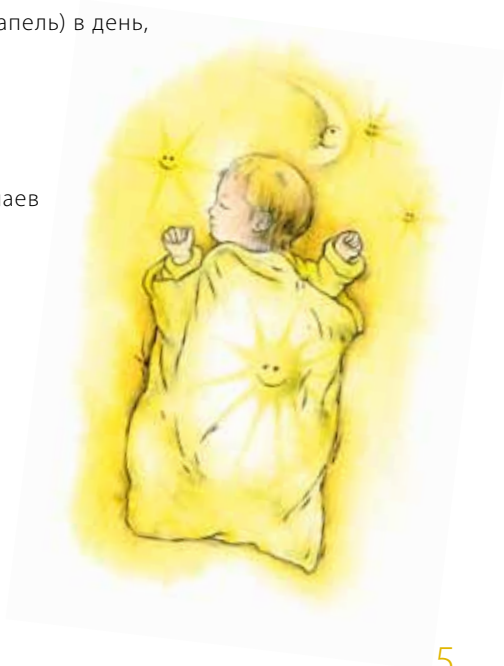
Новости:

Советы по питанию: грудное молоко (при необходимости молочные смеси)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. Доза витамина D - 400 единиц(5 капель) в день, начиная с 5 дня жизни
2. уход за пупком
3. купание
4. кормление грудью
5. прогулки на свежем воздухе
6. предотвращение несчастных случаев
- 7.

Время следующего визита:



2 неделя

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:



Советы по питанию: грудное молоко
(при необходимости смеси)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. кормление грудью
2. как справиться с беспокойным малышом
3. предотвращение несчастных случаев
- 4.

Следующий визит:



1 месяц

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко
(при необходимости смеси)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. Доза витамина D - 400 единиц(5 капель) в день
2. Как справиться с беспокойным малышом
3. Как избежать несчастных случаев
- 4.

Вакцина: В-гепатит (2 укол)

Следующий визит:



2 месяца

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко
(при необходимости смеси)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. Как справиться с беспокойным малышом
2. Как избежать несчастных случаев
- 3.

Следующий визит:





3 месяца

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко
(при необходимости смеси)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. физическое развитие
2. предотвращение несчастных случаев
- 3.

Вакцины: дифтерия – столбняк – коклюш -
гемофильная инфекция – детский паралич (1 укол)

Следующий визит:



4,5 месяца



Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко
(при необходимости смеси)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. физическое развитие
2. введение дополнительного питания
3. предотвращение несчастных случаев
4. появление зубок
- 5.

Вакцины: дифтерия – столбняк – коклюш - гемофильная инфекция – детский паралич (2 укол)

Следующий визит:



6 месяцев

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко (при необходимости смеси), овощное пюре, мясо, кашка (см. стр. 27)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание, выбор дополнительного питания
2. физическое развитие
3. предотвращение несчастных случаев
- 4.

Вакцины: дифтерия – столбняк – коклюш - гемофильная инфекция – детский паралич (3 укол), В- гепатит (3 укол)

Следующий визит:



7 месяцев



Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко (при необходимости смеси), овощное пюре, мясо, кашка, фруктовое и ягодное пюре (см. стр. 27)

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание, дополнительное питание, отказ от ночного кормления
2. физическое развитие
3. появление зубов, гигиена ротовой полости
4. предотвращение несчастных случаев
- 5.

Следующий визит:



9 месяцев

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Советы по питанию: грудное молоко (при необходимости смеси), овощное и фруктовое пюре, мясо, кашка.

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание, дополнительное питание, отказ от ночного кормления
2. физическое развитие
3. появление зубов, гигиена ротовой полости
4. предотвращение несчастных случаев
- 5.

Следующий визит:



1 год

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:



Советы по питанию: постепенный переход на семейную пищу

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. доза витамина D - 400 единиц(5 капель) в день
2. питание
3. проверка состояния зубов, обучение гигиене рта
4. приучение к использованию горшка
5. физическое развитие
6. предотвращение несчастных случаев
- 7.

Вакцины: свинка – корь –краснуха (1 укол)

Следующий визит:



1,5 года

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. доза витамина D - 400 единиц (5 капель) в день
2. питание
3. гигиена рта
4. использование горшка
5. развитие речи
6. движение
7. предотвращение несчастных случаев
- 8.

Следующий визит:



2 года

Дата:

Рост:

Вес:

Объем головы:

Вопросы:

Новости:



Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание
2. личная гигиена
3. гигиена полости рта
4. использование горшка
5. развитие речи
6. движение
7. предотвращение несчастий
- 8.

Вакцины: дифтерия – столбняк – коклюш -
гемофильная инфекция – детский паралич (4 укол)

Следующий визит:



3 года

Дата:

Рост:

Вес:

Вопросы:

Новости:

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание
2. личная гигиена
3. проверка у глазного врача
4. контроль у стоматолога
5. развитие речи
6. движение
7. предотвращение несчастных случаев
- 8.

Следующий визит:



4 года

Число:

Рост:

Вес:

Вопросы:

Новости:



Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание
2. личная гигиена
3. проверка зубов
4. развитие речи
5. движение
6. предотвращение несчастных случаев
- 7.

Следующий визит:



5 лет

Дата:

Рост:

Вес:

Вопросы:

Новости:

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание
2. личная гигиена
3. контроль зубов
4. развитие речи
5. движение
6. подготовка к школе
7. предотвращение несчастных случаев
- 8.

Следующий визит:



Проверка перед школой (6 -7 лет)

Дата:

Рост:

Вес:

Вопросы:

Новости:

Темы для обсуждения при визите к доктору:

1. питание
2. личная гигиена
3. проверка зубов
4. движение
5. предотвращение несчастных случаев
- 6.

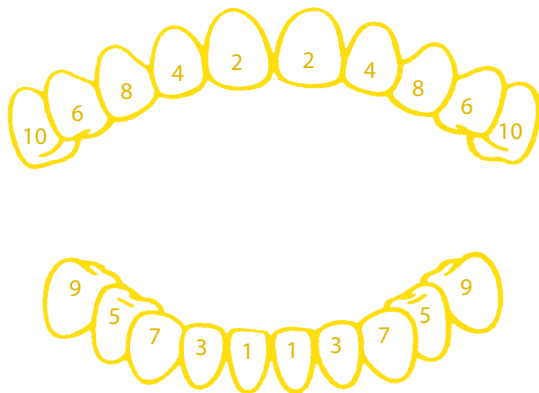
Вакцины: дифтерия – столбняк – коклюш – детский паралич (5 укол)





Появление зубов

Обычный порядок появления молочных зубов:



Здесь можно отметить появление зубов у вашего ребёнка.

Время появления первого зуба очень индивидуально, обычно на 5-7 месяце жизни, но у некоторых малышей раньше, у других позже. Повышенное слюноотделение, запихивание в рот рук или игрушек начинается за несколько месяцев до появления первого зуба. В период, когда режутся зубки, малыш может быть раздраженным, беспокойным и плакать без видимой причины особенно во время приема пищи. На месте прорезающегося зуба десна может быть красновата. Помочь в этот период может холодная игрушка, которую можно погрызть или специальный гель.

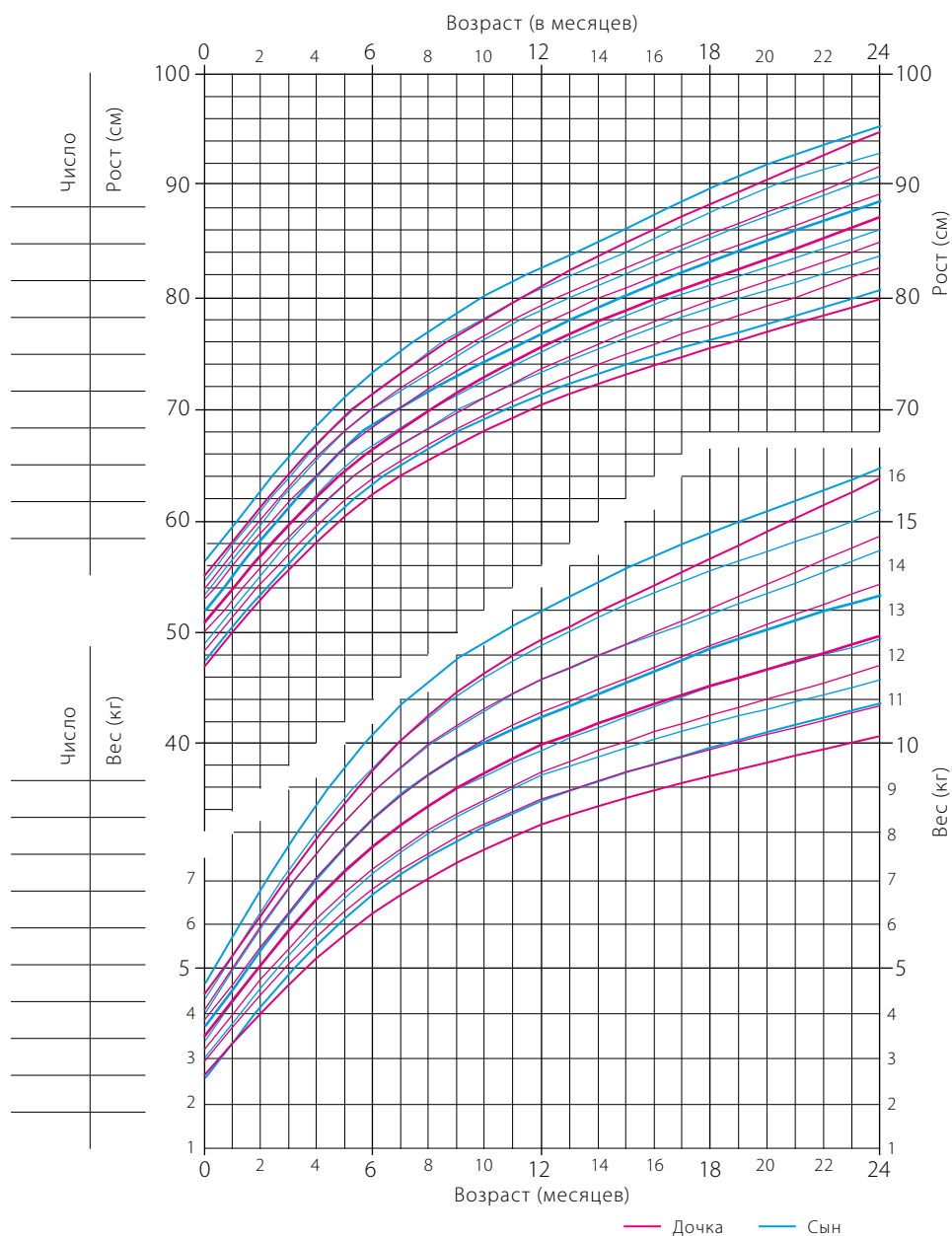
Сразу после появления первого зуба необходимо начинать чистить зубки водой и щеткой, выбранной в соответствии с возрастом малыша. Зубную пасту можно использовать лишь тогда, когда ребенок понимает, что ее нужно выплевывать, а не проглатывать.

Для предотвращения «кариеса от бутылочек» следует избегать употребления сахаров и углеводсодержащих продуктов в промежутках между едой, в том числе и молока, йогурта, сока, лимонада, сладостей. Если Ваш ребенок хочет пить, то предложите ему воду!

К 2 годам должно быть 16 молочных зубов, к 3 все 20. Появление коренных зубов начинается к 5-6 годам.

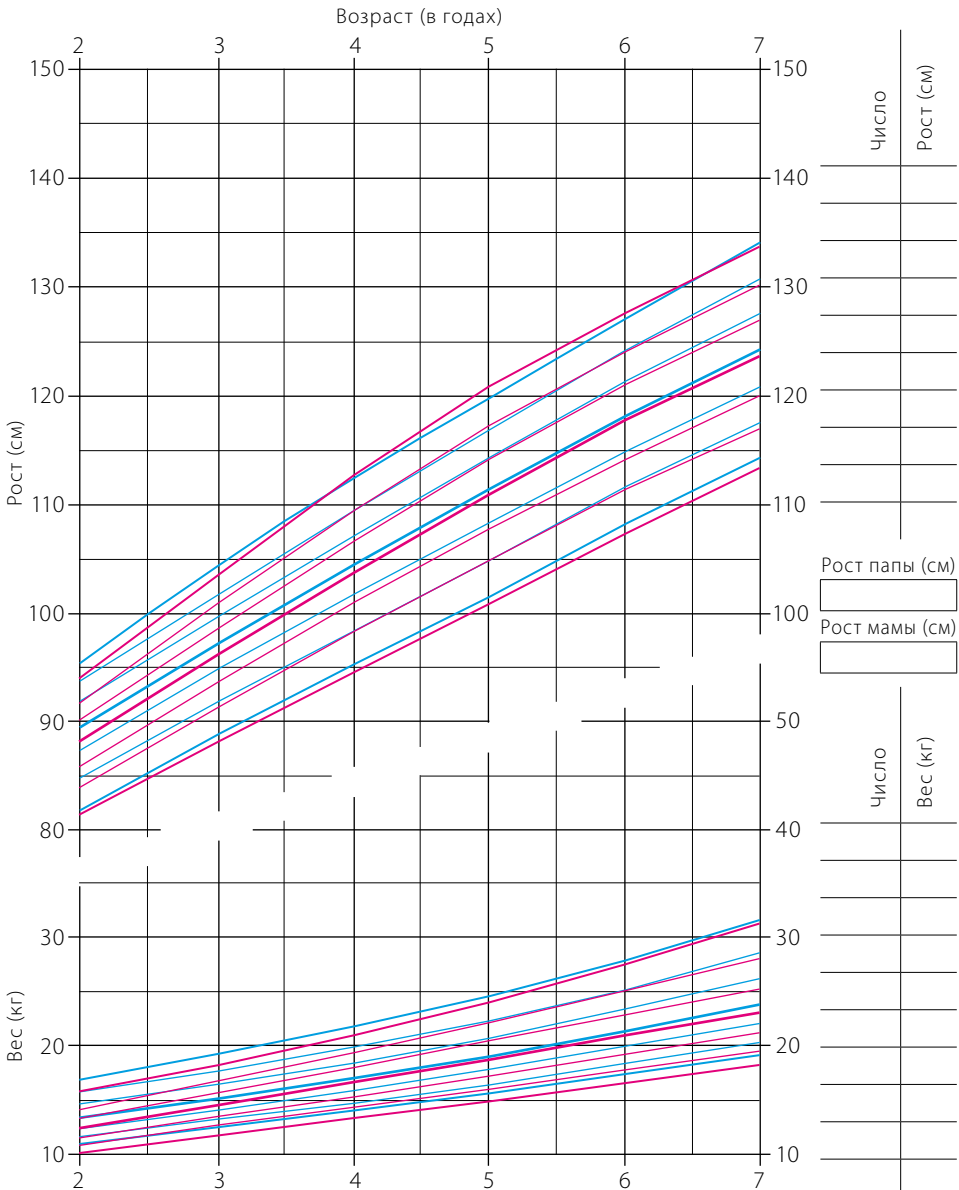
Первый визит к стоматологу должен быть в возрасте 3 лет, при наличии проблем и раньше.

Кривые роста от 0 до 2 лет





Кривые роста от 2 до 7 лет



Предполагаемый рост девочки = (рост папы + рост мамы - 13) : 2

Предполагаемый рост мальчика = (рост папы + рост мамы + 13) : 2

Развитие ребенка*



Движение:

Лежа на животике сам(а) начал(а) держать головку:

Сам(а) начал(а) поворачиваться с боку на бок:

Сам(а) начал(а) поворачиваться со спинки на животик:

Сам(а) начал(а) поворачиваться с животика на спинку:

Начал(а) вставать на четвереньки:

Начал(а) ползать на четвереньках:

Начал(а) сидеть самостоятельно:

Начал(а) вставать с поддержкой и стоять на ножках:

Начал(а) стоять самостоятельно:

Начал(а) ходить с поддержкой:

Начал(а) ходить самостоятельно:

Начал(а) ходить самостоятельно на улице:



Ловкость:

Начал(а) складывать ручки вместе и изучать их:

Начал(а) брать в руки и держать большие игрушки:

Начал(а) брать пальчиками мелкие вещи:

Начал(а) складывать кусочки пищи пальчиками в рот:

Начал(а) кушать ложкой:

Начал(а) держать карандаш и рисовать им:

* здесь можно отметить дни начала важных событий в развитие вашего ребенка



Общение и речь:

Начал(а) улыбаться:

Начал(а) смеяться:

Начал(а) агукать(произносить а-гу):

Начал(а) лепетать по слогам(ух, эх, затем ва, ба):

Начал(а) выделять своих от чужих:

Начал(а) реагировать на имена членов семьи:

Начал(а) понимать слово «НЕТ»:

Начал(а) попугайничать, повторять слова:

Начал(а) говорить первые слова:

Начал(а) говорить первые предложения, состоящие из 2 слов:

Начал(а) говорить предложениями:



Все звуки („р“, „ш“) должны произноситься к 5 годам.

Видит ли малыш?

2 первых месяца жизни:

1. Открывает ли ребенок глаза и смотрит на Вас?
2. Следит ли ребенок за Вами, когда Вы поворачиваете голову?
3. Выглядят ли глаза ребенка обычными?
4. Есть ли в семье серьезные патологии глаз?

2 первых года жизни:

1. Не кажется ли Вам, что один глаз вашего ребенка, как говорят, ленивый? Смотря на что-то, ребенок поворачивает голову неестественно в сторону объекта и смотрит на него одним глазом, в то время как другой смотрит куда-то вдаль.
2. Тяжело ли ребенку замечать мелкие вещи (маленькие детали)?
3. Кто-нибудь в семье носил очки с раннего возраста? Или у кого-нибудь был так называемый ленивый глаз?

Дошкольный возраст:

Есть ли у ребенка проблемы со зрением? Может быть он смотрит телевизор очень близко, не узнает Вас издалека, он необычно неловок?

Слышит ли ребенок?

Новорожденный: пугается, слыша громкие звуки (например, закрытие двери) – реагирует зажмуриванием или открытием глаз, перестает сосать или начинает плакать.

Месячный малыш: обращает внимание на неожиданные долгие звуки, голоса (например, пылесос) и может повернуться в сторону звука. Прислушивается к звукам с этого времени.

Трехмесячный: отвечает на речь произношением звуков.

Четырехмесячный: умолкает или смеется, когда слышит знакомые звуки, даже если не видит их источника. Поворачивает голову в направлении звуков. Реагирует на разные звуки оживленно.

Семимесячный: мгновенно реагирует на звуки в другой стороне комнаты или на очень тихие голоса с обеих сторон (если не занят более важными вещами в данный момент).

Годовалый: реагирует на свое имя и запрещение чего-либо.





Введение дополнительного питания в рацион ребенка

Первые полгода лучшее питание для ребенка – это грудное молоко. Если же малыша по разным причинам невозможно кормить грудью, то едой для него будут молочные смеси, но не коровье или козье молоко. Грудничок, питающийся материнским молоком, не нуждается в питье (в воде или чае).

Прикормы стоит вводить в рацион питания в возрасте 4-6 месяцев, если кажется, что ребенок для этого готов: он уверенно держит головку, способен садиться при посторонней помощи и чувствует интерес к происходящему за столом. Для энергии и получения необходимых питательных веществ ребенку достаточно и грудного молока или молочной смеси в этом возрасте, но ознакомление с другими продуктами питания в маленьких количествах помогает избежать появления аллергических болезней в старшем возрасте. Начиная с шестимесячного возраста Ваш ребенок обязательно нуждается в дополнительном питании.

Начинать давать новую пищу следует маленькими порциями - один продукт в неделю в одно кормление перед кормлением грудью. Привыкание к новой пищи может значить предложение дополнительного питания по 10-15 раз в разные дни до тех пор, пока ребенок убедится, что это подходит для еды.

Если малыш привык к еде и переносит ее хорошо, то можно увеличить количество предлагаемой за раз порции и количество порций, так же можно комбинировать продукты.

Начиная с 4-6 месяцев: овощное пюре: картофель, тыква, баклажан, цветная капуста, спаржа.

Начиная с 6 месяцев: мясо: свинина, говядина, баранина, курица. Также каша: пшеница, рожь, ячмень, овес, гречка, маис, просо, рис.

Начиная с 7 месяцев: фруктовое и ягодное пюре: яблоко, груша, черника, красная смородина, малина, брусника, слива, вишня.

NB! Овощи и фрукты тщательно промыть!

NB! При попадании в рот сладкого ребенок может отказываться от другой пищи!

Начиная с 8 месяцев: желток

Начиная с 9 месяцев: молочные продукты: йогурт, кефир. Овощи: свекла, репа, брюква, шпинат.

Начиная с 1 года: печень, белок, молочные продукты: сырое молоко, творог, сыр.





Не подходящая для ребенка пища

Нежелательно предлагать ребенку, которому меньше 1 года:

1. маленькие кусочки пищи, которые могут попасть не в то горло из-за отсутствия зубов, или большие ломти, дольки, откуда можно достать ягоды, изюм, бобы, горох.
2. мед, сырое молоко и сливки, клубнику, черную смородину, цитрусовые, помидоры, орехи, халву, шоколад, яичный белок, экзотические фрукты (киви, ананас, папайя и тд.) из-за опасности аллергической реакции.
3. яичный белок, сыр, творог из-за большого содержания белка.
4. трудно перевариваемую пищу: хлебные продукты, копченую и жареную еду.
5. пищу, содержащую большое количество соли и сохраняющих веществ, консервантов, исключая специальные детские продукты.

В маленьком возрасте желательно избегать:

1. бессмысленных калорий и способствующих возникновению кариеса конфет, шоколада, твороженных сырков, сладких газированных напитков, в промежутках между едой молока и сока.
2. чрезмерного потребления соли и жиров: чипсов, картошки фри, соленых орешков, консервов и полуфабрикатов.
3. дополнительных красителей и сохраняющих веществ: цветных сладостей (резиновых конфет, конфет-палочек, соковых напитков), десятилетиями хранящихся кексов, печенья, подслащенных сахарозаменителем диетических продуктов, обезжиренных молочных продуктов мясных продуктов – полуфабрикатов (сосисок, молочной колбасы, сарделек, фрикаделек, пельменей, гриль – колбасок, рыбных палочек), маргарина, бульонных кубиков, супа из пакетов.
4. вегетарианскую пищу



Домашняя аптечка

Витамин D: ребенку необходимо ежедневно 400 единиц или 5 капель витамина D до достижения двухлетнего возраста. Витамин D нужен для развития костной и нервной системы. Витамин D передозировать довольно сложно потому, что его лечебная доза 2000 единиц, а симптомы отравления появляются лишь при однократно употребленной дозе в 50 000 единиц.

Дезинфицирующее вещество: первоначально каждодневное средство ухода за пупком, позже используется для обработки ран. NB! Спиртосодержащий раствор при соприкосновении с раной вызывает боль! Перекись водорода же очищает ранки безболезненно.

Мазь оксида цинка: для лечения опрелостей.

Базовый крем: крем для ухода за сухой кожей, не содержащий сохраняющих и ароматизирующих веществ: зимой жирный, на лето более легкий. Очень сухую кожу можно увлажнять маслом для ванн. Здоровую кожу смазывать кремом не надо.

Боль от газов и вздутия живота может облегчить теплая ванна, массаж животика по часовой стрелке с маслом. Из лекарств хорошо помогает симетикон. Инструкция по употреблению находится в коробке, в продаже имеются растворы разной крепости.

Градусник: желательно приобрести цифровой термометр для измерения температуры подмышкой.

Для понижения температуры и избавления от боли: парацетамол в свечах или сиропе. Ребенку, весящему минимум 20 кг, парацетамол или ибупрофен и в таблетках. Разные свечи, сиропы и таблетки содержат разное количество действующего вещества, поэтому следует очень внимательно прочитать этикетку лекарства, определить нужную Вам дозировку, или спросить совета аптекаря, семейной сестры или семейного врача. Аспирин не стоит давать детям во избежание нежелательных побочных действий.

Физиологический раствор: 0,9% раствор хлорида натрия идеально подходит для очищения носика малыша при насморке. Старшим детям 2,3% раствор еще эффективнее, особенно при использовании холодным. Можно использовать пульверизатор или закапывать раствор пипеткой в нос ребенку.

Раствор, пополняющий потерю жидкости и минеральных веществ (например, Регидрон) используется при поносе и/или рвоте для восстановления водносолевого баланса.

Гель для лечения ожогов.

Пластыри для ран разных размеров.





Наиболее частые острые проблемы со здоровьем и как с ними справиться

Температура

Что такое температура?

Чаще всего в детском возрасте причиной повышенной температуры является вирусная инфекция, иногда же и бактериями вызванное заболевание. Высокая температура сама по себе болезнью не является, это лишь защитная реакция организма, помогающая справиться с возбудителем болезни.

Каждое повышение температуры еще не значит наличие заболевания. Температура тела может подняться, например, если грудной ребенок очень тепло одет или на улице жара. Температура тела маленьких детей может подняться при переутомлении или при усердной игре – в этом случае следует измерить температуру снова, когда малыш спокоен минимум полчаса.

Измерение температуры тела

Легче и точнее всего температуру можно измерить электронным градусником подмышкой.

Чтобы измерить температуру подмышкой, следует поместить термометр в ложбинку между телом и плечом. Придется следить, чтобы градусник не сместился с правильного места, чтобы между термометром и телом не было одежды, чтобы кожа не была мокрая, потная – в этих случаях градусник покажет более низкую температуру, чем есть на самом деле.



Ушные градусники, градусники – соски и ленточные термометры довольно дорогие и показывают неточную температуру.

Нормальная температура тела

Нормальная температура тела у детей может отличаться. Показатели нормальной температуры тела зависят от места, где происходит измерение:

1. при измерении подмышкой нормой считается температура до 37,3 градусов;
2. при измерении температуры в прямой кишке норма до 37,9 градусов.

Опасно ли повышение температуры?

Само по себе повышение температуры не опасно, если оно не выше 40 градусов. Лишь иногда причиной высокой температуры может быть опасное заболевание, в этом случае присутствуют и другие симптомы. Если температура ребенка Вас беспокоит, то посоветуйтесь со своим семейным врачом или семейной сестрой, ночью, вечером и на выходных проконсультируйтесь по телефону 1220.

Обязательно обратитесь к врачу, если:

1. температура поднялась у ребенка в возрасте до 3 месяцев;
2. ребенок вялый и не играет целый день вообще;
3. малыш все время пласивый, его не удастся никак успокоить;
4. ребенок тяжело и звучно дышит;
5. ребенок отказывается от питья;
6. помимо высокой температуры у ребенка отмечается учащенное мочеиспускание, и моча плохо пахнет, она мутная или кровавая;
7. температура держится повышенной более 3 дней;
8. наблюдается длительное необычное изменение цвета кожи (синюшность) и сыпь;
9. есть другие симптомы, которые Вас беспокоят.

У некоторых детей на фоне высокой температуры могут случаться судороги – они присутствуют у 2-5% детей. Наличие таких судорог – врожденная особенность. Они возникают чаще в начале заболевания, когда происходит резкое повышение температуры. Уменьшить появление судорог при употреблении жаропонижающих средств особенно не удастся. Если причиной судорог является лишь высокая температура, то они не опасны, не оставляют последствий. Иногда судороги происходят по другим причинам. Поэтому при первом случае появления судорог необходимо вызвать скорую помощь.

Как помочь ребенку с температурой?

Если у ребенка поднялась температура, то ему нельзя идти в детский сад или школу. Он должен отдыхать и набираться сил дома. Ребенка не надо заставлять

находиться в кровати постоянно, он может при желании играть и отдыхать. При повышении температуры увеличивается и потребность в жидкости, поэтому необходимо предлагать ребенку часто пить. У детей с температурой зачастую плохой аппетит, из-за чего беспокоиться не стоит, не следует и принуждать ребенка есть через силу.

Обычно во время повышения температуры руки и ноги ребенка холодеют, малыш может жаловаться на озноб, может появиться дрожь. В этот момент ребенку будет лучше, если его теплее оденут или завернут в одеяло. Если же ребенку жарко, его руки и ноги горячие, то нельзя его тепло одевать и кутать в одеяло, это тормозит снижение температуры. В это время ребенок может быть накрыт простыней или одет в тонкие одежды. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя по возможности комфортно.

Как понизить температуру?

Не существует определенных показателей температуры, при которых строго необходимо ее сбивать или ни в коем случае нельзя этого делать. При использовании жаропонижающих необходимо исходить из общего состояния и самочувствия.

Жаропонижающее используется для того, чтобы :

1. облегчить общее состояние ребенка;
2. облегчить боль в горле, голове, ушке и/или мышцах;
3. улучшить аппетит ребенка и желание пить.

В жаропонижающем нет необходимости, если ребенок, несмотря на температуру, чувствует себя довольно хорошо, он не плаксивый, бодрствует и играет.

Для снижения температуры подходят парацетамол содержащие свечи или сиропы. Свечка помещается в прямую кишку ребенка, желательно до этого ее немного погреть в руках. Лечебные свечи нельзя делить. Разные свечи и сиропы содержат действующее вещество в разных количествах, поэтому внимательно читайте информацию на упаковке, чтобы подобрать нужное Вам лекарство. Если возникли сложности, то посоветуйтесь с аптекарем, семейной сестрой, семейным врачом. Подходящую дозу парацетамола можно высчитать и самим: это 10 – 15 мг на 1 кг веса ребенка.

Между 2 содержащими парацетамол лекарствами должно пройти не менее 4 часов. В сутки нельзя давать более 60 мг на кг веса ребенка. Ребенку, весящему более 20 кг можно дать 200 мг ибупрофена. Нельзя для снижения температуры использовать аспирин.

Необдуманное использование жаропонижающих может продлить течение болезни и иногда (очень редко) дать побочные явления.



Если ребенок весь горячий, то для снижения температуры можно растереть его слегка теплой (нехолодной) водой и держать мокрые носки на ногах и влажное полотенце на лбу.

Насморк и кашель

Кашлем, насморком и часто температурой сопровождаемые заболевания в народе часто называют простудными. На самом деле причиной этого заболевания является не простуда, а различные вирусы. Огромное количество и разнообразие вирусов в мире и объясняет, почему ими болеют снова и снова. Маленькие дети болеют вирусными заболеваниями 6-8 (иногда и до 12) раз в год. Частые простудные заболевания не являются признаком недостатка иммунитета – у этих детей вполне здоровая иммунная система, но они либо чаще встречаются с вирусами или находятся среди большого их количества. Груднички в возрасте до 6 месяцев болеют реже потому, что их защищают полученные от мамы антитела, которые с течением времени теряются в крови ребенка.

Вирусные заболевания чаще всего передаются через немытые руки или вещи. Риск заражения можно уменьшить, если несколько раз в день мыть руки и быть на свежем воздухе, проветривать хорошенько квартиру. Следует так же избегать совместных игр здоровых и больных детей. Мультивитамины и биодобавки не снижают риск заболевания вирусными болезнями.

Детей надо приучать, что при кашле рот необходимо закрывать бумажной салфеткой или рукой, не ладошкой. Кашляя или чихая в ладошку, мы способствуем легкому дальнейшему распространению возбудителей заболеваний.

Насморк

Вирусный насморк – само по себе проходящее заболевание. Этот процесс часто проходит в течение недели. Несмотря на это, заложенный нос – большая проблема для ребенка, особенно для грудничка, которому могут появиться трудности с употреблением пищи.

При насморке в нос можно пррыскать соляной раствор. В аптеках продаются растворы, содержащие поваренную и морскую соли, а также специальные спреи для носа. Слизь из носа можно удалить специальным аспиратором, продающимся в аптеках. Также в свободной продаже в аптеках имеются

разные снимающие отек лекарства, которые обычно впрыскиваются в нос, уменьшая заложенность носа, но насморк они не лечат. Эти лекарства не стоит использовать больше, чем 3-4 дня, и их нельзя давать детям младше 1 года без разрешения врача. Заложенность носа можно облегчить, если поднять изголовье кровати повыше, например, положив подушки под матрац.

У новорожденных носики могут сопеть из-за узости носовых путей, а не из-за насморка.

Когда с насморком стоит обратиться к врачу? Безусловно, если насморк длится более 2 недель или если в течение нескольких дней секрет выходит только из одной ноздри. Последнее может означать присутствие инородного тела в носу.

Кашель

Кашель – это защитная реакция организма, помогающая очистить дыхательные пути. Поэтому не надо останавливать кашель. Причиной кашля в детском возрасте могут быть разные вещи, но наиболее частой из них является все та же вирусная инфекция, которая по прошествии времени проходит сама. При вирусном кашле лечение антибиотиками не поможет. Если же появился острый кашель, то вполне нормально, что он продлится больше недели, может и дольше. У ¼ детей с острой инфекцией кашель держится более 2 недель. Вирусный кашель больше не заразен.

Всегда стоит обратиться к врачу, если:

1. острый кашель появился у малыша в возрасте до года;
2. ребенок дышит тяжело, звучно;
3. кашель длится более 3 недель.

Как помочь кашляющему ребенку?

1. Предложить попить. Питье облегчает раздражение в горле и облегчает откашливание мокроты. Напиток должен быть ребенку приятен – теплый или охлажденный, главное не горячий.
2. Почистить нос.
3. Приподнять подголовник на кровати.
4. Воздерживаться от вдыхания табачного дыма.
5. Можно использовать сиропы и настои на травах и другие бабушкины рецепты, например луковый сок, медовый компресс на грудь, растирания гусиным жиром и тд. Нельзя использовать методы, которые вызывают у малыша неприязнь, боль, методы, где есть опасность обжечься (кипятком или горячим паром) или втянуть что-либо в дыхательные пути.



6. Лекарства стоит принимать только по предписанию врача. От медикаментов из ручной продажи в этом случае мало пользы.

Ларингит

У некоторых детей вирусное заболевание сопровождается воспалением гортани или ларингитом. При ларингите голос меняется, становится низким, грубым, вдох может стать тяжелым, звучным. Зачастую появляются эти признаки болезни ночью, тогда ребенок просыпается из-за раскатистого кашля.

Как помочь больному ларингитом ребенку?

1. Ребенка надо успокоить и отвлечь. Если малыш плачет и брыкается, то его дыхание становится еще сложнее.
2. Держать ребенка на весу, стоя или сидя, можно поднять подголовник, основание кровати.
3. Открыть окно или выйти на улицу, балкон, позволив тепло одетому ребенку подышать холодным воздухом – прохладный воздух снижает отек слизистых. Помочь так же может ингаляции или вдыхание влажных паров в ванной комнате с включенной горячей водой.
4. Предложить холодный напиток.
5. Если у ребенка температура, дать жаропонижающее.
6. Если дыхание затруднено, срочно обратиться в приемный покой или вызвать скорую помощь.

Боль в ухе

Боль в ухе – частая жалоба в детском возрасте. Причиной этому часто бывает насморк, вызывающий изменение давления в среднем ухе, или воспаление среднего уха. Воспаление среднего уха может быть как бактериальное, так и вирусное. Боль в ухе может возникнуть или усилиться, когда ребенок ложится в кровать. Ушная боль может ограничиться и одним днем.

Как помочь ребенку при боли в ухе?

1. Надо поднять подголовник повыше, положив дополнительные подушки.

2. Дать обезболивающее. Подходят те же лекарства, что и при понижении температуры: парацетамол или ибупрофен. Пожалуйста, внимательно прочитайте информационный листок и выберите верную дозировку. При необходимости проконсультируйтесь с аптекарем, семейной сестрой или семейным врачом!
3. Следует прочистить нос, чтобы обеспечить по возможности свободное дыхание.

Воспаление среднего уха не нужно всегда лечить антибиотиками, проконсультируйтесь по этому поводу со своим семейным врачом.

Понос

Количество разов опорожнения кишечника в возрасте до года существенно варьируется: некоторые груднички, получающие материнское молоко, какают после каждого приема пищи, когда другим достаточно это сделать лишь 1-2 раза в неделю. Если малыш хорошо прибавляет в весе, и испражнение не причиняет ему хлопот, то не стоит беспокоиться подсчитывать количество раз или переживать из-за малейшего изменения цвета фекалий.

При остром поносе частота испражнения увеличивается, сами массы становятся более жидкими или содержат больше слизи. Острый понос причиняет в большинстве случаев вирусная инфекция. Иногда болезнь может начаться и рвотой (повторной рвотой).

При остром поносе и рвоте организм теряет воду и соли. Поэтому для маленького ребенка опаснее всего недостаток жидкости при острой кишечной инфекции. В аптеке без рецепта продаются порошки (Регидрон), которые в растворенном виде образуют раствор, помогающий восполнить потери жидкости и солей. Один порошок Регидрона нужно растворить на один литр воды.

Как помочь при поносе?

1. Часто предлагайте ребенку пить. Если ребенка рвет, то предлагать пить стоит через каждые 10-15 минут, маленькими глотками, например, по ложечке, важно делать это непрерывно через каждые несколько минут. Если рвота прекратилась, то можно увеличить количество за раз предлагаемой жидкости вместе с промежутками перед очередным напитком. Облегчить тошноту и рвоту у детей старшего возраста можно, предложив им полизать мороженое на палочке или замороженный сок.



2. В качестве напитка следует предлагать Регидрон, а к нему по желанию ребенка воду или несладкие напитки, например морс, ромашковый чай. В качестве напитка не подходят сладкие или газированные напитки. При острой кишечной инфекции (поносе и/или рвоте) ребенок в возрасте от 6 месяцев до 2 лет в первые 4 часа может выпить 300-500 мл (от трети до полулитра) Регидрона, далее 100 мл после каждого похода в туалет до тех пор, пока стул не станет нормальным. При рвоте стоит так же пить воду, любые подходящие напитки.
3. Необходимо следить, как много ребенок пьет, и как много он писает. Количество выпитой жидкости и частоту мочеиспускания (при использовании памперсов отмечайте, сколько их потребовалось) постарайтесь при возможности записать.
4. Малышу, питающемуся материнским молоком, стоит предлагать грудь чаще. Так же можно продолжить кормления молочными смесями.
5. Другую еду предлагайте в соответствии с возрастом и аппетитом ребенка. Подойдут, например, жидкие каши, пюре и кисель. Не стоит предлагать пить сырое молоко до тех пор, пока понос окончательно не пройдет потому, что переработка молочного сахара из коровьего молока еще нарушена. Кефир и йогурт пить можно.

Обязательно обратитесь в приемный покой или вызовите скорую помощь если:

1. острый понос и/или рвота появились у ребенка в возрасте до 6 месяцев;
2. у ребенка сильно боли живот;
3. Вы заметили кровь в фекалиях или рвотных массах ребенка;
4. ребенок мало писает (меньше, чем 4 раза в 24 часа);
5. ребенок необычно пассивен, ленив;
6. он отказывается от питья, несмотря на потерянную при поносе и рвоте жидкость.





Вакцины – естественная и надежная защита от инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания вызывают невидные невооруженным глазом возбудители: вирусы или бактерии. Внедрившегося в человеческий организм возбудителя находят белые кровяные тельца, а точнее они чувствуют возбудителя по определенным молекулам, которые называются антигенами. Через некоторое время после заражения белые кровяные тельца начинают производить вещества, необходимые для избавления от возбудителя болезни. Это антитела. Выработка защиты требует время, а до тех пор возбудители успешно размножаются, высвобождают токсины, причиняющие организму много вреда.

Вакцина содержит антигены этих возбудителей, при встрече с которыми возникает иммунитет. Под действием вакцины белые кровяные тельца начинают производить именно те антитела, которые необходимы для борьбы с конкретным заболеванием. Вакцина вызывает такой же иммунитет, как и если Вы переболели этим заболеванием. Важное отличие лишь в том, что при вакцинировании возникает тот же результат только без всех сложностей, связанных с самой болезнью и периодом выздоровления. Вакцинирование не ослабляет иммунную систему, а наоборот усиливает ее в борьбе с конкретным возбудителем. В современных совмещенных вакцинах намного меньше антигенов, чем в вызывающих болезнь микробах. Например, в вакцине, защищающей от дифтерии – столбняка – коклюша - гемофильной инфекции – детского паралича, 22 антигена, в вакцине от В – гепатита 1 антиген в то время, как в вызывающей коклюш бактерии около 3000 антигенов. Иммунная система новорожденного способна одновременно реагировать на тысячи антигенов, вакцинирование же не отягощает иммунную систему.



После первичного вакцинирования проходит определенное время обычно до двух недель, чтобы выработался иммунитет. Для сохранения иммунитета необходимо повторное соприкосновение с антигенами возбудителя определенного заболевания. Поэтому-то некоторые вакцины и делаются повторно. Надежность вакцины оценивается по возникшему необходимому количеству антител среди вакцинированных и по тому, сколько из них не заболели. Надежность большинства вакцин 100%. Надежность вакцины от коклюша 85%, но даже если вакцинированный ребенок заболевает коклюшем, то болезнь протекает легче.

Если вакцинированный человек в будущем встретится с возбудителем этой же инфекции, то его иммунная система сразу же готова к защите. В этом случае вредители уничтожаются еще до того, как они успевают массивно размножиться, тем самым болезнь не успевает развиваться. Таким образом, останавливается дальнейшее распространение инфекции. Вакцины защищают не только самого вакцинированного, но и его близкое окружение. Благодаря тому, что в Эстонии вакцинирована большая половина населения, у нас нет огромных вспышек заболеваний потому, что естественное распространение инфекции остановлено. В результате эпидемии детского паралича в 1950-е годы в Эстонии стали инвалидами сотни детей. Но благодаря вакцинированию удалось остановить эпидемию, и в течение десятилетий у нас не было повторных случаев. Вакцинирование от детского паралича стоит продолжать потому, что в мире присутствуют очаги этого заболевания. В современном мире могут возбудители довольно быстро перемещаться из государства в государство и с материка на материк.

От каких инфекционных заболеваний вакцинироваться?

В Эстонии по государственной программе иммунизации вакцинируются дети от 10 инфекционных заболеваний, которые вызывают тяжелые последствия при заболевании и распространении. Это **туберкулез, В-гепатит, дифтерия, столбняк, коклюш, детский паралич, гемофильная инфекция, корь, свинка и краснуха**. Вакцинирование от многих заболеваний начинается в младенчестве потому, что те болезни, от которых вакцинируются дети, опасны именно в юном возрасте или риск сохраняется на протяжении всей жизни.

От дифтерии и столбняка так же можно повторно вакцинировать и взрослых. Эти вакцины бесплатные и они проводятся в семейных центрах. Вакцины от дифтерии и столбняка стоит повторять каждые 10 лет. Вакцинироваться можно даже в период кормления.

За отдельную плату можно сделать и другие вакцины детям, например, от ротавируса, инфекции пневмококка, гриппа, клещевого энцефалита, А-гепатита, В-гепатита, вируса папилломы человека, менингококковой инфекции, ветрянки и тд. Дополнительную информацию можно спросить у семейного врача или семейной сестры.

После вакцинирования может подняться температура, на месте укола может появиться краснота, отек или боль. После вакцины от туберкулеза из места укола может выделяться желтая жидкость – в этом случае следует обработать это место кипяченой водой. После вакцины от кори-свинки-краснухи может образоваться кратковременная сыпь, которая пройдет сама по себе без лечения. В этом случае сыпь не опасна. Вероятность появления других побочных явлений минимальна. Если у ребенка поднялась температура, если малыш жалуется на повышенную чувствительность на месте укола даже при нормальной температуре, можно дать парацетамол. Если у ребенка нет температуры, то его можно купать уже в день вакцинирования.

В роддоме	Туберкулез, В-гепатит
1 месяц	В гепатит
3 месяца	Дифтерия-столбняк-коклюш-детский паралич-гемофильная инфекция
4.5 месяца	Дифтерия-столбняк-коклюш-детский паралич-гемофильная инфекция
6 месяцев	Дифтерия-столбняк-коклюш-детский паралич-гемофильная инфекция, В-гепатит
1 год	Корь-свинка-краснуха
2 года	Дифтерия-столбняк-коклюш-детский паралич-гемофильная инфекция
6-7 лет	Дифтерия-столбняк-коклюш-детский паралич
13 лет	Корь-свинка-краснуха
15-16 лет	Дифтерия-столбняк, коклюш



Полезно почитать:

Урико, К., Раукас, Р., Метс. Х., Лиик, К. Сейчас я появлюсь. Таллинн: Вальгус, 2006.

Раукас, Р., Уйбо, О., Раал, А. Здоровое питание для будущих мам, грудничков и маленьких детей. Таллинн: Вальгус, 2006.

Йюльге, К., Васар, М., Аллергия и питание. Таллинн: Журнальное издательство, 2004.

Ормиссон, А., Варенди, Х., Проблемы со здоровьем у маленьких детей и как с ними справиться. Эстонская больничная касса, 2010.

Комуссаар, Й. Поварская книга детской еды. Таллинн: Журнальное издательство, 2009.

В Интернете:

<http://www.haigekassa.ee/kindlustatule/juhendid>

www.ut.ee/tervis/hambad/

www.terviseinfo.ee

www.perekool.ee

www.toitumine.ee/



Eesti
Perearstide
Selts

Настоящее руководство это II переиздание изданного OÜ Celsius Healthcare в 2010 году руководства.

Авторы:Ле Валликиви и Марье Оона

Рабочая группа: семейные врачи Ванда Кристьян, Лемби Пыльдер, Диана Ингерайнен, детский врач Мари Лаан и семейная сестра Кятлин Косула

Иллюстраторы: Эвери Вяхи

Напечатано и одобрено Эстонским обществом педиатров

Переиздание: Terve Tegü OÜ 2011

ISBN 978-9949-18-796-6

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША

Нужные телефонные номера:

Телефон консультаций семейных врачей 1220

24 часа 7 дней в неделю

Номер экстренной помощи 112

Скорая помощь, пожарная

24 часа 7 дней в неделю

Полиция 110

24 часа 7 дней в неделю

Инфо больницы кассы 16363

Информация об организации здравоохранения
и возмещении затрат

В рабочие дни 8:30 – 16:30

Телефон детской помощи 116111

Советы нуждающимся в помощи детям,
подросткам при немедицинских проблемах,
оповещение о проблемах детей.

24 часа 7 дней в неделю

Центр отравлений 16662

Советы при остром отравлении

В рабочие дни 9:00-17:00

Печать проекта осуществил союз семейных врачей Эстонии



Eesti
Perearstide
Selts

Переиздание финансировано Эстонской
Больничной Кассой.



Eesti Haigekassa
Estonian Health Insurance Fund

Для бесплатного распространения