

Часто болеющий ребенок

Лето закончилось. И практически сразу с наступлением осенней погоды ребенок стал болеть простудными заболеваниями. Многим родителям знакома такая ситуация, когда практически полгода они не видят своего ребенка здоровым, поскольку одна "простуда" сменяет другую. И если врач спрашивает их: "На что жалуетесь?", они отвечают: "Ребенок часто болеет".

Кого считать часто болеющим ребенком?

В отечественной медицине часто болеющими считаются:

- дети до 1 года, если случаи острых респираторных заболеваний (ОРЗ) - 4 и более в год;
 - дети от 1 до 3 лет - 6 и более ОРЗ в год;
 - дети от 3 до 5 лет - 5 и более ОРЗ в год; дети старше 5 лет - 4 и более ОРЗ в год.
- нередко ребенок болеет не только часто, но и длительно (более 10 - 14 дней одно ОРЗ). Длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории часто болеющих.

Внешне ОРЗ могут проявляться насморком, кашлем, покраснением горла, общей слабостью, подъемом температуры. У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Если же у ребенка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

Почему ребенок часто болеет?

Если ребенок часто или длительно болеет, это значит, что его иммунитет ослаблен. Рассмотрим основные факторы, приводящие к ослаблению иммунитета.

Функции иммунной системы начинают формироваться внутриутробно, поэтому внутриутробное инфицирование, недоношенность или морфо-функциональная незрелость малыша могут привести к тому, что ребенок впоследствии станет часто болеть. Следующим важным фактором для формирования иммунитета является материнское молоко, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, редко болеют ОРЗ, и наоборот, ранний переход на искусственные смеси может привести к тому, что уже на первом году жизни ребенок начнет болеть простудными заболеваниями.

На первом году жизни или в более старшем возрасте у малыша в результате различных неблагоприятных факторов могут развиваться фоновые состояния, ослабляющие иммунитет. Это - дисбактериоз кишечника, гиповитаминоз, рахит.

Выраженное ослабление иммунитета часто бывает после тяжелых заболеваний или оперативных вмешательств. Если ребенок переболел дизентерией, сальмонеллезом, пневмонией, ангиной, его иммунитет ослаблен. Очень сильно ослабляют функции иммунной системы вирусные инфекции. После перенесенных гриппа, кори, ветряной оспы и других вирусных заболеваний ребенок имеет повышенную чувствительность к инфекциям и может стать часто болеющим.

Ослабляет иммунитет длительный прием некоторых лекарств. Такими лекарствами являются большинство антибиотиков. В том случае, если использование этих лекарств необходимо, желательно принимать профилактические меры для поддержания нормального функционирования иммунитета. Наличие у ребенка хронических заболеваний тоже способствует ослаблению защитных механизмов и может стать

причиной того, что ребенок часто болеет. Такими заболеваниями могут быть хронические гайморит, тонзиллит, аденоиды, вялотекущие и атипические инфекции.

Наконец, большое значение для нормального функционирования иммунитета имеют правильное сбалансированное питание и режим. Ребенок может часто и длительно болеть, если в его рационе не хватает витаминов или питание - несбалансированное, например отсутствуют продукты животного происхождения или пища содержит большое количество углеводов, но мало белков и жиров. Если ребенок редко находится на свежем воздухе, ведет малоподвижный образ жизни, вдыхает табачный дым от курящих взрослых, это может привести к ослаблению его иммунитета.

Опасно ли для здоровья ребенка, если он часто болеет?

Часто болеющие дети - проблема социальная и медицинская. У таких детей, как правило, нарушен календарь профилактических прививок, они не могут посещать детские дошкольные учреждения, а в школьном возрасте вынуждены пропускать занятия в школе. Родителям приходится периодически оставаться дома с болеющим ребенком и пропускать работу.

У часто болеющего ребенка формируется "порочный круг": на фоне ослабленного иммунитета ребенок заболевает ОРВИ, которые, в свою очередь, еще больше ослабляют иммунитет. В результате повышенной чувствительности организма к различным инфекционным агентам и снижения защитных механизмов, велика вероятность развития хронических, вялотекущих инфекционных и неинфекционных заболеваний (гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, хронические гайморит, фронтит и др.). Наличие хронических инфекций может привести к отставанию в физическом развитии, аллергизации.

У часто болеющих детей могут развиваться и различные психологические проблемы, "комплексы". Прежде всего, это - "комплекс неполноценности", ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней жить полноценной для своего возраста жизнью может привести к социальной дезадаптации (ребенок может избегать сверстников, быть замкнутым, грубым, раздражительным).

Учитывая такие возможные последствия, родители должны быть заинтересованы в том, чтобы предотвратить ослабление иммунитета ребенка.

Меры профилактики.

1. Еще во время беременности будущей маме нужно позаботиться о здоровье еще не родившегося малыша. Женщине, готовящейся стать матерью нужно полноценно питаться, исключить курение и прием алкоголя, по возможности санировать очаги хронической инфекции. Очень важно прикладывание ребенка к груди сразу после рождения, когда из молочных желез выделяется молозиво, богатое иммуноглобулинами.

2. В качестве профилактики ослабления иммунитета можно использовать поливитаминные препараты, которые особенно нужны детям зимой и весной, когда происходит естественное ослабление иммунитета.

3. Важно наладить сбалансированное питание. Для нормального функционирования иммунной системы необходимо, чтобы в питании ребенка присутствовали белки и жиры животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты.

4. Общеукрепляющим действием на организм обладает закаливание. Существуют разные методики закаливания. Некоторые предполагают обливание холодной водой всего тела, другие - только каких-то отдельных участков (ноги до колен, плечи и шея). Есть виды

закаливания без водных процедур (воздушные ванны). Но для всех видов закаливания существуют общие принципы. Любое закаливание надо начинать постепенно, понемногу увеличивая время процедуры и постепенно понижая температуру воды (или воздуха). Закаливание нужно проводить регулярно, и если по каким-то причинам процедуры были прерваны, возобновлять их нужно с самого начала. Только при соблюдении этих правил можно добиться положительного эффекта.

5. Некоторых инфекционных заболеваний можно избежать, делая профилактические прививки. Делать прививку от гриппа в разгар эпидемии, или когда ребенок уже заболел не имеет смысла, так как прививка не защитит ребенка от заболевания.

6. Родителям нужно помнить о мерах гигиены: приучать ребенка мыть руки, не допускать игр в прихожей и уборной, следить, чтобы ребенок не поднимал предметы на улице и не гладил уличных животных, периодически проводить дома влажные уборки и мыть с мылом игрушки.

У ребенка плоскостопие

У ребенка плоскостопие. Как не совершить ошибок?

Гладкие полы, асфальтированные дороги, сидячий образ жизни, лишний вес – все это не идет на пользу ногам. В развитых странах страдают плоскостопием чаще, чем в слаборазвитых. В Европе и Северной Америке эта проблема наблюдается у 70% людей, в Индии – у 4%. Исследование, проведенное в Индии, показало, что чем позже человек начинает носить обувь, тем меньше у него шансов получить плоскостопие. Для тех, кто впервые обулся в 16 лет, риск составляет меньше 2%.

Промах первый: в зоне риска – толстяки

Опытный ортопед только по одному такому штриху – полуторагодовалый ребенок мало ходит сам, зато все время просит, чтобы его носили, - может предположить, что у ребенка проблемы со ступнями. Врачи объясняют: предрасположенность к плоскостопию сейчас имеют многие дети. У младенцев все чаще встречается недоразвитие соединительных тканей скелета, связок, мышц... У кого-то оно проявляется вывихом бедра, у кого-то искривлением позвоночника, деформацией стоп. Ученые связывают это с нарушением экологии, неправильным питанием будущей мамы и ребенка. Например, "искусственника" легко перекармливать, если давать ему молочной смеси больше нормы. Но как устоять, когда малыш при виде бутылочки прямо-таки урчит от радостного предвкушения? И вот у малыша оказывается слишком большой вес, который давит на стопу и не дает своду правильно сформироваться. А получится стопа правильной или нет, уже видно к 3 годам.

Промах второй: лучший тренажер – земля

Не случайно сельские дети реже страдают плоскостопием: соприкосновения с колкой травой, мелкими камушками тренируют мышцы и связки стопы, и свод формируется правильно. Так что летом малыши обязательно должны ходить босиком: по песку, земле, траве. Полезно их водить за ручку по бревну: кора тоже массирует стопу. Бойтесь выпускать без ботиночек за пределы участка – сделайте на участке "ортопедическую полосу", где бы чередовались песок, трава, вскопанная земля, мостик из бревна. Пусть малыш бегает туда-сюда по этому маршруту. А в городской квартире каждый день играйте с ребенком "в обезьянку": просите собирать пальцами ног рассыпанные по полу мелкие игрушки.

Промах третий: прыжки нежелательны

При плоскостопии ходьба – как езда на телеге по тряской дороге. Человек чувствует себя разбитым, у него начинают болеть мышцы ног и голова. Прыгать с плоскостопием очень

нежелательно. Не стоит также заниматься бегом, футболом, волейболом, баскетболом, теннисом, поднимать штангу. Зато очень полезно плавать, ездить на велосипеде, заниматься греблей и беговыми лыжами. А еще очень важна обувь. Конечно, в кедах удобно, но голеностоп-то не зафиксирован, нет супинатора - а это очень важно, причем с первых шагов ребенка. Кроссовки тоже не полезны: они позволяют мышцам и связкам стоп лениться. Малыши до 3 лет вообще должны ходить только в качественных ботиночках с супинаторами, поддержкой голеностопа и маленьким каблучком.

Работа над ошибками.

Вылечить плоскостопие нельзя, но можно и нужно не допускать ухудшения. Особенно это важно до 18-19 лет, пока скелет, связки, мышцы растут.

Если у ребенка выявили плоскостопие, надо каждый год показывать его ортопеду.

Во все ботинки вставьте супинаторы, размер которых определит врач.

Хотя бы раз в год, а лучше – в полгода проходите курс консервативного лечения: электростимуляция мышц, ультразвуковая терапия, подводный вихревой массаж...

Летом надо чаще ходить босиком, подбирать пальцами ног шишки, палочки, камушки, в городе каждый день топтаться на массажном коврике.

Научитесь делать расслабляющий массаж икр. Он не укрепляет мышцы, но снимает боль.

1. Обхватывающим движением поглаживаем ногу ребенка от пятки до тазобедренного сустава.

2. Теперь гладим более сильно, как бы выжимаем мышцы.

3. Обхватив ногу, то сжимаем мышцы, то отпускаем, при этом продвигаясь снизу вверх

Каждым приемом надо пройтись 3-4 раза по всей ноге; бедро можно обхватывать двумя руками.

Но самое главное – каждый день делать упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы:

1. Внешним краем стопы подгрести предметы с пола к себе.

2. Тоже, но оттянув широкой резинкой – эспандером ногу в сторону, преодолевая сопротивление резинки.

3. Постелить у ног платок и пальцами босых ног, не отрывая пяток и пальцами босых ног, не отрывая пяток от пола, подгрести его к себе.

4. Ходить на наружной стороне стоп, катать босыми ногами теннисный мячик или гимнастическую палку.

Вред пассивного курения на детей

Вред пассивного курения на детей

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) почти половина всех детей страдает от табачного дыма, т.к. 1,2 млрд. взрослых курят. Всемирной организацией здравоохранения был сделан вывод о том, что пассивное курение у детей вызывает заболевания бронхитом, пневмонией, кашель и свистящее дыхание, приступы астмы, воспаление среднего уха, внезапную младенческую смерть и, возможно, повреждение сердечно-сосудистой системы и нейробиологические отклонения.

Маленькие дети особенно уязвимы к воздействию пассивного курения. Дети страдают от табачного дыма в основном из-за курения родителей и других членов семьи. Основным источником является материнское курение, которое негативным образом влияет на здоровье ребенка, как во время беременности, так и в первые месяцы после родов, когда мать постоянно находится рядом с ребенком.

Исследования показали, что вероятность респираторных заболеваний у детей с курящими матерями с 1,7 раза выше, чем у детей, чьи матери не курят. Отцовское курение приводит к увеличению риска респираторных заболеваний в 1,3 раза.

Материнское курение во время беременности является основной причиной внезапной смерти ребенка грудного возраста во время сна и других негативных последствий для здоровья, таких как недостаточный вес при рождении и низкая жизненная емкость легких.

Кроме того, в документах ВОЗ указывается, что пассивное курение во время беременности приводит к тому, что у некурящих женщин рождаются дети с низким весом, а так же возрастает риск смерти ребенка в грудном возрасте. Наиболее распространенным хроническим заболеванием в детстве является астма. У детей курящих родителей возрастает риск заболеваний астмой и появления респираторных симптомов (одышка, нарушение дыхания и мокрота).

В настоящее время существует достаточно данных в пользу того, что пассивное курение является фактором риска появления астматических симптомов и обострения приступов астмы у детей. Так, например, в Великобритании каждый год возникает от 1600 до 3400 новых случаев астмы среди детей в результате курения родителей.

Пассивное курение детей также связывают с острой и хронической болезнью среднего уха. Исследования по влиянию курения родителей на возникновение болезни среднего уха у детей показывают, что риск возникновения болезни повышается 1,2-1,4 раза.

Имеются данные исследований о том, что имеются устойчивая связь между пассивным курением и раком носовой полости у детей. Среди других заболеваний, связанных с пассивным курением и требующих дальнейшего изучения, следует выделить следующие: самопроизвольные аборты, негативное воздействие на поведение детей и их способность к обучению, менингококковые инфекции у детей, различные раковые болезни и лейкемию у детей.

Вследствие тяжелых последствий загрязнения окружающей среды табачным дымом для здоровья, ВОЗ призвала к защите детей от пассивного курения. Для достижения поставленной цели необходимы серьезные усилия, чтобы убедить беременных женщин не курить; также следует сократить общее потребление табачных изделий. Надо всегда помнить, что здоровье детей может существенно улучшиться, если родители перестанут курить после рождения ребенка.

В настоящее время известно, что пассивное курение приводит к различным последствиям для здоровья, в том числе и фатальным. Смертность от инфарктов и инсультов, внезапная смерть ребенка грудного возраста, рак легких и рак носоглотки причинно связаны с пассивным курением. Серьезное воздействие на здоровье детей оказывают заболевания астмой, обострением астмы, бронхит и пневмония, инфекция среднего уха, хронические респираторные симптомы, и низкий вес при рождении.

Уважаемые родители, задумайтесь, на какой риск вы обрекаете своего ребенка!

Проблемы детской онкологии

Проблемы детской онкологии

Услышать слова "у вашего ребенка рак" - катастрофа для каждой семьи. Чувства родителей, которые не могут помочь своим детям, непередаваемы.

В 2006 году в Краснодарском крае зарегистрировано 74 ребенка в возрасте 0-14 лет и 18 детей в возрасте 15-17 лет с впервые в жизни установленным диагнозом злокачественного новообразования. Злокачественные новообразования, диагностированные у детей, составили 0,5% от числа всех новых случаев онкопатологии в крае в 2006 году. Разнообразен ряд локализаций онкологической патологии. В структуре заболеваемости детского населения края злокачественными новообразованиями удельный вес гемобластозов – 37%. На втором месте располагаются злокачественные новообразования костей и мягких тканей -19%, третье место занимают злокачественные новообразования головного мозга и других отделов нервной системы – 17%.

Заболеваемость детского населения края злокачественными новообразованиями в 2006 году – 17,8 на 100 тыс. детского населения (2003г. – 17,1 на 100 тыс.). К началу 2007 года на учете онкологов края состояло 392 ребенка в возрасте 0-14 лет, что по сравнению с 2003годом (365 человек) на 30 человек больше. В возрасте от 15 до 17 лет на учете у онкологов состояло 149 детей. Показатель распространенности в 2006 году составил 104,9 на 100 тыс. детского населения, что выше уровня 2003 года (2003 г. – 82,5 на 100 тыс.) на 27,2%. В 2006 году от злокачественных новообразований умерло 23 ребенка. Смертность детского населения в 2006 году – 4,5 на 100 тыс. детского населения (2003 г. – 6,2 на 100 тыс.).

Уважаемые родители, в большинстве городов мира, маленьких и больших, есть дети с онкозаболеваниями. А всего их – сотни тысяч. И далеко не все из них излечиваются : десятки тысяч детей ежегодно умирают от рака.

Это страшно и неправильно, когда от болезни, считающейся "взрослой", умирают дети. Умирают из-за несвоевременной диагностики, отсутствия квалифицированной медицинской помощи, нехватки денег на приобретение дорогостоящих лекарств. И проблема эта давно уже стала проблемой интернациональной, требующей для ее решения объединения усилий всех стран мира.

Но для начала свои усилия должны объединить родители детей, страдающих онкологическими заболеваниями, - вне зависимости от страны и континента, где они проживают. И акция по сбору подписей родителей под Обращением в ООН, инициированная Обществом "Гражданские инициативы – онкологическим больным" (Нью-Йорк) и начинающая свое движение по всем городам и странам, дает такую возможность.

Уважаемые родители, примите активное участие в сборе подписей под Обращением в ООН. Это ваш шанс спасти своего ребенка, спасти других детей – в том числе тех, кто еще не заболел.

В обращении содержится призыв рассмотреть проблему детской онкозаболеваемости на заседании Генеральной ассамблеи ООН и принять решительные меры для ее преодоления. В частности, создать Всемирный банк данных о детях с онкологическими заболеваниями и специальный международный фонд "Для детей с онкозаболеваниями".

Каждый заболевший раком ребенок, в какой бы стране мира он ни жил, должен быть взят на учет во Всемирном банке данных о детях с онкологическими заболеваниями, созданном Организацией Объединенных Наций, ему должна быть оказана своевременная и всесторонняя помощь. Это позволит ежегодно спасать жизнь многим десяткам тысяч детей с онкологическими заболеваниями.

Вы можете подписать Обращение в составе групп и лично и указать в нем запрашиваемые сведения: свои имя и фамилию, имя и фамилию ребенка, его возраст, диагноз, дату его постановки, адрес проживания. Обязательно приложите фотографию ребенка (10 x 15), где на обороте на английском или русском языках сообщите ту же информацию. Списки и Обращение с подписями и приложенными фотографиями, желательно в короткие сроки направить по адресу: 127299 Москва, ул. Космонавта Волкова, д. 10, Союз благотворительных организаций России (текст обращения, формализованный бланк для сбора подписей и другая необходимая информация – на сайте [www. Sbornet. ru](http://www.Sbornet.ru)).

Надеемся, что ООН рассмотрит Обращение в кратчайшие сроки и поддержит содержащиеся в нем предложения.

Мы должны действовать все вместе.

Спасем детей всем миром!

Гигиеническое воспитание девочки

Гигиеническое воспитание девочки, как будущей мамы

При рождении, половые органы девочки еще совсем "маленькие", но уже нуждаются в строгом уходе. В раннем возрасте эту заботу на себя должна взять мама. От того, как она будет ухаживать за гениталиями своей малышки зависит, сможет ли ее "крошка" в свою очередь стать мамой.

У младенцев кожный покров очень нежный. Эпидермис уязвимый и любая инфекция способна создать воспалительный процесс. То же можно сказать и об отсутствии гигиены, в частности гигиены половых органов. Девичьи гениталии уязвимы не только внешне, но и внутренне. Слизистая половых органов у младенцев, которая обычно призвана защищать от попадания инфекции, еще слабо развита.

В первые дни после рождения у девочек могут наблюдать кровянистые выделения. Это нормальный процесс, так как у девочки остались мамины гормоны, которые выводятся таким образом. Поэтому паники быть не должно. Выделения проходят через пару дней. Необходимо, каждый два часа менять одноразовые подгузники и соблюдать правила гигиены.

Процедура подмывания

Не в коем случае не надо мыть половые органы девочки в ванночке. Лучше подмыть ребенка проточной кипяченой водой. Можно использовать влажные ватные тампоны для мытья. Водную процедуру следует производить после каждой смены подгузника. Во время подмывания мама должна проводить рукой от лобка до копчика, именно в таком направлении. В противном случае остатки фекалий могут попасть на половые губы, и начнется воспаление.

В первый год жизни лучше не использовать косметические средства для мытья половых органов, а так же лучше не пользоваться марганцовкой и другими средствами. Они сушат кожу и уничтожают ту слабенькую защитную функцию кожи, которая успела появиться. После года можно пользоваться специальным жидким мылом для интимной гигиены девочек и только в случае попадания фекалий на кожу. Мылом моется только поверхность половых органов, то есть большие губы. Мыльное вещество не должно попасть в половую щель.

Просушить кожу после процедуры подмывания следует отдельным полотенцем, принадлежащим только девочке. Помимо этого у нее должны быть собственные мочалка и мыло. После этого надо смазать внешнюю часть половых органов детским кремом.

Нижнее белье

Нижнее белье должно быть выполнено только из натуральных материалов. К примеру, хлопка или льна. Синтетические материалы не позволяют коже дышать. Кроме этого, искусственные волокна ткани не могут впитывать выделения, которые происходят у девочек, в результате они скапливаются и натирают кожу, вызывая воспаление.

Одежда малышки всегда должна быть свободной: не стягивать область половых органов, не сковывать движения. Запрещено стирать одежду и белье ребенка вместе с вещами взрослых.

Смегма

Многие мамы начинают паниковать, когда видят, что у девочки проявляются бели. Хотя у нее даже месячные еще не начались. Будьте готовы, что в период с трех до четырех первых месяцев жизни, с семи до девяти и с тринадцати до четырнадцати лет у ребенка на половых губах будет образовываться белый налет. Это говорит вовсе не о болезни, а о том, что половые органы развиваются и взрослеют. Смегма - результат работы сальных желез наружных половых органов. Снимать белые выделения надо тампоном, смоченным в прокипяченном оливковом масле или в кипяченой воде. Так можно действовать, когда ребенок маленький. В более взрослом возрасте, мама может рассказать малышке про эти выделения и научить ребенка самостоятельно ухаживать за половыми органами.

Всеми вышеперечисленными способами, а именно гигиеной области половых органов мы стараемся "убежать" от многих болезней. Но в основном от вульвовагинита. Это воспаление девичьих гениталий, которое локализуется на внешней части половых органов. Чаще всего от вульвовагинита страдают маленькие девочки младше десяти лет. Все из-за слаборазвитой защитной функции организма и плохой гигиены. Болезнь развивается и может привести к плачевным последствиям, которые сразу определить трудно. В будущем девочка может стать бесплодной. Поэтому дорогие мамы не брезгуйте правилами гигиены. Тогда ваша в будущем на одну счастливую женщину в мире станет больше!

Интимная гигиена девочки.

С рождения:

- Перед уходом за областью интимных органов малыша вымойте руки с мылом. Девочек подмывают теплой водой БЕЗ мыла.
- При необходимости остатки каловых масс перед подмыванием осторожно снимите смоченным уголком пеленки, смоченной ватой или влажной салфеткой.
- После подмывания смажьте между половыми губками натуральным жирным маслом - лучше миндальным, но подойдет и любое растительное. Не используйте минеральные масла и детские масла на основе минеральных масел.
- Меняйте памперс не реже чем через 3 часа, в жаркое время года или если температура в помещении выше 22 градусов, старайтесь надевать малышке обычные хлопковые трусики

С 1,5 лет:

- Начинайте учить девочку подмываться, особенно полезно совместное принятие душа с мамой и обучение на личном примере.
- Покупайте малышке только хлопковые трусики, без примесей синтетики.
- Подмывайте девочку после каждого опорожнения кишечника спереди назад или используйте влажную салфетку.
- Не позволяйте малышке сидеть без трусиков или штанишек на полу, стульчике, диване и любых других поверхностях, чистота которых может оказаться сомнительной.

С 2,5 лет:

- Девочка уже способна во время купания с помощью мамы совершать туалет интимных органов. Перед дневным сном девочку необходимо подмыть или вытереть влажной салфеткой. По возможности меняйте малышке трусики дважды в день. Ночной сон желателен без трусиков, в свободной пижамке или голышом.
- При обнаружении выделений обратитесь к семейному врачу или детскому гинекологу.

Отправляя в садик:

- Объясните дочке, что никто не имеет права прикасаться к ее половым органам, кроме мамы и врача в мамином присутствии.
- Кладите малышке в кармашек упаковку влажных салфеток.
- Обеспечьте достаточное количество запасных трусиков.

К 5-6 годам:

- Расскажите девочке, что желательно аккуратно промокать половые органы туалетной бумагой после каждого мочеиспускания.
- Покажите, каким образом она самостоятельно может совершать интимный туалет половых органов (биде, ручной душ, ковшик) Не покупайте девочкам тесные облегающие штанишки, синтетическую одежду.
- В наше время на пляжах можно увидеть 5-6 летних модниц в стрингах - носить стринги девочкам категорически противопоказано! Кроме распространения бактерий из области заднего прохода к области половых органов, ношение стрингов приводит к нарушению кровообращения, может травмировать нежную кожу вокруг гениталий, стать причиной молочницы.

К 9 годам:

- Расскажите девочке о менструациях и средствах гигиены в этот период, если вы не сделали этого раньше.

С появлением первых менструаций:

- Уточните, правильно ли понимает девушка принципы интимной гигиены в период менструации, достаточно ли часто меняет прокладки. Возможно, вашей дочери не подойдут те средства, которые используете вы - предоставьте возможность выбора.
- Всегда держите дома необходимый запас средств гигиены.
- Поинтересуйтесь характером менструальных и межменструальных выделений.
- В доверительной беседе сообщите дочери, что с этого момента она может стать мамой.

Соблюдение этих несложных правил гигиены и доверительное, близкое отношение с мамой поможет сохранить дочери женское здоровье и возможность в будущем без проблем зачать и родить здорового малыша.

В помощь молодым родителям

В помощь молодым родителям

Соблюдение правил гигиены, грамотный уход за зубами, внимание к физическому и психологическому развитию ребенка имеют огромное значение в сохранении здоровья сейчас и на всю оставшуюся жизнь. В настоящей подборке предлагаются практические советы педиатров, специалистов профилактической медицины, стоматологов, психологов.

Советы педиатра

У ребенка в ванной комнате должен быть свой гигиенический набор: гребешок, зубная щетка, пластмассовый стаканчик, детское мыло в открытой мыльнице, мягкая (лучше всего поролоновая) мочалка. Никто из взрослых не должен пользоваться этими предметами. А ребенок не должен пользоваться гигиеническими предметами взрослых. Очень важно, чтобы постель всегда пребывала в опрятном виде. Менять постельное белье рекомендуется не реже чем один - два раза в неделю. За столом приучайте ребенка вести себя спокойно, принимать пищу сосредоточенно. Научите пользоваться салфеткой. Помните, что проще всего воспитывать ребенка собственным примером. Очень хорошо, если в комнате у ребенка есть специальная полочка для книг. Полка для книг, ящик для игрушек, шкафчик для одежды – все это организывает ребенка, приучает его к порядку и дисциплине. Избегайте приобретать для ребенка тяжелую или неудобную, стесняющую движения одежду. Задумайтесь, не купить ли на зиму вместо пальто стеганую на меху курточку; кроме того, что такая куртка много легче, в ней еще удобнее двигаться, а при необходимости куртку проще постирать.

В обязательном порядке приучите ребенка мыть руки с мылом после прогулки, посещения туалета, поездки в общественном транспорте. Этим он обезопасит себя от многих возможных инфекционных и паразитарных заболеваний. В каждой семье должен быть термометр, тем более, если в семье есть дети. Купить ртутный термометр можно в любой аптеке. Термометр входит в набор детской аптечки. В норме у ребенка температура тела соответствует 36,6-36,7 градусам. Но повышение температуры до 37 градусов может быть связано не только с болезнью. Температура слегка поднимается у детей после долгого пребывания на солнце, после подвижных бурных игр. Если ребенок не бегал, не сидел на солнцепеке, а температура повысилась, есть основание заподозрить болезнь и показаться к врачу. При повышенной температуре компрессы ставить нельзя. То же следует сказать о горчичниках, горчичном обертывании, горчичных ваннах, перцовом пластыре и т.п.

Дети очень любят "шведскую стенку" или "шведскую лестницу" и могут лазить на ней часами. Если есть возможность, постарайтесь установить стенку в комнате у ребенка. Велосипед – совершенно необходимая вещь для ребенка. Некоторые дети, когда подрастут, полдня проводят на велосипеде. Он развивает силу, ловкость, чувство равновесия, глазомер и т.д. Но, прежде чем позволять малышу кататься на велосипеде самостоятельно, проведите соответствующую работу, покажите места, где можно ездить на велосипеде, не подвергая свою жизнь опасности. Лучше всего для юного велосипедиста подходят дорожки в сквере, двор ближайшей школы, пешеходные дорожки, аллеи парка.

Советы стоматолога

У ребенка, как и у каждого члена семьи, должна быть своя зубная щетка. И храниться она должна в стаканчике ручкой вниз или в специальном держателе, чтобы щетинка была постоянно сухая. Щетка у ребенка – размером поменьше, чем у взрослого, а щетинка помягче. Чистить зубы следует движениями щетки в вертикальном направлении. Зубы чистятся с внутренней и наружной стороны. Жевательную поверхность коренных зубов ребенок может почистить легкими вращательными движениями щетки. Утром ребенок должен почистить зубы после завтрака, вечером – после ужина и больше уже ничего не есть. Зубы будут чистыми в течение всего ночного сна.

Некоторые родители легкомысленно полагают, что молочные зубы, подпорченные кариесом, можно не лечить – дескать, все равно они будут меняться; зачем мучить ребенка? Эти родители глубоко ошибаются. Постоянные зубы появляются не пустом месте и выскакивают не за пять минут – процесс этот занимает довольно продолжительное время; и за это время молоденький постоянный зуб инфицируется от пораженного молочного зуба. Нужно вовремя посетить стоматолога и не пускать все на самотек – намучаетесь в будущем.

Если у ребенка никогда не болят зубы, это еще не значит, что можно обходить кабинет стоматолога стороной. Показаться следует обязательно, поскольку стоматолог смотрит зубы ребенка не только на предмет их порчи, но и на предмет их правильного роста и развития. Специалист может выявить неправильный прикус, задержку в смене зубов, неправильный рост. Быть может, придется прибегнуть к ортодонтии. Ну а если все хорошо, то врач даст совет, как сделать так, чтобы хорошо в отношении зубов было и в последствии.

Советы психолога

Всячески избегайте семейных сцен и шумных разборок в присутствии ребенка. Это очень пугает малыша. Если уж вы не поладили по какой-либо причине, найдите возможность решить возникшие вопросы тет-а-тет, а если такой возможности нет, хотя бы не повышайте голоса при обсуждении возникших проблем и не размахивайте руками. В семьях, где этим правилом пренебрегают, дети растут испуганными, нервными. Бывает, что присоединяется и логоневроз. А родители потом не скрывают удивления по поводу того, что их малыш заикается. В норме ребенок четырех-пяти лет должен говорить четко, все звуки произносить правильно. Если у ребенка есть сложности с произношением, следует обратиться к логопеду. Бывает, что в силу занятости родители все откладывают посещение логопеда со дня на день. Они теряют драгоценное время и, возможно, вредят этим своему ребенку.

Собака в доме приносит немало радости ребенку. Общение с собакой хорошо еще и тем, что с ней возможны подвижные игры на природе. Всякая собака – это еще и мощный воспитательный момент, поскольку собака – верный друг, а преданности у нее можно поучиться. Длительное общение с животными воспитывает в ребенке чувство ответственности, надежности. Мощное средство воспитания – игра. За игрой ребенка проще всего приобщить ребенка к труду. К примеру, уборку детской комнаты можно представить, как уборку на космическом корабле (для мальчика) или как уборку "дворца" пред приходом сказочного принца (для девочки). Ребенок будет трудиться с еще большим энтузиазмом, если с энтузиазмом трудитесь вы сами. Психологами замечено, что ребенок обыкновенно тянется к тем детям, что несколько старше его. Объясняется эта тяга тем, что малышу интереснее со старшими детьми; они больше знают и умеют, у них более развита фантазия, уже есть определенные навыки игры – и, следовательно, от них что-то можно перенять. Подбирая компанию для своего ребенка, учитывайте это обстоятельство.

Не самый удачный прием в воспитании ребенка – обещание: "Будешь вести себя хорошо – куплю мороженое" или "Поцелуешь маму в щечку – дам конфетку"... Ребенок совсем не

глуп. И он вполне естественно обратит внимание на эту закономерность. А, обратив внимание, однажды надумает ее использовать: он специально будет плохо себя вести, чтобы таким способом добыть себе лишнее мороженое. Не следует упускать из внимания, что подобные обещания очень напоминают подкуп. А подкуп унижает и подкупающего и подкупаемого. В этическом смысле ваши с ребенком отношения опускаются на несколько уровней. И если сейчас ребенок мал и не замечает этого, то со временем непременно разберется.

Воспитывая ребенка, старайтесь не переходить границы разумного. Помните о чувстве меры. Не нависайте над малышом дамокловым мечом, дабы ребенок не оглядывался на вас в страхе; не ходите за ребенком и не контролируйте каждый его шаг и не утомляйте, не подавляйте его ежеминутными замечаниями и нудными нравоучениями. Таким жестким контролем вы скорее запугаете ребенка, чем воспитаете в нем трудолюбие и опрятность. Не забывайте о правиле "золотой серединки". Каких-то мелочей и не замечайте. И чаще используйте тактику личного примера.

ГУЗ Центр медицинской профилактики 226-48-31

Врач - ортодонт советует...

Врач - ортодонт советует...

Ортодонтия – направление в стоматологии, способное обеспечить подрастающее поколение красивыми улыбками при правильном расположении зубов. Однако есть и другие поводы для обращения к ортодонту: постоянно заложенный нос, связанное с этим дыхание через рот; проблемы с прикусом у старших в семье; кривые зубы; неравномерный рост и неправильное взаимное положение верхней и нижней челюстей.

Ребенка к врачу - ортодонту направляет стоматолог, если при прорезывании постоянных зубов что-то идет не так. Маленького пациента в кабинет ортодонта обязательно приведет досрочное удаление молочных зубов из-за множественного кариеса. Родители порой легкомысленно относятся к молочным зубам, не слишком о них заботятся - все равно выпадут. За это приходится расплачиваться годами лечения у ортодонта.

Чтобы такого не случилось, родителям нужно знать и соблюдать простые правила.

Молочные зубы требуют такой же заботы, как и постоянные. Они должны простоять свой срок и выпасть сами, когда положено.

Если молочный зуб все же портится - он нуждается в таком же лечении, как и постоянный.

Если молочный зуб все же удален - надо обязательно обратиться к ортодонту. Он установит специальные приспособления, которые не дадут остальным зубам сместиться и будут "держат место" утраченного зуба.

На формирование правильного прикуса - красивого расположения зубов во рту - влияет множество вещей, на первый взгляд, не имеющих отношения к делу. Скажем, вредные привычки у ребенка вроде сосания пальца, длительное нерасставание с соской или детской бутылочкой... Увлеченное сосание пальца смещает передние нижние зубы внутрь, а верхние - наружу. Своевременное обращение к ортодонту позволит не только скорректировать уже нанесенный ущерб, но и поможет избавиться от вредной привычки: специальные устройства во рту делают сосание пальца менее приятным занятием.

Вопрос формирования правильного прикуса – это не только вопрос красоты, но и здоровья: неправильно расположенные зубы подвержены болезням и раннему разрушению.

