

Здоровье ребенка в ваших руках

Здоровый ребенок отличается правильным физическим и психическим развитием, у него обычно хороший, здоровый цвет лица, живые и веселые глаза. Об отсутствии заболеваний свидетельствует хороший аппетит, нормальный стул, крепкий и спокойный сон. Во время бодрствования у здоровых детей должно быть хорошее настроение, они оживленны, много играют, интересуются всем, что их окружает.

Однако в жизни каждого ребенка нередко возникают определенные события, требующие врачебного вмешательства. Их можно конкретизировать:

- высокая температура;*
- уменьшение массы тела;*
- явные признаки болезни (красное горло, сыпь, кашель, озноб, рвота, понос и др.);*
- неестественное возбуждение или вялость ребенка, длительные капризы или продолжительный плач;*
- существенное снижение аппетита или полный отказ от пищи;*
- сонливость или бессоница.*

В ряде случаев и родители, и воспитатели, сознавая свою ответственность, могут прибегнуть к самостоятельному оказанию медицинской помощи детям. Однако делать это можно лишь в определённых ситуациях:

родители и воспитатели имеют высокий уровень

*медицинских знаний;
взрослые в состоянии определить симптомы болезни
ребенка и соотнести их с соответствующими
детскими заболеваниями;
родители и воспитатели в каждом конкретном случае
обладают информацией о риске самолечения (побочные
действия, противопоказания);
оказывающие доврачебную помощь строго
придерживаются рекомендаций по осуществлению тех
или иных медицинских мероприятий или процедур.*

*Уважаемые родители! Помните, что своевременное
обращение к врачу во время заболевания ребенка –
гарантия его правильного лечения!*

Профилактика простудных заболеваний

*Дети очень часто болеют простудой. Во всяком случае,
так всегда кажется их родителям, а особенно -
бабушкам и дедушкам. Но педиатры считают, что
ребенок в возрасте до 1 года в норме может перенести
до 3 эпизодов ОРЗ в год. Детям 1-3 лет позволительно
болеть не более 5 раз, 4-5 лет - не более 4 раз, старше 5
лет - не более 3 раз в год. Если ваши малыши
«укладывается» в эти нормативы, то беспокоиться
просто не о чем. Как сделать так, чтобы ребенок не
болел совсем? Это попросту невозможно.
Но уменьшить число простудных заболеваний и их
продолжительность вполне реально.
Для этого, может быть, даже придется изменить
образ жизни ребенка. В целом, совокупность*

профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- наладить полноценное питание (богатое витаминами и соответствующее по калорийности возрасту) и режим дня ребенка;*
- по возможности ограничить число контактов ребенка в сезон повышения заболеваемости простудными заболеваниями (избегать поездок в городском транспорте; если в семье кто-то заболел - ограничить общение ребенка с ним; использовать марлевые маски, чаще мыть руки и т.д.);*
- не курить в доме;*
- не пренебрегать профилактическими прививками (в том числе против гриппа);*
- обязательно проводить закаливание (необходимо приучить ребенка спать в комнате с открытой форточкой, не одеваться слишком тепло) и приобщить ребенка к спорту.*

А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Возможно, врач порекомендует вам препарат Биопарокс. Исследования показали, что Биопарокс не только эффективно лечит насморк и боль в горле при простудах, но и уменьшает число заболеваний у часто болеющих детей. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.

А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

Здоровья Вам и Вашим детям!