



# ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



## КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ДОМА И НА УЛИЦЕ



1. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка.
2. Одежда не должна ограничивать движения ребенка.
3. Исключите все, что не поддается стирке.
4. Не покупайте одежду на вырост.
5. Не покупайте дорогую одежду
6. Следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка, привлекайте его самого исправлять непорядок.
7. Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных и трикотажных тканей и того цвета, который нравится ребенку.
8. Не забывайте, что хлопчатобумажная одежда при первой стирке садится.

**9. Белье из синтетических тканей препятствует испарению пота с поверхности тела.**

**10. В жаркую погоду для мальчиков удобны ситцевые, льняные, джинсовые костюмы, для девочек - легкие, свободного покроя платья с короткими рукавами, а так же спортивная одежда из хлопчатобумажного трикотажа.**

**11. Брюки и куртки не должны жать в поясе.**

**12. Для зимы лучше приобрести стеганую куртку или комбинезон из водоотталкивающей материи на твой подкладке, с капюшоном. варежки желательно купить тоже из непромокаемой ткани и прикрепить к резинке.**

**13. Толстые свитера дети не любят. В холодную погоду лучше поддеть еще одну кофточку.**



**14. Лучшая обувь для детей - коханая, с каблуком не менее 8 мм. и прочным задником.**

**15. в осенне-зимний период обувь приобретайте на размер больше, а летом - по размеру.**

**16. Носите обувь с носками.**

**Они впитывают пот и препятствуют натиранию кожи.**

**17. Не применяйте для повседневной носки чешки и сланцы.**

**18. Одежда детей в помещении должна быть облегченной.**

**Малышам вредно как перехлаждение, так и перегревание. Лучше всего одеть ребенка так: мальчикам - рубашка и шорты, девочкам - легкое платье, на ногах - летние носки и легкие туфли или сандалии с каблучком.**

**Помните! Правильно подобранная одежда - одно из условий того, что ваш ребенок будет здоров и счастлив!**



## Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей

### Ангина

**Описание:** воспаление и увеличение миндалин.

**Что нужно знать:**

- миндалины — часть лимфатической системы. Они играют роль в поддержании здоровья;
- у детей 2–6 лет миндалины обычно увеличены. С годами они уменьшаются;
- удалают миндалины только по серьезным медицинским показаниям;
- при ангине хорошо помогают антибиотики, но их нужно применять по назначению врача;
- чаще всего эта инфекция поражает детей в возрасте 5–14 лет.

**Обратитесь к врачу, если:**

- появились описанные симптомы;
- у ребенка болит горло. Хотя боль в горле — не неотложное состояние, вызвать врача надо обязательно.

**Симптомы:**

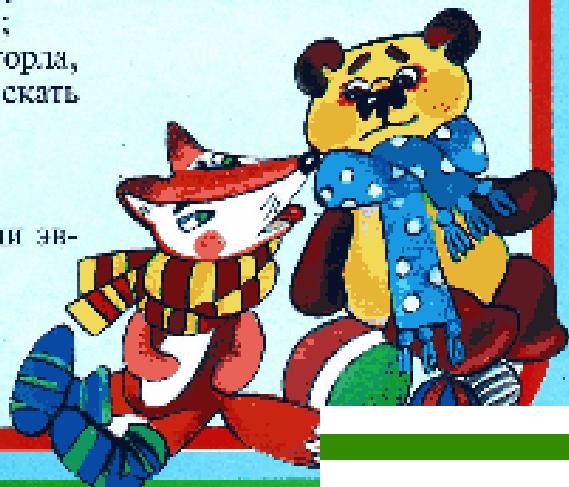
- боль в горле, увеличение миндалин, палец или бело-желтые точки на них;
- общее недомогание, спиральсис аштига, головная боль;
- повышенная температура.

**Что проверить:**

- с помощью портативного фонарика осмотрите горло, миндалины.

**Лечение:**

- назначит врач;
- домашние средства от ангины те же, что и при обычной простуде. Цель домашнего лечения — облегчить состояние;
  - в лихорадочный период рекомендуется обильное питье;
  - больного следует изолировать в отдельной комнате, выделить ему личную посуду, инструменты;
  - при любой ангине производится бактериологическое исследование мазка с миндалинами для выявления возбудителя заболевания, в том числе на дифтерию;
  - важно, чтобы ребенок прошел весь курс назначенных антибиотиков, даже если он чувствует себя несколько;
  - давайте царевичину, леденцы для горла, мед, чаще напоминайте ребенку полоскать горло (4–5 раз в день):
    - теплым раствором соли;
    - настоем ромашки;
    - 1 ч. ложка настойки календулы или эвкалипта на стакан воды.



## Ветряная оспа

**Описание:** легко передающееся контактным путем вирусное заболевание, при котором на коже и слизистых оболочках появляются зудящие пузырьки.

### Что нужно знать:

- один раз переболев этой распространенной детской болезнью, ребенок приобретает иммунитет;
- болезнь заразна для окружающих примерно в течение 7 дней: со дня, предшествующего появлению сыпи, и до подсыхания пузырьков;
- аспирин *не давайте* (угроза осложнений!).

### Обратитесь к врачу, если:

- появились симптомы ветряной оспы.

### Симптомы:

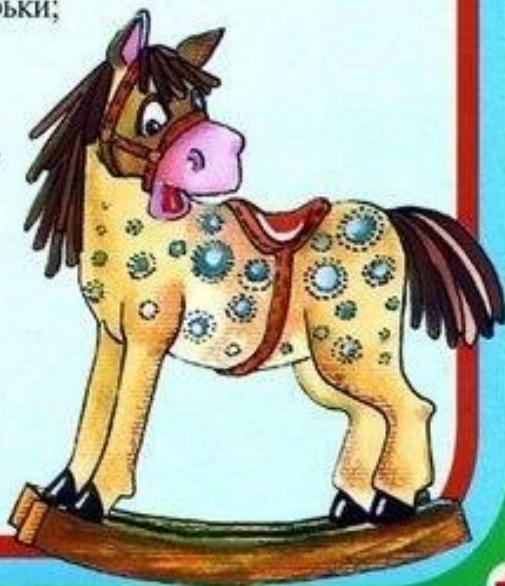
- невысокая температура;
- слабость, головная боль;
- сыпь: мелкие красные пятна, которые превращаются в пузырьки, затем высыхают, образуя струпки;
- зудящие прыщики появляются группами в течение нескольких дней, поэтому одновременно можно видеть разные стадии развития сыпи.

### Что проверить:

- ежедневно осматривайте сыпь. Она может распространяться на полость рта и влагалище, но большая часть находится на лице и теле;
- регулярно измеряйте температуру. Как правило, она поднимается при образовании пузырьков и снижается по мере их подсыхания; обычно температура невысокая.

### Лечение:

- при подъеме температуры, зуде давайте парацетамол (*не аспирин!*);
- постарайтесь обеспечить ребенку спокойный режим;
- во время болезни следует избегать контактов с другими людьми;
- убедите больного не расчесывать сыпь. Это может привести к вторичной инфекции, и после болезни на коже останутся следы, что особенно неприятно на лице. Подстригите ребенку ногти или наденьте ему перчатки, чтобы он меньше расчесывал пузырьки;
- обрабатывайте пузырьки раствором марганцовки или «зеленкой»;
- беременным женщинам, заболевшим ветряной оспой за 5 дней до родов или через 48 часов после родов, вводится иммуноглобулин, содержащий антитела против вируса ветряной оспы;
- дети в возрасте до 7 лет, бывшие в контакте с больным ветряной оспой и не болевшие ею, разобщаются до 21 дня с момента контакта.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

## *советы врача*

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки - двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашицу из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

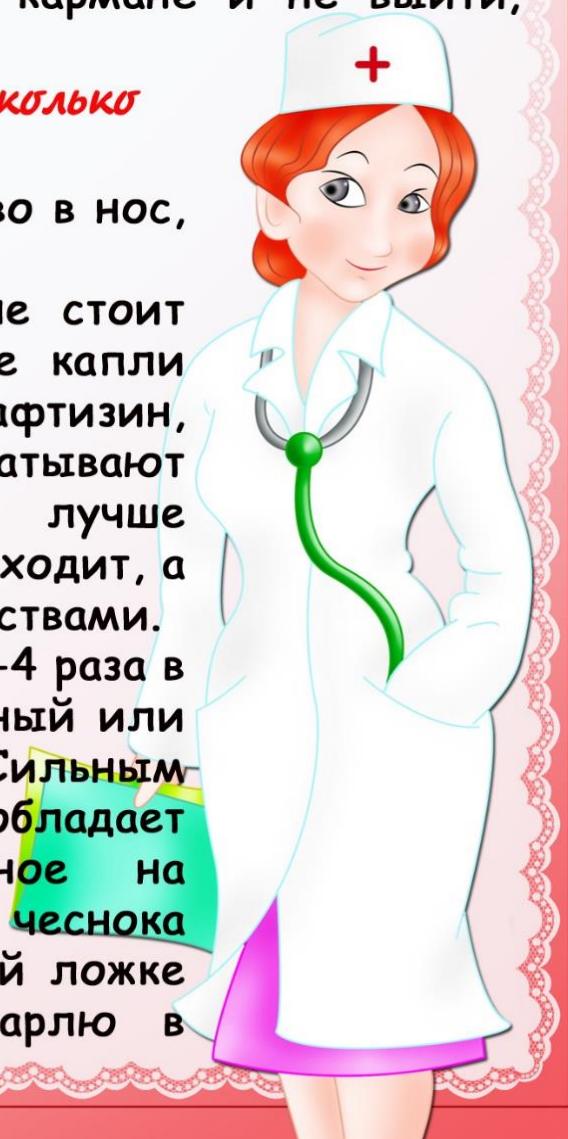
Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

*Предварительно усвойте несколько несложных правил:*

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.

2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин - все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отрином - он в эту группу не входит, а еще лучше - растительными средствами.

3. Применяйте фитотерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.



## **10 заповедей для здоровья вашего ребёнка**

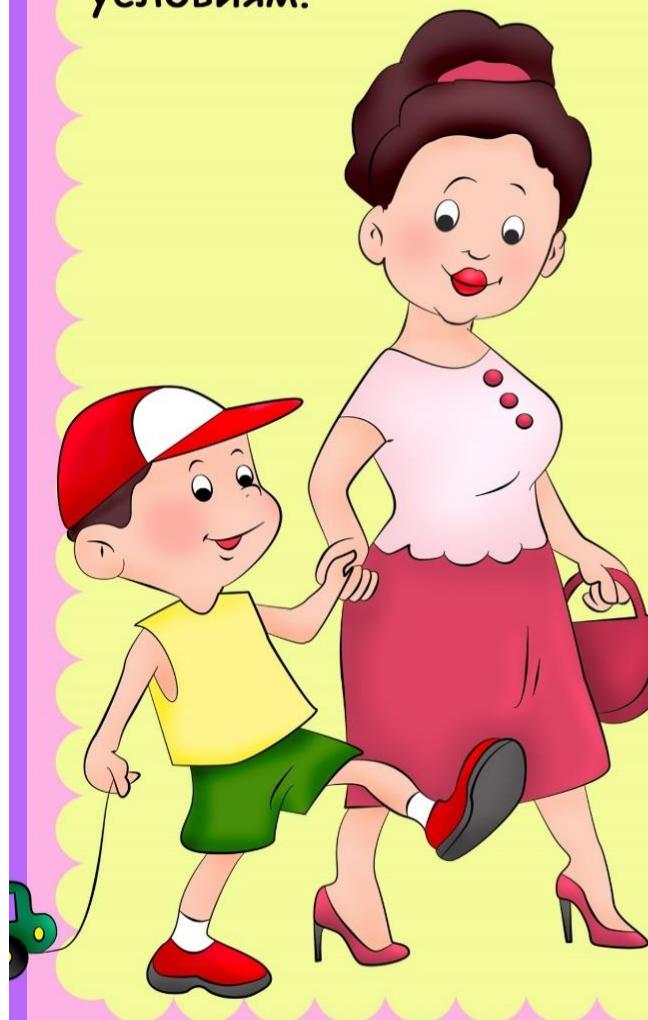
Мечта любой мамы - это здоровый и счастливый ребёнок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

1. Всегда, в любую погоду (бывают, конечно, исключения, например, ураганный ветер, мороз ниже 15 градусов) выходите с ребёнком на прогулку. Свежий воздух даст вашему чаду больше пользы, чем вы можете себе представить. Старайтесь гулять в одно и то же время. Даже если Ваш ребёнок заболел, прогулку отменять не стоит (могут быть исключения: сильный жар).

2. Одевайте малыша соответственно погодным условиям.

3. Всегда кормите малыша через определённый промежуток времени, у каждого он будет свой, в зависимости от возраста и потребностей малыша. В среднем это время может колебаться от 3 до 5 часов.

4. Купайте каждый день. Лучше всего, если Вы для купания будете использовать не тесную детскую ванночку, а купать в своей взрослой ванне, предварительно, конечно, подготовив её для малыша (дезинфекция каким-либо антибактериальным и противомикробным средством).



# Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

**ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:**

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



# Реакция Манту

## Что такое реакция Манту?

Реакция Манту, как и реакция Пирке, – диагностическая туберкулёзная проба, только более чувствительная. С помощью реакции Манту проводится как качественное, так и количественное определение наличия туберкулёзной палочки в организме ребёнка. Это делается для того, чтобы выяснить, не нуждается ли ребёнок в повторной прививке против туберкулёза или в дополнительном исследовании для исключения этого заболевания.

Основным компонентом пробы является туберкулин – особый препарат, который реагирует на наличие палочки Коха (возбудитель туберкулёза). А если быть более точным, туберкулин – это деактивированные микробактерии туберкулеза, находящиеся в специальном растворе-консерванте.

