



Министерство  
здравоохранения  
Республики Казахстан



САЛАМАТТЫ  
КАЗАХСТАН

юнисеф 



Всемирная организация  
здравоохранения

Европейское региональное бюро

# УХОД ЗА ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ



# СОДЕРЖАНИЕ

## УХОД ЗА ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ

ЖДЕМ РЕБЕНКА! .....	2
МАМА И Я – ОДНО ЦЕЛОЕ (ребенок до трех месяцев) .....	4
МОЙ ИНТЕРЕСНЫЙ МИР (ребенок до трех месяцев) .....	8
ТЫ – МОЯ МАМА (ребенок до трех месяцев) .....	10
У МЕНЯ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ЗУБКИ (3-6 месяцев) .....	12
ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ (3-6 месяцев) .....	14
НОВОЕ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ (6 месяцев) .....	16
МОЙ МАЛЕНЬКИЙ МИР (6 месяцев) .....	18
УЧИМСЯ КУШАТЬ (7-12 месяцев) .....	20
ПОЗНАЕМ МИР (7-12 месяцев) .....	22
Я РАСТУ! (12-18 месяцев) .....	24
КОГДА Я ИГРАЮ – Я УЧУСЬ (1,5-2 года) .....	26
У МЕНЯ ЕСТЬ ХАРАКТЕР (2 года) .....	28
Я ЛЮБЛЮ ОБЩАТЬСЯ (2-3 года) .....	30

## КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ДОМА .....

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ: до 1 года .....	34
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ: до 1 года .....	34
ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ: после года .....	35
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ: после года .....	35
ЗАКУПОРКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ: до 1 года .....	36
ЗАКУПОРКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ: с 1 года .....	36
ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА .....	37
СУДОРОГИ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ .....	37
РВОТА .....	38
ПОРЕЗЫ И ССАДИНЫ .....	38
КРОВОТЕЧЕНИЕ .....	39
НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ .....	39
ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В ГЛАЗУ .....	40
ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХЕ .....	40
НАСЕКОМОЕ В УХЕ .....	40
ОЖОГИ .....	41
ЭЛЕКТРОТРАВМА .....	41
УТОПЛЕНИЕ .....	41

## Уважаемые родители!

Рождение новой жизни – чудесное и неповторимое событие для каждой семьи. Перед женщиной открывается удивительный и неповторимый мир материнства. Много новых забот и ощущений. Кажется, вся жизнь крутится вокруг малыша, только что появившегося на свет. С первых дней ребенку нужны ваша любовь и забота.

В Государственной программе развития здравоохранения «Саламатты Казахстан» на 2011-2015 гг. одним из приоритетных направлений определена охрана здоровья матери и ребенка.

Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни Министерства здравоохранения Республики Казахстан выпустил информационно-образовательный материал для родителей по уходу за детьми до трех лет, в котором изложены советы беременным женщинам, информация о прививках детей раннего возраста, тревожных признаках заболеваний, характерных для детского возраста, мерах при неотложных состояниях. Пособие, которое мы рекомендуем, ответит на многие вопросы, касающиеся детей с рождения до трех лет.

Выражаем искреннюю благодарность Всемирной организации здравоохранения, Детскому фонду ООН (ЮНИСЕФ) за активное участие в разработке данного пособия.

Надеемся, что наши советы помогут вам и вашим близким вырастить здорового и крепкого малыша.

С наилучшими пожеланиями,  
Министр здравоохранения  
Республики Казахстан



С.З. Каирбекова



*Две половинки соединяются – одно целое получается.*



Какая радость – ваша семья ждет ребенка! Этот маленький, такой беззащитный малыш в будущем станет надеждой, радостью и опорой! Но сейчас он полностью зависит от вас. Будущая мама теперь ответственна не только за себя, но и за малыша. В этот период ей особенно необходима помощь семьи и медицинского работника.

Обязательно встаньте на учет в женской консультации до 12-й недели беременности и побывайте на приеме у врача – не менее 4-х раз – за время беременности. Выполняйте все рекомендации врача, он теперь – ваш лучший советчик. После 30-й недели беременности обязательно попросите своего врача помочь вам выбрать надежный метод предохранения от беременности в будущем. Выбранный метод вы должны использовать в ближайшие 2 года после рождения ребенка, так как этот период является необходимым для восстановления затраченных ресурсов и подготовки вашего организма к следующей беременности и рождению здорового ребенка.

Очень важно, чтобы некоторые заботы по дому взяли на себя родственники и близкие, чтобы беременная женщина могла больше отдыхать и гулять на свежем воздухе.

*Чтобы будущий малыш ни в чем не нуждался и хорошо развивался, в дневном рационе беременной женщины должно содержаться не менее 70-100 г мяса (рыбы или птицы), бобовые (горох, фасоль, маш, чечевица), молочные продукты (творог, сузбе, сыр, молоко, айран, катык, шубат), не менее 400 г фруктов, овощей (желательно желтых и зеленых, таких как тыква, морковь, болгарский перец, различные виды капусты, салат, стручковая фасоль и т.д.).*

*Будущей маме не следует пить чай во время приема пищи и через два часа после еды, лучше заменить чай компотом, кипяченой водой, киселем, соком! Чай содержит вещество танин, которое препятствует всасыванию железа из пищи. Недостаток железа приводит к анемии (малокровие). В свою очередь, анемия у беременных женщин очень негативно влияет на развитие плода.*

## ВЕС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

С каждым месяцем вес будущей мамы увеличивается. За всю беременность вес женщины может увеличиться примерно на 10-12 кг. Измерение прибавки веса при каждом посещении необоснованно, и нет необходимости беременным женщинам вносить ограничения в режим питания, чтобы снизить прибавку веса. Если хотите определить, к какой категории относится ваш вес, используйте данную формулу и проведите расчет:

- рост в метрах (например: 167 см = 1,67 м) умножить на такое же число, чтобы получить квадрат роста в метрах ( $1,67 \times 1,67 = 2,79$ );
- вес до беременности (допустим, 60 кг) разделить на полученное число ( $60 \div 2,79 = 21,5$ ).

Полученное число называется индексом массы тела. Вес считается:

- НОРМАЛЬНЫМ, если индекс массы тела равен от 19 до 25;
- НИЗКИМ, если индекс массы тела меньше 19;
- ИЗБЫТОЧНЫМ, если индекс массы тела колеблется в пределах от 26 до 29;
- ОЖИРЕНИЕ, если индекс массы тела больше 30.

Обязательно обратитесь к медицинскому работнику, если вес беременной женщины увеличивается слишком медленно или слишком быстро. Медицинский работник поможет правильно составить рацион питания будущей мамы.

*Во время беременности нужно очень внимательно относиться к любым изменениям в состоянии будущей мамы. Опасные для жизни осложнения в период беременности и сразу после родов могут возникнуть неожиданно. Если женщина почувствовала себя плохо, нужно сказать об этом близким или медицинскому работнику.*

**ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ СЕМЬЯ:**

- телефон и местонахождение ближайшей больницы, родильного дома;
- план, как быстро доставить беременную женщину до места, где ей окажут медицинскую помощь.

## Обратитесь за медицинской помощью, если у беременной появились:

- кровянистые выделения из половых путей;
- постоянная головная боль, нарушение зрения с появлением в глазах пятнышек или вспышек;
- внезапный отек рук или лица;
- повышение температуры до 38°C и более;
- сильный зуд и жжение во влагалище или усилившиеся влагалищные выделения;
- жжение и боль при мочеиспускании;
- сильная боль в животе, не стихающая, даже когда вы лежите в расслабленном состоянии;
- более 4-5 схваток в течение часа;
- излитие околоплодных вод из влагалища;
- если вы ушибли живот во время падения, автомобильной аварии, или если кто-то вас ударил в область живота.

*Земля родная – колыбель золотая.*



Когда ребенок рождается, он попадает в новую для него среду. Организм малыша еще только учится противостоять бактериям и микробам, обитающим в окружающей среде. Поэтому так важно делать все прививки в установленные сроки. Прививки научат малыша противостоять болезням, помогут расти здоровым и крепким.

**ПРИВИВКИ (ДЕТЯМ ВСЕ ПРИВИВКИ ДЕЛАЮТСЯ БЕСПЛАТНО):**

**В ПЕРВЫЕ 4 ДНЯ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ (В РОДИЛЬНОМ ДОМЕ):**

- первая вакцинация против вирусного гепатита (В1-0);
- первая вакцинация против туберкулеза (БЦЖ-1).

**В 2 МЕСЯЦА:**

- первая прививка против дифтерии, коклюша и столбняка (АКДС-1);
- первая вакцинация против полиомиелита (ОПВ-1);
- вторая вакцинация против вирусного гепатита (В2-0);
- первая прививка против гемофильной инфекции Hib-1;
- против пневмококковой инфекции Пневмо-1.

**В 3 МЕСЯЦА:**

- вторая прививка против дифтерии, коклюша и столбняка (АКДС-2);
- вторая вакцинация против полиомиелита (ОПВ-2);
- вторая прививка против гемофильной инфекции Hib-2.

Лекарственное обеспечение детей от 0 до 18 лет гарантируется статьей 88 Кодекса Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения». Вы можете увидеть Перечень лекарственных средств и изделий медицинского назначения для бесплатного обеспечения населения в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи в Приказе МЗ РК от 4 ноября 2011 года № 786.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

Грудное молоко – идеальная пища для малыша. Оно содержит все необходимые питательные вещества. Кормите ребенка только грудным молоком. Кроме молока не вводите в его рацион другую пищу, жидкости, даже воду.

При кормлении держите ребенка правильно, это очень важно!

### КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА У ГРУДИ:

1. Голова и тело ребенка выпрямлены, находятся в одной плоскости.
2. Тело и лицо ребенка обращено к груди матери, нос ребенка на уровне соска.
3. Тело ребенка находится вплотную к телу матери (живот к животу).
4. Мать поддерживает все тело ребенка, а не только шею и плечи.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОДАТЬ ГРУДЬ:

1. Коснуться губ ребенка соском.
2. Подождать, пока ребенок откроет широко рот.
3. Быстро приблизить ребенка к груди, стремясь, чтобы нижняя губа ребенка была достаточно низко под соском.

### КАК УБЕДИТЬСЯ, ЧТО РЕБЕНОК ПРАВИЛЬНО ПРИЛОЖЕН К ГРУДИ:

1. Подбородок младенца касается груди.
2. Рот младенца широко раскрыт.
3. Нижняя губа вывернута наружу.
4. Большая часть ареолы груди видна сверху рта, а не снизу.

Заметно, как ребенок делает медленные глубокие сосательные движения с паузами, и слышно, как глотает молоко.

Не давайте ребенку пустышку, и не используйте соски и бутылочки для кормления, так как это нарушает правильное прикладывание ребенка к груди и приводит к тому, что малыш откажется сосать грудь.

## Обратитесь к медицинскому работнику, если у малыша наблюдается:

- вяло сосет грудь или отказывается от нее;
- у него проявляется малая подвижность рук и ног;
- отсутствует или слабо выражена реакция на громкие звуки или яркий свет;
- долго плачет без видимой причины;
- у него появляются рвота и понос;

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

#### КОГДА НЕВОЗМОЖНО ПОКОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ, КОРМИТЕ И ПОИТЕ ЕГО ИЗ ЧАШКИ

- Наденьте на младенца слюнявчик, чтобы защитить одежду, так как молоко может пролиться.
- Держите младенца в полусидячем положении на коленях.
- Перелейте отмеренное количество молока в чашку.
- Держите чашку так, чтобы она слегка касалась нижней губы младенца.
- Наклоните чашку, чтобы молоко коснулось губ младенца.
- Пусть младенец берет молоко самостоятельно. Не лейте молоко в рот ребенку.

#### СЦЕЖИВАНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

При необходимости сцеживания грудного молока, проконсультируйтесь у медицинского работника, как это правильно сделать:

- тщательно вымойте руки;
- устройтесь поудобнее;
- поставьте посуду с широким горлышком под сосок и ареолу;
- положите большой палец сверху на грудь, а указательный – под грудь, так чтобы пальцы находились друг напротив друга (как минимум, в 4 см от кончика соска);
- несколько раз сожмите грудь большим и указательным пальцами и отпустите;
- если молоко не появляется, переложите большой и указательный пальцы ближе к соску и сжимайте и отпускайте грудь, как ранее;
- сжимайте и разжимайте пальцы вокруг груди, так, чтобы пальцы находились на том же расстоянии от соска. Старайтесь не сжимать сосок и не тереть кожу пальцами.
- Сцеживайте молоко из одной груди до тех пор, пока оно не начнет выделяться из соска каплями, то же самое проделайте и с другой грудью;
- сцеживайте молоко из каждой груди в течение не менее 20-30 мин., повторяя процедуру по 5 или 6 раз;
- прекращайте сцеживание, когда молоко перестанет литься, а будет выделяться из соска каплями.

Грудное вскармливание творит чудеса. Время кормления – это прекрасная возможность ощутить всю полноту единения и любви со своим ребенком, неповторимую радость и нежность к малышу. Кормите ребенка столько раз, сколько он захочет (не менее 8 раз за 24 часа). Не нужно ждать, когда ребенок заплачет. Если малыш начинает проявлять признаки голода – суетится, сосет пальцы, делает сосательные движения губами, покормите его.

Общайтесь с ребенком с самых первых минут его рождения – смотрите ему в глаза, говорите ласковые слова и улыбайтесь. Самое удобное время общаться с ребенком во время кормления: говорите с ним, пойте ему песенки, нежно поглаживайте его, улыбайтесь и смотрите ему в глаза. Ребенку необходимо сосать грудь не только для того, чтобы получать питание, но и для того, чтобы чувствовать себя комфортно.

Ежемесячно взвешивайте малыша. Медицинский работник поможет вам определить, соответствует ли вес ребенка его возрасту.

*Можно ли принимать гостей, когда в доме новорожденный малыш?*

*Постарайтесь сделать так, чтобы он не мог заразиться от друзей и родственников, не приглашайте в гости больных людей. Будьте особенно внимательны во время эпидемий (гриппа, простудных заболеваний), постарайтесь изолировать малыша от любых контактов.*

### Обратитесь к медицинскому работнику, если у малыша наблюдается:

- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела на градуснике показатель превышает 37,5°C);
- холодный на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника опускается ниже 36,5°C);
- дышит часто и тяжело, стонет;
- желтая окраска ладонек или стоп;
- не прибавляет в весе в течение 2 месяцев.



*Вся семья вместе, так и душа на месте.*



### КУПАНИЕ

Первое купание – это ответственный и несколько тревожный момент, ведь ребенок еще совсем крошечный. Попросите помощи у мужа, мамы, медсестры. До 6 месяцев купайте ребенка каждый день. При купании используйте удобную ванночку, в которую ребенок должен помещаться полностью, обязательно зафиксируйте шею и головку ребенка либо при помощи рук или при помощи специальной подставки для детской ванночки. Заранее необходимо согреть помещение и купать в теплой воде 37°C (температура воды проверяется специальным термометром или локтем). Быстрыми, нежными движениями омойте ребенка и сразу же укутайте в сухое теплое полотенце, слегка промокните, не вытирая. Длительность купания – 5-7 минут, мыть ребенка нужно детским мылом (желательно) два-три раза в неделю. Все это время не забывайте разговаривать с малышом и петь ему песни.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Ребенок знакомится со своим телом. Удивляется своим ручкам, поднимает ножки. Не нужно пеленать ребенка, пусть двигается свободно.

В кроватке укладывайте его на спину, на ровную поверхность без подушки. Убедитесь, что лицо ребенка ничем не накрыто. Если ваш ребенок много времени проводит в бесике, это может отрицательно сказаться на его развитии. Бесик ограничивает движения ребенка и мешает ему развиваться гармонично. Старайтесь, чтобы ребенок в бодрствующем состоянии как можно больше времени находился вне бесика.

Младенец все свои отрицательные эмоции выражает при помощи плача. Но причин детского плача может быть много. Поэтому учитесь понимать своего ребенка буквально с первых дней жизни! Он может плакать, потому что:

**ГОЛОДЕН.** Это самая распространенная причина плача новорожденных, и утешить их в этом случае легче всего. Приложите малыша к груди, и он успокоится.

**ИСПУГАН.** Испугать малыша может все что угодно: громкие звуки, резкий свет, острый или горький вкус, прикосновение холодных рук, подбрасывание и тисканье. Постарайтесь ликвидировать причину детского беспокойства, а затем возьмите малыша на руки, успокойте, покачайте.

**ЗАМЕРЗ.** Очень часто младенцы начинают кричать, когда они охлаждаются. Возьмите на руки, согрейте его, чтобы он успокоился и расслабился. Но никогда не трясите ребенка! Это опасно для его здоровья!

### Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- вяло сосет грудь или отказывается от нее;
- у него проявляется малая подвижность рук и ног;
- отсутствует или слабо выражена реакция на громкие звуки или яркий свет;
- долго плачет без видимой причины;
- у него появляются рвота и понос;
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела на градуснике показатель превышает 37,5°C);
- холодный на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника опускается ниже 36,5°C);
- дышит часто и тяжело, стонет;
- желтая окраска ладонек или стоп;
- не прибавляет в весе в течение 2 месяцев.



*Здоровье не закаляют, а берегут.*



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Если вы думаете, что малыш в три месяца еще ничего не понимает, вы сильно заблуждаетесь.

Играйте с ребенком, обеспечьте ему возможность видеть, слышать, ощущать и двигаться с самого рождения. Ребенок видит вас, выражение вашего лица, улавливает тон вашего голоса.

Говорите с ребенком как можно чаще, улыбайтесь, смотрите ему в глаза. Ребенок так ждет вашей любви и внимания. Не сомневайтесь – он очень скоро вам ответит. Между первым и вторым месяцем малыш впервые улыбнется вам.

Он еще ничего не знает, даже не держит голову, но ему приятно находиться среди любящих людей, и он хочет ответить им тем же. Если ваши глаза, слова, движения наполнены нежностью и любовью, малыш чувствует себя спокойно и надежно.

*Малыш уже умеет так много:*

- положенный на животик, поднимает голову;
- смотрит вам в лицо, улыбается;
- смеется, лепечет;
- поворачивает голову на громкие звуки;
- двигает ручками, изучает их;
- узнает ваш голос;
- выражает свои потребности плачем.

*Здоровый 3-месячный ребенок обладает большинством из перечисленных навыков. Но если что-то из этого ваш малыш делать еще не умеет – не беспокойтесь, поскольку каждый ребенок развивается индивидуально. Для полной уверенности обратитесь за консультацией к медицинскому работнику.*

## СОВЕТЫ МАМАМ ПО ПИТАНИЮ

Внимательно относитесь к собственному питанию. Принимайте пищу 5 раз в день. В ежедневном меню кормящей грудью мамы должны обязательно присутствовать мясо, рыба или птица (не менее 70-100 г), бобовые (горох, фасоль, чечевица, маш), молочные продукты (220-250 г творога, 45 г твердого сыра и 1-2 стакана обезжиренного молока, айрана, катыка, шубата), не менее 400 г фруктов и овощей, желательны желтых и зеленых, таких как тыква, морковь, болгарский перец, различные виды капусты, листья салата, стручковая фасоль и т.д.). Исключите чай из своего рациона, замените его компотом, соками или просто кипяченой водой. Употребляйте в пищу только йодированную соль. Недостаток йода задерживает полноценное развитие ребенка. При этом суточное потребление соли должно быть под контролем – не более 5 г в день (неполная чайная ложка). Безопасность ребенка целиком и полностью зависит от вас.

- Не засыпайте во время кормления ребенка грудью, так как ребенок может задохнуться. Если вы устали и кормите ребенка лежа, кто-нибудь должен находиться рядом, пока вы кормите ребенка.
- Оберегайте ребенка от несчастных случаев: не оставляйте детей без присмотра в бесике или другом месте, где вам не видно или не слышно ребенка. Не кормите ребенка грудью в бесике, распеленайте его и после кормления подержите 5-10 минут на руках.
- Не кладите больного ребенка в бесик, так как вы можете пропустить такие важные признаки, как повышение температуры, судороги, рвота (особенно при укачивании), от которой ребенок может захлебнуться.
- Нигде и никогда не оставляйте малыша без присмотра взрослого. Даже когда он спит, вы или другой член семьи постоянно должны видеть и слышать своего ребенка.
- Всегда проверяйте температуру воды перед тем, как купать в ней ребенка.
- Не оставляйте ребенка одного в ванночке.
- Берегите ребенка от переохлаждения: в любое время года строго соблюдайте температурный режим в комнате, где находится ребенок. Температура в помещении должна быть не менее 23-25 градусов, как днем, так и ночью. Чем меньше возраст ребенка, тем быстрее он переохлаждается. Не ставьте кроватку ребенка на сквозняке или у холодной стены, наденьте на ребенка свободную теплую и сухую одежду, шапочку, носочки, варежки, не пеленайте, так как ограничение движения ребенка приводит к переохлаждению.
- Оградите ребенка от домашних животных (животные могут проявить ревность или агрессию против ребенка).
- Не давайте другим маленьким детям брать малыша на руки или что-нибудь класть ему в рот (еду, пустышку и другое).
- Не оставляйте ребенка на поверхности, с которой он может упасть.
- Не трясите ребенка. Особенно опасно сильное раскачивание ребенка в бесике!
- Не позволяйте никому трогать ребенка, не вымыв руки. Маленький ребенок очень легко воспринимает бактерии с рук ухаживающих и может заболеть.
- Не ходите с маленьким ребенком в общественные места (магазин, рынок, транспорт, кинотеатр, тои и другие скопления людей) – организм ребенка еще не готов защитить себя от различных бактериальных инфекций.

## Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- вяло сосет грудь или отказывается от нее;
- у него проявляется малая подвижность рук и ног;
- отсутствует или слабо выражена реакция на громкие звуки или яркий свет;
- долго плачет без видимой причины;
- у него появляются рвота и понос;
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела на градуснике показатель превышает 37,5°C);
- холодный на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника опускается ниже 36,5°C);
- дышит часто и тяжело, стонет;
- желтая окраска ладонек или стоп;
- не прибавляет в весе в течение 2 месяцев.

*У ребят, что у зайчат: по два зуба.*



## ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША

**ПРИВИВКИ В 4 МЕСЯЦА (ДЕТЯМ ВСЕ ПРИВИВКИ ДЕЛАЮТСЯ БЕСПЛАТНО):**

- третья прививка против дифтерии, коклюша и столбняка (АКДС-3);
- третья вакцинация против полиомиелита (ОПВ-3);
- третья вакцинация против вирусного гепатита В (ВЗ-0);
- третья вакцинация против гемофильной инфекции Hib-3;
- против пневмококковой инфекции Пневмо-2.

Чаще всего прививки воспринимаются детским организмом нормально и не дают никаких осложнений. Изредка реакцией на прививку может стать незначительное повышение температуры тела, сонливость, небольшое воспаление в месте введения вакцины. Как правило, эти симптомы быстро проходят. Но если вас беспокоит состояние малыша после прививки, обратитесь к медицинскому работнику.

### ДЕЛАЕМ ИГРУШКИ САМИ

*В возрасте 4-6 месяцев дети любят тянуться к предметам и рассматривать свои руки и ноги, как если бы они только что обнаружили их. Не обязательно покупать дорогостоящие игрушки, в этом возрасте дети могут играть с любыми чистыми и безопасными домашними предметами. Кроме того, вы можете сделать простые, недорогие игрушки сами. Также дети любят играть с отцом, братьями и сестрами.*

## ПРОФИЛАКТИКА РАХИТА

Витамин D необходим малышу для роста, особенно костей и зубов. Если в организме ощущается нехватка этого витамина, кости становятся мягче, мускулы малыша слабеют. Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Поэтому с ребенком необходимо гулять ежедневно. Причем не нужно «кутать» малыша, дайте возможность солнечным лучам подарить здоровье маленькому человечку.

### ПЕРВЫЕ ЗУБКИ

Обычно к 6-7 месяцам у малыша начинают прорезываться первые молочные зубы. Чаще всего зубы у малыша появляются в таком порядке:

- два центральных (медиальных) нижних резца – в 6-8 месяцев;
- два центральных (медиальных) верхних резца – в 6-8 месяцев;
- два боковых верхних резца – в 8-12 месяцев;
- два боковых нижних резца – в 8-12 месяцев.

К году у вашего малыша появились все восемь передних зубов – резцов. Ничего страшного нет, если к году у вашего крохи не 8, а, к примеру, 6 зубов. Врачи для расчета нормального количества прорезавшихся зубов в первые два года жизни обычно пользуются формулой:

*Количество зубов = число месяцев жизни минус четыре.*

### УХОД ЗА ЗУБАМИ

Появление зубов – трудный период как для ребенка, так и для родителей. Малыш может отказаться кушать, стать уязвимым для инфекций, иногда у него может повышаться температура. Для облегчения страданий ребенка слегка массируйте ему десны чистым пальцем. Полезны также чистые твердые резиновые кольца, которые малыш может грызть. По рекомендации врача вы можете использовать специальный гель для прорезывающихся зубов.

Во время прорезывания зубов не рекомендуется использовать игрушки, которые нельзя промыть, такие, например, как игрушки из искусственного меха, плюша, ткани: они могут стать очагом инфекций. Выбирайте пластиковые либо резиновые игрушки, не содержащие мелких деталей. Ежедневно мойте эти игрушки с мылом.

## Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- ребенку не становится лучше в течение дня (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника поднимается выше 37,5 °C);
- у ребенка при кашле появилось затрудненное, шумное дыхание;
- у ребенка во время кашля появилось частое дыхание;
- началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь.



*И самая длинная дорога начинается с первого шага.*



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

В этом возрасте основной пищей малыша остается грудное молоко. Не давайте другой пищи и жидкостей – воды, чая, ни соков, искусственных смесей, молока, каш. Отбросьте все сомнения по поводу того, что ребенку может не хватать грудного молока, что молоко нежирное, и малыш не наедается. Женский организм прекрасно приспосабливается к требованиям ребенка. Чем больше и дольше ребенок сосет грудь, тем больше молока вырабатывается у мамы.

Не стоит приучать ребенка к соске. Привычка сосать соску помешает ребенку правильно сосать грудь. Более того, соска может стать источником инфекционных заболеваний.

*Чем больше заботы и внимания вы проявляете к своему ребенку, тем лучше он развивается в психофизическом отношении. Вы – это источник, из которого черпает малыш. Вы должны быть открыты. Не ленитесь, больше занимайтесь с ребенком. Разговаривайте с ним, пойте ему песни – и не обязательно только колыбельные – показывайте игрушки, называйте цвета, рисуйте яркие картинки. Ребенок – как губка, он впитывает все впечатления.*

*Основной формой общения с миром для него является игра. Важной особенностью игры с ребенком является очередность. Например, ребенок произносит звук, через какое-то время мама воспроизводит произнесенный ребенком звук, а ребенок уже пытается повторять звуки, произносимые мамой. Таким образом, происходит активный процесс подражания – один из важных этапов развития ребенка.*

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Множество домашних дел зачастую мешают общению мамы и ребенка. Время, когда мама и ребенок предоставлены друг другу, – это время кормления грудью. Маме нужно использовать его с наибольшей пользой: улыбаться малышу, разговаривать с ним, напевать мелодичные песни. Ребенок будет чувствовать себя комфортно, безопасно и будет быстрее развиваться.

В этом возрасте ваш ребенок любит разглядывать людей, их лица, поэтому все члены вашей семьи должны чаще разговаривать с малышом, держать и носить его на руках. Уже с самого раннего возраста дети начинают общаться с окружающими. Все члены семьи могут улыбаться, смеяться и разговаривать с ребенком, а также «ворковать» в ответ на звуки ребенка. Копирование звуков и движений детей помогает становлению речи. Общение с ребенком – огромное удовольствие для всех членов семьи.

В этом возрасте малыш начинает играть самостоятельно. Вам нужно определить место для игры. Оно должно быть удобным и безопасным. Давайте большие, яркие игрушки, чтобы ребенок мог тянуться за ними, а также новые предметы, чтобы ребенок мог разглядывать их. Особым интересом у детей этого возраста пользуются игрушки, которые могут издавать звуки: греметь, гудеть, стучать. Хвалите и поощряйте ребенка во время игр. Даже в таком возрасте ребенку важно знать, что вы его цените и видите успехи, которых он добился. Помните, что детям нельзя давать хрупкие, ломкие игрушки, содержащие мелкие детали, игрушки должны быть более 10 см (чтобы их невозможно было брать в рот), хорошо моющиеся, без острых краев. Не давайте мягкие игрушки. Не оставляйте ребенка без присмотра в кровати без сетки, малыш может упасть. Берегите малыша от инфекций, чаще мойте руки себе и ребенку.

- *Человеческое лицо очень интересует малыша. Поверните его лицом к себе, делайте движения, которые ребенок мог бы наблюдать (например, открывайте рот, высовывайте язык, закрывайте глаза), и сопровождайте все это различными звуками.*
- *Предметы, с которыми малыш играет, должны быть ярких цветов.*
- *Можно поместить зеркала по бокам и в изголовье кроватки ребенка: в них будут отражаться его движения, и это расширит его мир.*
- *Украсьте кроватку, прикрепите над кроваткой длинную резинку, на которую подвесьте разные предметы (погремушки, кольца и т.д.) так, чтобы малыш мог их достать.*

### Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- ребенку не становится лучше в течение дня (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника поднимается выше 37,5°C);
- при кашле затрудненно и шумно дышит;
- во время кашля начинает задыхаться;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь.





*Ноги кормят быстрого коня, человека насыщают добрые слова.*



Тренируйте осязательные способности малыша – предлагайте ему для ощупывания естественные и искусственные материалы различной фактуры. Придайте таким занятиям форму игры, например, гуляя в парке или во дворе, подходите с малышом к деревьям и предлагайте: “Давай потрогаем пальчиками березку” (лиственницу или то, что растет у вас во дворе).

Развивайте обоняние ребенка, пусть запахи цветов, листьев, травы, мха, фруктов и ягод войдут в его жизнь.

### РЕЦЕПТЫ ПРИКОРМА:

**ОВОЩНОЕ ПЮРЕ** Хорошо очищенные и промытые овощи (например, 1/3 средней моркови, такое же количество кабачка или тыквы, 2 кольца репчатого лука) нарезать небольшими кусочками, варить 10 минут в небольшом количестве воды. Добавить 1/3 средней картофелины (очищенной и крупно нарезанной) и варить до готовности 30 минут. Горячие овощи протереть через сито или растереть вилкой, добавить 2 ст. ложки горячего молока, 1 ч. ложку пшеничной муки, смешанной с 1 ч. ложкой сливочного масла, и довести до кипения. В готовое пюре добавить 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешать.

**ОВОЩНОЙ ПРИКОРМ** Отварные овощи размять или протереть через сито или терку, например, 1/5 средней картофелины, 1/5 средней моркови, размятые кабачки и тыкву – по 1 ч. ложке с горкой, веточку любой хорошо промытой зелени, добавить 1 ч. ложку горячего молока. Чайную ложку хорошо отваренного риса смешать с приготовленным овощным пюре, добавить 1 ст. ложку овощного бульона и довести до кипения. Добавить 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешать.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

Пришло время вводить прикорм. Введение прикорма очень важно в этом возрасте. Дополнительная пища поможет ребенку развиваться быстрее, уберечь от болезней. При этом продолжайте кормить грудью столько раз, сколько ребенок просит, по меньшей мере, 8 раз в сутки. Начинайте давать прикорм до кормления грудью, так ребенок начнет быстрее привыкать к новой пище. Сначала вводите крупяные блюда (рис, гречка) или овощные пюре (из отваренного картофеля, моркови, репы, капусты, пюре), фрукты (пюре из бананов, яблок, груш, персиков.), затем введите мясо (в виде пюре, без комочков, из нежирных сортов мяса), пюре из бобовых (хорошо проваренные, с удалением кожицы). Начинайте давать прикорм с чайной ложки, постепенно увеличивая объем. Не думайте, что пюре, каши, фрукты и овощи ребенку сразу же понравятся. Дайте ребенку время привыкнуть к новым вкусам. Помните, что еда, впервые предлагаемая ребенку, должна быть всегда теплой, очень мягкой, тщательно размятой, без крупинок, протертой до консистенции пюре и не густой.

Не растягивайте процесс введения нового блюда, к 7 месяцам малыш должен кушать практически все виды продуктов (мясо, овощи, бобовые, крупы, фрукты) и получать прикорм 3 раза в день. Если ребенок отказывается есть новую для него пищу, не настаивайте и не заставляйте, предложите это же блюдо в другой раз. Попробуйте еду сами и покажите ребенку, как это вкусно.

*Не давайте ребенку чай. Детям до 3-х лет не дают чай (ни черный, ни зеленый, ни травяной), так как вещества, содержащиеся в чае (танины), связывают железо из потребляемой пищи, и это может привести к анемии (малокровие) у ребенка.*

*До 7 месяцев не давайте яйца, орехи, рыбу и морепродукты, также не стоит давать каши из манной, ячневой, пшеничной, овсяной крупы, которые лучше вводить позже.*

Чтобы желудок малыша легко справлялся с поступившей пищей, некоторые продукты лучше готовить так:

- бобовые замочить на ночь, воду слить, хорошо проварить, протереть через сито и убрать кожицу;
- птицу освободить от шкурки, мясо – от жил;
- крупы (рис, гречка и др.) отварить в воде до готовности, затем протереть через сито и довести до кипения в небольшом количестве молока.

## Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- малоподвижен или испытывает затруднения в движении конечностей;
- отказывается брать грудь или принимать другую пищу;
- у ребенка подергиваются мышцы лица и рук;
- плохо спит, у него проявляются явные нарушения сна;
- не умеет имитировать звуки и жесты;
- плохо или совсем не прибавляет в росте и весе.





*Ум от роста не зависит.*



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Играйте: давайте ребенку чистые и безопасные предметы домашнего обихода, так чтобы он мог держать их в руках, греметь ими или бросать их. Малыш любит стучать различными предметами. Ему нравится, что этот замечательный, оглушительный шум он умеет создавать сам. Если вы на кухне, дайте ему кухонную утварь: металлические чашки, тарелки, ложки, пускай стучит, гремит, бросает предметы. Внимательно следите за тем, чтобы малыш не поранился, не ударил себя.

В этом возрасте ребенок очень любознателен. Дайте ему возможность наблюдать за всем, что происходит вокруг него. Для этого посадите или положите его так, чтобы ему было видно всю комнату и то, что в ней происходит.

*С шестимесячного возраста наступает новый этап в развитии ребенка. С этого времени начинается период подражания. Конечно, ребенок еще слишком мал, чтобы вести себя, как взрослый. Внешне ребенок может даже никоим образом не подражать нашему поведению. Но в его сознании, в памяти запечатлеваются слова и целые выражения, сказанные нами, манера нашего поведения, проявления чувств.*

### ПОЧЕМУ ОН ПЛАЧЕТ?

Чаще всего детям не хватает контакта с родителями, поэтому они кричат до тех пор, пока их не возьмут на руки. Стоит их положить обратно в кровать, как крик тут же возобновляется. Для малыша так важно чувствовать тепло рук или тела родителей. Чаще носите ребенка на руках! Во многих странах новорожденных носят на руках почти целый день.

Как только вы возьмете ребенка на руки, плач прекратится. Если малыш продолжает плакать, прижмите его к себе так, чтобы его живот и грудь прикасались к вашей груди, и вы увидите, что поможет. Если ребенок все же хнычет, попробуйте походить с ним по комнате: легкое покачивание постепенно успокоит его.

#### МАЛЫШ УЖЕ УМЕЕТ ТАК МНОГО:

- поднимать голову и грудь, лежа на животе;
- дотягиваться до висящих предметов;
- захватывать и трясти предметы;
- переворачиваться с живота на спину;
- сидеть при поддержке взрослого;
- исследовать предметы с помощью рук и рта;
- имитировать звуки и менять выражение лица;
- есть с ложки, пить из чашки;
- в возрасте семи месяцев пробовать ползать;
- реагировать на свое имя и знакомые лица.

Здоровый 6-месячный ребенок обладает большинством из перечисленных навыков. Но если ваш малыш не умеет чего-то делать, не беспокойтесь, поскольку каждый ребенок развивается индивидуально. Обратитесь за консультацией к медицинскому работнику. Создайте безопасное окружение ребенку.

### Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- ребенку не становится лучше в течение дня (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника поднимается выше 37,5°C);
- при кашле затрудненно и шумно дышит;
- во время кашля начинает задыхаться;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь.





Родители, искренне любящие своего ребенка, поправляют его.



Общайтесь: реагируйте на звуки вашего ребенка и на его интересы. Называйте ребенку предметы и имена людей, всегда терпеливо объясняйте, чего вы хотите добиться от ребенка. Он должен слышать речь, он уже очень многое понимает.

Привить ребенку любовь к чтению можно многими способами:

- указывая на картинки, называйте изображенные предметы;
- пойте песенки из книг;
- когда читаете, варьируйте тембр голоса, гримасничайте, чтобы поддержать интерес ребенка к книге;
- читайте ребенку часто, но недолго.

Научные исследования показали, что, читая или рассказывая ребенку сказки, вы помогаете развитию мышления, а книгу он начинает ассоциировать с тем, что больше всего любит, – с вашим голосом и вашей близостью.

### РЕЦЕПТ ПРИКОРМА

#### Печень с овощами

Отварить 1,5 ч. ложки риса. Приготовить пюре из кусочка печени (25 г): печень промыть в проточной воде, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить в 0,5 ч. ложке сливочного масла, добавить воду и тушить 7-10 минут в закрытой кастрюле. Охлажденную печень протереть через сито или терку и добавить 1 ч. ложку горячего молока. 1/5 средней моркови очистить, нарезать небольшими кусочками и варить в кастрюле в небольшом количестве воды. Через 10 минут добавить 1/5 средней картофелины (очищенной и нарезанной) и довести до готовности. Готовые овощи протереть через сито или терку и добавить 1 ч. ложку горячего молока. Смешать пюре из печени, овощное пюре, отварной рис, 3 ст. ложки мясного бульона, 0,5 ч. ложки сливочного масла, муку пшеничную (на кончике чайной ложки) и кипятить до готовности. В готовое пюре добавить 1 ч. ложку растительного масла и хорошо перемешать.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

Вкус вашего малыша пока еще не сформировался. Как он будет питаться в дальнейшем, будет зависеть только от вас. Не нужно добавлять в пищу ребенка соль, сахар, специи. Они бесполезны для организма, а их отсутствие в еде малыш просто не заметит.

Ребенок уже 3 раза в день должен получать прикорм. Но продолжайте кормить грудью не менее 6 раз в сутки. При приготовлении пищи ребенку вы можете использовать все виды круп, а также хорошо отваренные и размятые макаронные изделия, отварное тесто. Мягкие фрукты давайте размятыми без кожицы и маленькими кусочками. Овощи отварите или приготовьте на пару (морковь, репа, помидоры, зеленый горох, стручковая фасоль, капуста, зелень), хорошо разотрите, смешайте. Ежедневно давайте мясо (можно в виде фарша или мелко нарезанную нежирных сортов говядину, баранину, свинину, конину, мясо кролика), несколько раз в неделю давайте бобовые (отваренные, протертые, с удаленной кожицей). Начинайте давать яйца, орехи в виде пасты. Будьте осторожны и тщательно очищайте орехи от шелухи. Давайте творог, твердые сорта сыра, который можно натереть на мелкой терке и смешать с основным блюдом.

Желудок и пищеварительная система малыша еще пока не готовы к принятию цельного коровьего молока и кисломолочных продуктов. Поэтому их нужно давать в небольшом количестве для заправки основного блюда и в разведенном виде. Разводить пополам с водой, то есть к 30 мл кефира добавляйте 30 мл воды. Используйте молоко только для приготовления каш. Не давайте ребенку цельные неразведенные молочные продукты до 9 месяцев!

Помните, что бобовые необходимо замачивать, хорошо отварить, и протереть, чтобы очистить от кожицы. Круто сваренные яйца необходимо протереть и давать как белок, так и желток, орехи хорошо очистить и размять до состояния пасты.

Не давайте ребенку этого возраста мягкие сыры, мед, сахар, не добавляйте соль и специи.

Количество пищи малыша постепенно увеличивается. В 6-7 месяцев ребенок должен съедать 10 столовых ложек (150 мл), а к 8-10 месяцам – уже 12 столовых ложек или полный стакан (180 мл), к 11-12 месяцам – 225 мл. Еда должна быть достаточно густой, чтобы ложка медленно тонула в ней. Супов или полужидкой пищи в этом возрасте ребенку уже недостаточно. Давайте небольшие, удобные для жевания кусочки пищи ребенку в руки. Позвольте малышу есть самостоятельно, но при этом помогайте ему.

## Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- ребенку не становится лучше в течение дня (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника поднимается выше 37,5°C);
- при кашле затрудненно и шумно дышит;
- во время кашля начинает задыхаться;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь.



*Умел дитя родить, умей и научить.*



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

В возрасте 8-12 месяцев ребенок начинает проявлять самостоятельность. Ему уже понятно, зачем нужны ложка и чашка – взрослые едят ложкой из чашки. А ребенку так хочется быть похожим на взрослого, кушать ложкой и пить из кружки. Поддержите малыша, пусть кушает сам, пусть кушает больше! Проявите как можно больше любви и терпения! Настроение ребенка зависит от вас. Если вы улыбаетесь, разговариваете с ним, прижимаете его к себе, малыш весел и спокоен. Окружающий мир каждый день несет столько нового! Помогите малышу ориентироваться в нем! Показывая на людей, животных, предметы, называйте их. Малышу нравится слышать, как вы говорите, разговариваете ли вы с кем-то или читаете ребенку книгу. Чтение – наилучший способ развития речи ребенка. Читайте ребенку как можно чаще.

*Общайтесь: реагируйте на звуки вашего ребенка и на его интересы. Называйте ребенку предметы и имена людей. Всегда терпеливо объясняйте, чего вы хотите добиться от ребенка. Он должен слышать речь, он уже очень многое понимает. Говорите ему, что пришло время спать, и укладывайте спать; говорите, что пора на прогулку, и идите гулять. Ребенок должен знать, чего конкретно от него добиваются.*

### МАЛЫШ УЖЕ УМЕЕТ ТАК МНОГО:

- сидеть;
- ползать и пытаться встать;
- шагать, держась за вашу руку;
- отвечать на простые вопросы;
- говорить от двух до восьми слов;
- хлопать в ладоши, играть в прятки, играть с игрушками;
- повторять за вами звуки, слова и жесты;
- поднимать предметы большим и указательным пальцами;
- брать в руку ложку, держать чашку, пытаться кушать самостоятельно.

Здоровый 12-месячный ребенок обладает большинством из перечисленных навыков. Но если что-то из вышеперечисленного ваш малыш делать не умеет, не беспокойтесь, поскольку каждый ребенок развивается индивидуально. Обратитесь за консультацией к медицинскому работнику.

#### *Чаще пойте малышу!*

- Возьмите ребенка на руки и, покачивая его, пойте колыбельные или другие успокаивающие песенки.
- Раскачивающие движения успокаивают малыша и укрепляют доверие между вами.
- Пропев последнюю строчку песни, крепко прижмите ребенка к себе.

*Научные исследования показали, что прослушивание музыки развивает наглядно-образное мышление и способность анализировать образ, а затем синтезировать его. Такого рода мышление лежит в основе математики, инженерии и других точных дисциплин.*

### Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- не реагирует на звуки;
- не смотрит на движущиеся предметы;
- безразличен и не реагирует на мать/ отца;
- любит находиться в одиночестве;
- качается всем телом;
- чрезмерно отвлекается;
- часто раздражается, плачет, долго не может успокоиться;
- не тревожится при разлуке с родителями;
- отказывается от пищи;
- не растет и не прибавляет в весе.





*Хорошо сшитый сапог – не изнашивается.*



## ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША

### ПРИВИВКИ (ДЕТЯМ ВСЕ ПРИВИВКИ ДЕЛАЮТСЯ БЕСПЛАТНО):

В 12-15 месяцев

- вакцинация против кори, краснухи и эпидемического паротита (ККП);
- четвертая вакцинация против полиомиелита (ОПВ-4);
- против пневмококковой инфекции пневмо-ревакцинация.

В 18 месяцев

- ревакцинация против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС-ревакцинация);
- ревакцинация против гемофильной инфекции Hib-ревакцинация.

#### РЕЦЕПТ ПРИКОРМА

*Тыква с манной крупой*

*Кусочек тыквы (75 г) очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой 30 минут. После этого всыпать одну неполную чайную ложку манной крупы, добавить 2 ст. ложки горячего молока и продолжать тушить еще в течение 30-40 минут. В готовую тыкву с манной крупой добавить 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешать.*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

Продолжайте кормить ребенка грудью. Давайте ребенку еду с семейного стола. Кормите ребенка 5 раз в день. Ребенок, как взрослый, кушает 3 раза в день – это основные кормления. За одно кормление ребенок должен съесть 17-20 столовых ложек или 1,5 стакана пищи (не менее 300 мл). Дополнительно кормите ребенка еще 2 раза в день. В качестве дополнительного кормления можете предложить хлеб с маслом, пирожки или пироги с различной начинкой (овощной, фруктовой, мясной, творожной или их комбинации); творог с фруктами и сметаной; свежие фрукты; свежие или отварные овощи. Помогайте ребенку есть.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Играйте: давайте ребенку предметы разного размера, которые можно складывать, вынимать и класть друг на друга. Любимые игрушки малышей в этом возрасте – (чаще всего) кубики, пирамидки, простые конструкторы. Ребенку так нравится, что он уже сам может ставить один предмет на другой, класть игрушки в баночки, коробочки, а затем вынимать их оттуда.

Общайтесь: больше говорите с ребенком, задавайте ему простые вопросы. Реагируйте на попытки ребенка говорить с вами, обязательно слушайте и пытайтесь понять то, что пытается сказать вам ваш ребенок. Называйте малышу предметы и имена людей. Играйте с ним в простые игры.

Дети очень любят помогать взрослым. Малыш гордится, что может помочь и заслужить вашу похвалу. Дайте ему возможность делать несложные дела: разложить салфетки на столе, вытереть пыль и т.п. Не скупитесь на добрые, подбадривающие слова. Малышу так важно чувствовать себя любимым и необходимым.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ

У малыша должен быть режим питания, игры и отдыха. Кормите и укладывайте спать ребенка примерно в одно и то же время. После года дети обычно спят всю ночь и несколько часов днем. Приучайте ребенка засыпать самостоятельно. Пускай выберет любимую пижаму, любимую игрушку и ложится в постель. Перед сном почитайте ребенку спокойную сказку, поговорите с ним, спойте колыбельную песенку.

## Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- у него рвота и/или судороги;
- ребенку не становится лучше в течение суток (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела показатель шкалы градусника поднимается выше 37,5°C);
- при кашле затрудненно и шумно дышит;
- во время кашля начинает задыхаться;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь.



*Желающий добра подобен делающему добро.*



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Не оставляйте без внимания попытки ребенка говорить с вами. Показывайте ему свою любовь и постарайтесь не сдерживать его инициативы. Разговаривайте с ним дружелюбным тоном, используйте простые слова. Называйте предметы, имена людей. Просите называть вещи, когда они ему нужны. Чаще играйте с малышом, именно в игре ребенок узнает много нового, учится мыслить, решать несложные задачи.

### РЕЦЕПТ

#### Мясо с овощами

50 г мяса (нежирная говядина, баранина или конина) тщательно промыть в проточной воде. Нарезать на мелкие кусочки, залить водой и отварить до готовности. Остывшее мясо хорошо протереть через сито или терку. Отварные овощи размять или протереть через сито или терку (например, 1/5 средней картофелины, 1/5 средней моркови, размятые кабачки и тыкву – по 1 ч. ложке с горкой, веточку любой зелени, несколько штук консервированного зеленого горошка), добавить 1 ч. ложку горячего молока. Чайную ложку хорошо отваренного риса смешать с приготовленным мясом, овощным пюре, добавить 1 ст. ложку мясного бульона и довести до кипения. Добавить 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешать.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

Ваш малыш вместе с вами завтракает, обедает и ужинает, он кушает такую же пищу, что и вся семья. В рацион малыша обязательно должна входить еда с семейного стола:

- мясо, печень, рыба, бобовые культуры, вареные яйца;
- разнообразные овощи, зелень и фрукты, орехи;
- молоко и молочные продукты (творог, сыр, кефир или айран).

Порция малыша должна быть уже достаточно большой, на каждое кормление ребенку уже нужно не менее 300 мл пищи (примерно 1,5 стакана).

По-прежнему не исключайте 2 дополнительных кормления: фрукты, кефир или айран с булочкой, пирожок с мясом или ливером, блинчики со сметаной. Режим кормления малыша остается прежним:

- 3 основных приема пищи с семейного стола;
- 2 дополнительных кормления: фрукты, хлеб с маслом, кефир, мясной пирожок, творог со сметаной.

*Очень важно, чтобы в ежедневном рационе вашего малыша содержались все витамины и микроэлементы, необходимые растущему организму. Вашему ребенку необходимо кушать мясо, печень либо рыбу (измельченную или в виде фарша), так как они содержат микроэлементы, которые защитят ребенка от анемии (малокровие, вызываемое недостатком железа в организме). Другими важными источниками железа являются фасоль, горох, чечевица.*

*Ежедневный рацион ребенка должен включать молочные продукты: кефир или молоко, творог, сыр, йогурты. Эти продукты содержат много кальция и обеспечат нормальное развитие ребенка.*

*Малыш должен ежедневно кушать каши (гречку, рис, кукурузу и манку), с добавлением масла.*

*В ежедневном рационе ребенка этого возраста должны обязательно присутствовать овощи и фрукты, которые являются основным источником витаминов и минералов. Не помешает также растительное масло, добавленное в овощные пюре, поскольку оно содержит ряд ненасыщенных жирных кислот. Овощи можно давать в виде густых супов и борщей.*

*При приготовлении пищи используйте только йодированную соль. Храните йодированную соль в закрытой посуде и в защищенном от солнца месте.*

## Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- ребенку не становится лучше в течение суток (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (или при измерении температуры тела градусник показывает выше 37,5°C);
- во время кашля учащенное и шумное дыхание;
- во время кашля начинает задыхаться;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь;
- травмирован, неожиданно меняется его поведение, имеются следы физического насилия (особенно если ребенок находится под присмотром других лиц).



*Учи ребенка правильному пути, пока он мал.  
Тогда он, став взрослым, будет идти этим путем.*



### МАЛЫШ УЖЕ УМЕЕТ ТАК МНОГО:

- ходить, карабкаться, бегать, подниматься по лестнице;
- указывать на называемые предметы или картинки;
- произносить (начиная примерно с 15 месяцев) фразы и предложения;
- выполнять простые указания;
- называть цвета и формы предметов;
- выводить каракули карандашом или мелом;
- делать попытки самостоятельно обуваться;
- играть кубиками и в мяч;
- рассказывать простые истории и петь песенки;
- подражать поведению других;
- самостоятельно есть.

*Здоровый двухлетний ребенок обладает большинством навыков. Но если что-то из вышеперечисленного ваш ребенок делать не умеет, не беспокойтесь, поскольку каждый ребенок развивается индивидуально. Обратитесь за консультацией к медицинскому работнику.*

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Дайте возможность малышу знакомиться с окружающим миром, ведь вокруг так много интересного! Он готов впитывать информацию каждую секунду. Предложите малышу этот яркий мир в играх.

Играйте: помогайте вашему ребенку считать, называть предметы и сравнивать их. Сделайте простые игрушки для вашего малыша. Обязательно сопровождайте игры речью. Играйте собираясь на прогулку, готовя еду, находясь в автобусе или в гостях. Он уже может ответить вам. Зачастую в одном слове ребенка содержится целое предложение, например, слово «улица» – это просьба о том, чтобы вы с ним пошли гулять.

Память ребенка в этом возрасте очень восприимчива. Он легко запоминает песни, стишки. Ритмичность текстов, музыки малыша просто завораживают. Ставьте для малыша его любимую музыку, учите стихи.

Малыш уже научился хорошо ходить. Скоро он будет бегать и не падать. Ребенок начинает играть с другими детьми, ему интересно общество сверстников. Предоставьте малышу возможность общаться с ровесниками. В его жизни появляются первые друзья.

К концу второго года у малыша появится около 20 молочных зубов. Несмотря на то, что эти зубы поменяются через несколько лет, очень важно их поддерживать в здоровом состоянии, это не только избавит малыша от лишней боли, но и привьет на всю оставшуюся жизнь привычку чистить зубы и внимательно относиться к своему здоровью. Покажите ребенку, как нужно держать щетку, как класть на нее зубную пасту. Сначала чистите зубки вместе, взяв ручку ребенка в свою. Скоро малыш научится это делать самостоятельно. Не забывайте о том, что для здоровья зубов очень важно получать необходимое количество кальция. Чтобы предотвратить нехватку кальция в организме, давайте ребенку как можно больше молочных продуктов.

### Обратитесь за медицинской помощью, если малыш:

- не проявляет интереса к окружающим, не вступает в контакт с взрослыми;
- плохо удерживает равновесие при ходьбе;
- травмирован, неожиданно меняется его поведение, имеются следы физического насилия (особенно если ребенок находится под присмотром других лиц);
- плохо ест и спит;
- проявляет чрезмерную активность;
- расторможен;
- постоянно пугается;
- не способен сосредоточенно играть в течение 10 минут;
- отказывается от пищи или питья;
- ребенку не становится лучше в течение суток (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь или не снижается повышенная температура;
- во время кашля затрудненное, шумное дыхание;
- во время кашля начинает задыхаться;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь.





*Предания предков – лоза мудрости.*



### МАЛЫШ УЖЕ УМЕЕТ ТАК МНОГО:

- бегать, лазать, прыгать, ходить на цыпочках, открывать дверки шкафчиков;
- поворачивать дверные ручки, кататься на трехколесном велосипеде, подниматься по лестнице, рисовать карандашом;
- узнавать общеизвестные предметы и картинки, указывая на них;
- составлять предложения из нескольких слов;
- называть свое имя и возраст;
- называть цвета;
- понимать числа;
- использовать в игре воображаемые предметы;
- самостоятельно есть и одеваться;
- выражать чувство любви и расположения;
- в общении со сверстниками отдавать кому-то предпочтение.

*Здоровый трехлетний ребенок обладает большинством из перечисленных навыков. Но если что-то из этого ваш малыш делать не умеет, не беспокойтесь, поскольку каждый ребенок развивается индивидуально.*

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ

Кормите ребенка 3 раза в день пищей с семейного стола, включая мясо, печень, рыбу и бобовые, разнообразные овощи, зелень и фрукты. На каждое кормление давайте 350 мл (почти два полных стакана) пищи. Если ему будет удобно сидеть на высоком стульчике, он сможет есть за столом вместе со всей семьей. Приложите все усилия к тому, чтобы время, проведенное за столом, было приятным для всей семьи. Между основными приемами пищи предложите ребенку две закусочки (кефир, йогурт, сыр, свежие овощи или фрукты). Если малыш отказывается кушать, не настаивайте и не наказывайте ребенка. В подобных ситуациях ваш естественный союзник – голод. После прогулки на свежем воздухе к ребенку может вернуться аппетит. А если он продолжает упрямиться, попытайтесь изменить вид блюда. Начните с омлета: украсьте его маслинами и зеленым луком, подайте его красиво украшенным на тарелке. Ребенок наверняка попробует, хотя бы из любопытства. Либо усадите ребенка за стол вместе со всей семьей. Пример взрослых может творить чудеса.

Не нужно давать ребенку сладкого (конфет, шоколада, пирожных, тортов), в том числе и сладких газированных напитков. До трех лет ребенку не рекомендуется давать сахар.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ И РАЗВИТИЮ МАЛЫША

Малыши этого возраста очень любопытны. Старайтесь предлагать ребенку такие игрушки, с которыми ему будет интересно играть. Выводите на улицу и рассказывайте обо всем, что там увидите.

Малышу очень важно не только увидеть что-то интересное, но и потрогать, пощупать этот предмет. Не запрещайте ему этого. Пусть прикасается к предметам. Пусть трогает вас, ваше лицо, ваши волосы. Только будьте внимательны, следите, чтобы малыш не взялся за что-то горячее (газовые, электрические плиты, печи) или острое (ножи, иголки).

Малыш с удовольствием слушает сказки и стишки, обязательно рассказывайте ему их, пойте песни. Примерно к трем годам ребенок может говорить так, что его вполне понимают окружающие. Просите, чтобы он вам рассказывал небольшие истории. Внимательно слушайте ребенка, отвечайте на его вопросы. Считайте вместе с малышом предметы, сравнивайте их.

Не давайте ребенку мелких предметов, он может засунуть их себе в нос, рот, уши.

### Обратитесь к медицинскому работнику, если малыш:

- не проявляет интереса к играм;
- часто падает;
- ему сложно манипулировать мелкими предметами;
- не способен понимать простые сообщения;
- не способен к фразовой речи;



# Я люблю общаться!

## В ВОЗРАСТЕ ТРЕХ ЛЕТ РЕБЕНОК УЖЕ УМЕЕТ:

- самостоятельно одеваться;
- мыть руки и вытирать их;
- строить кубиками мост;
- выстраивать взаимоотношения со своими сверстниками, участвовать в организованных активных действиях.

Дайте ему возможность играть головоломками, книжками, цветной бумагой, раскрашивать рисунки в альбоме для раскрашивания.

## В ВОЗРАСТЕ 4-5 ЛЕТ РЕБЕНОК УЖЕ УМЕЕТ

- свободно подниматься и спускаться по лестнице, надевать и снимать верхнюю одежду;
- влезать на стул и слезать с него;
- целенаправленно пользоваться игрушками, играть с другими детьми;
- рассказывать истории;
- самостоятельно застегивать пуговицы;
- самостоятельно умываться.

Дайте возможность малышу играть в образные игры, пользуясь цветной бумагой, клеем и ножницами, играть в настольные игры, со спортивным инвентарем, книгами, кубиками.

Ограничьте время, проведенное ребенком у компьютера и телевизора.

## Обратитесь к медицинскому работнику, если малыш:

- у ребенка плохой аппетит;
- отказывается от пищи или питья;
- ребенку не становится лучше в течение суток (отсутствие улучшения или ухудшение состояния);
- горячий на ощупь (температура тела выше 37,5°C);
- при кашле появилось затрудненное, шумное дыхание;
- во время кашля задыхается;
- у ребенка началась рвота или понос, кал частый, жидкий (понос) или в кале видна кровь;
- травмирован, неожиданно меняется его поведение, имеются следы физического насилия (особенно если ребенок находится под присмотром других лиц).

# КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ДОМА





1

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПУЛЬС?

Положите большой палец на наружную сторону руки посередине между плечом и локтем.

Положите указательный и средний пальцы на внутреннюю сторону руки и слегка нажмите.

Прощупывайте пульс не менее 5 секунд.



2

## ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ РЕБЕНКУ ДО 1 ГОДА

Проводится у младенца при потере сознания и остановке дыхания, но при наличии хорошего пульса (более 80 ударов в минуту).

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Уложите младенца спиной на твердую поверхность. Удалите изо рта инородные тела. Пальцем поднимите младенцу подбородок и слегка отклоните назад голову.
2. Обхватите губами рот младенца. Вдувайте ему в легкие воздух, пока не поднимется грудная клетка. Делайте неполный выдох, возможен разрыв легких. Вдувайте воздух в рот и нос (рис. 1).
3. Уберите свои губы ото рта ребенка, пусть грудная клетка опустится. Если грудная клетка младенца не поднимается, еще раз загляните в рот – нет ли там инородного тела.
4. Продолжайте искусственное дыхание в течение 1 мин., делая по 1 полному вдуванию каждые 3 секунды (т.е. 20 вдуваний в минуту).
5. Сделайте паузу и прощупайте пульс (рис. 2). Если он стал реже или исчез, приступайте к СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ (смотри. ниже).
6. Немедленно вызовите скорую помощь или медработника. И не оставляйте ребенка без присмотра.
7. Продолжайте искусственное дыхание до тех пор, пока не подоспеет помощь. Ежеминутно проверяйте наличие пульса. Если он стал реже или исчез совсем, приступайте к СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ (смотри. ниже).

## СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ: ДО 1 ГОДА

Проводится у младенцев при потере сознания, остановке дыхания, при отсутствии или очень редком пульсе (менее 80 ударов в минуту).

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Уложите ребенка на твердую поверхность. Поместите кончики 2 ваших пальцев на середину грудины, чуть ниже сосков.
2. Резко нажмите на грудину так, чтобы она опустилась на 2 см, в течение 3 секунд сделайте 5 нажатий.
3. Сделайте 1 полное вдувание воздуха.
4. В течение 1 минуты продолжайте чередовать 5 нажатий на грудь с 1 вдуванием воздуха.
5. Немедленно вызовите скорую помощь или медработника. И не оставляйте ребенка без присмотра.
6. Продолжайте сердечно-легочную реанимацию, чередуя 5 нажатий на грудь с 1 вдуванием воздуха до тех пор, пока не подоспеет помощь.

## ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ: ПОСЛЕ ГОДА

Если ребенок потерял сознание и не дышит, но пульс есть, начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот».

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Уложите ребенка спиной на твердую поверхность. Удалите изо рта все инородные тела. Двумя пальцами поднимите ребенку подбородок и отклоните голову назад.
2. Зажмите ребенку нос. Плотно обхватите губами его открытый рот. Вдувайте воздух в легкие до тех пор, пока не поднимется грудная клетка.
3. Уберите губы со рта ребенка, дайте опуститься грудной клетке. Нос ребенка держите зажатым. Если грудная клетка ребенка не поднимается, еще раз загляните ему в рот. Не засовывайте палец в горло, если вы не видите там инородных предметов.
4. Продолжайте искусственное дыхание в течение 1 мин., делая по полному вдуванию за 3 сек. (т.е. 20 вдуваний в минуту).
5. Сделайте паузу и прощупайте пульс на шее (рис. 3). Если пульса нет, приступайте к СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ (смотри. ниже).
6. Немедленно вызовите скорую помощь или медработника! И не оставляйте ребенка без присмотра.
7. Продолжайте искусственное дыхание до тех пор, пока не подоспеет помощь. Ежеминутно проверяйте наличие пульса на шее; если он не прощупывается, приступайте к СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ (смотри. ниже).

## СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ: ПОСЛЕ ГОДА

Проводится у детей при потере сознания, остановке дыхания и при отсутствии пульса.

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Уложите ребенка на твердую поверхность. Нащупайте грудину. Средний палец поместите на кончик грудины, а указательный выше на саму кость (рис. 4).
2. Поместите основание ладони другой руки рядом с пальцами.
3. Основанием ладони резко нажмите на грудину так, чтобы она опустилась на 3 см и в течение 3 секунд сделайте 5 нажатий.
4. Сделайте 1 полное вдувание воздуха.
5. В течение 1 минуты продолжайте чередовать 5 нажатий на грудь с 1 вдуванием воздуха.
6. Немедленно вызовите скорую помощь или медработника. И не оставляйте ребенка без наблюдения.
7. Продолжайте сердечно-легочную реанимацию, чередуя 5 нажатий на грудь с 1 вдуванием воздуха до тех пор, пока не подоспеет помощь.
8. Проверяйте наличие пульса до тех пор, пока не появятся явные признаки жизни.



3

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ПУЛЬС?

Определение пульса на сонной артерии: приложите сложенные вместе указательный и средний палец на шею.

При наличии сердцебиения вы почувствуете пульсацию.



4



## ЗАКУПОРКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ: ДО 1 ГОДА

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Положите младенца себе на предплечье лицом вниз.
2. Поддерживая голову и плечи ладонью одной руки, нанесите свободной ладонью 5 резких ударов по спине (между лопатками) (рис. 1).
3. Если шлепки по спине не устраняют закупорку дыхательных путей, то переложите младенца на другую руку лицом вверх; 2 пальцами свободной руки резко надавите 5 раз на нижнюю часть грудины (оказывает действие, подобное кашлю) (рис. 2).
4. Загляните младенцу в рот. Чтобы облегчить осмотр, прижмите язык пальцем. Не засовывайте палец в горло, если вы не видите там застрявший предмет, который можно вытащить согнутым пальцем (рис. 3).
5. Если дыхательные пути освободить не удастся, немедленно обратитесь к медицинскому работнику!
6. Повторяйте действия до тех пор, пока не подоспеет помощь или пока дыхательные пути не будут свободны.
7. Если младенец потерял сознание, приготовьтесь провести реанимацию (смотрите предыдущую страницу).

**НЕ ТРЯСИТЕ** младенца и не переворачивайте его вверх ногами!



## ЗАКУПОРКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ: С 1 ГОДА

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Уговорите его хорошенько покашлять, но слишком много времени на уговоры не теряйте.
2. Наклоните корпус ребенка вперед. Нанесите 5 резких ударов между лопатками (рис. 4).
3. Если шлепки по спине не устраняют закупорки, уложите ребенка спиной на твердую поверхность: ребенка постарше – на пол, младшего – себе на колени. Поместите основание ладони одной руки на нижнюю часть грудины. До 5 раз резко надавите на грудь.
4. Загляните ребенку в рот, прижав язык пальцем. Удалите изо рта все инородные тела.
5. Если дыхательные пути не освобождаются, начинайте надавливания на живот. Поместите основание ладони на середину верхней части живота (под грудной клеткой) и сделайте 5 резких надавливаний, направляя движения вверх (рис. 5).
6. Загляните ребенку в рот.
7. Немедленно обратитесь за медицинской помощью!
8. Повторяйте действия 3-5 раз до тех пор, пока не подоспеет помощь или дыхательные пути не будут свободны.
9. Снова пошлепайте ребенка по спине. При этом ребенок постарше остается лежать на полу, помладше – у вас на коленях.



## ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Это защитный механизм организма для борьбы с инфекцией. Высокой можно назвать температуру выше 37,5 оС. Небольшой жар обычно не опасен. Инфекционные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой, могут вызвать осложнения. У детей младше 4 лет высокая температура может вызвать судороги. Если температура тела ребенка выше 38,5оС, обязательно вызовите врача.

### ОПАСНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- температура тела выше нормы; горячая, покрасневшая кожа;
- очень бледное лицо, озноб, гусиная кожа;
- дрожь, ребенок стучит зубами.

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Измерьте температуру ребенка. Вложите под мышку градусник, прижмите руку ребенка к груди и подержите в течение 4-5 минут.
2. Уложите ребенка на кровать или диван, не укрывая одеялом. Давайте ребенку больше воды, жидкостей для питья.

Если у ребенка в возрасте до 3-х месяцев поднялась температура выше 37,5°С, немедленно обратитесь за медицинской помощью.



## СУДОРОГИ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Снимите с ребенка одежду. Проследите, чтобы воздух в комнате был свежим, но не слишком прохладным.
2. Чтобы уберечь ребенка от травм, уложите его в безопасное место. Оботрите его от головы к ногам губкой, смоченной теплой водой. Следите, чтобы ребенок не замерз.
3. Охлаждение тела прекращает судороги. Поверните ребенка на бок и отведите ему голову назад. Укройте тонким одеялом или простыней. Успокойте. Если температура поднимается снова, еще раз оботрите его влажной губкой.
4. Немедленно обратитесь за медицинской помощью!





## РВОТА

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Наклоните голову ребенка над тазиком или миской. Во время рвоты поддерживайте грудь ребенка рукой (рис. 1). Подбадривайте малыша.
2. Когда рвота прекратится, оботрите ребенку лицо губкой или салфеткой, смоченной теплой водой (рис. 2).
3. Дайте ребенку воды, это устранил неприятный привкус во рту и восполнит потерю жидкости. Пить воду желательно медленно, мелкими глотками (рис. 3).
4. Уложите ребенка в постель. Рядом поставьте кружку с водой и тазик на случай повторных приступов рвоты.

*При многократной рвоте и поносе у малыша может начаться обезвоживание. Давайте ему пить прохладную кипяченую воду. Если ваш малыш находится на грудном вскармливании, продолжайте кормить его грудным молоком. При стойкой рвоте может потребоваться лечение солевыми растворами. Немедленно обратитесь за медицинской помощью!*

## ПОРЕЗЫ И ССАДИНЫ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Усадите ребенка.
2. Марлевым тампоном осторожно промойте ссадину водой с мылом.
3. Удалите из ссадины все частицы грязи и песка. Не беда, если рана начнет слегка кровоточить.
4. Чтобы остановить кровотечение, прижмите к ссадине чистую салфетку.
5. Наложите на порез или ссадину лейкопластырь с марлевой подушечкой, которая целиком закроет рану.
6. Не закрывайте порезы и ссадины ватой или ворсистой тканью – они прилипают к ране и замедляют ее заживление.

## КРОВОТЕЧЕНИЕ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Остановите кровотечение, плотно зажав рану. Прижмите к ней чистую ткань, салфетку или просто зажмите ее ладонью.
2. Уложите ребенка на спину, поместив под голову тонкую подушку. Поврежденную конечность держите выше уровня сердца. Продолжайте прижимать к ране салфетку примерно 10 минут.
3. Наложите на рану стерильную салфетку размером больше раны. Забинтуйте, поддерживая поврежденную конечность в приподнятом положении. Повязка должна быть тугей, но не препятствовать нормальному кровообращению.
4. Если через повязку просочилась кровь, прибинтуйте сверху еще одну салфетку.
5. Когда кровотечение приостановится, наложите на поврежденную конечность фиксирующую повязку, отвезите ребенка в медицинский пункт.

## НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Усадите ребенка, наклоните его голову вперед и попросите дышать ртом. Затем минут на 10 зажмите ребенку ноздри (рис. 4).
2. Попросите ребенка выплюнуть изо рта все содержимое. Если кровь продолжает течь, зажмите нос еще на 10 мин. Если и после этого кровотечение не остановилось, сжимайте нос еще 10 мин.
3. Когда кровотечение прекратится, обмойте ребенку лицо ватным тампоном теплой водой. Затем уложите ребенка отдохнуть. Следите, чтобы ребенок не сморкался и не ковырялся в носу (рис. 5).
4. Если кровотечение продолжается более 30 минут, немедленно обратитесь за медицинской помощью!





## ОЖОГИ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Не менее 10 мин. обливайте обожженную область холодной водой. Но не погружайте малыша в холодную воду – это может привести к переохлаждению.
2. Охладив обожженную область, аккуратно снимите одежду; если боль не утихает, снова охлаждайте ожог водой. Обрежьте края ткани, прилипшей к коже.
3. НЕ дотрагивайтесь до места ожога и не вскрывайте ожоговые пузыри.
4. Чтобы в рану не попала инфекция, прикройте ожог чистой не ворсистой тканью (чистой наволочкой, салфеткой и т.п.). Не завязывайте! Не смазывайте место ожога лосьонами, маслами, мазями.
5. Немедленно обратитесь за медицинской помощью! Другие типы повязок: обожженную руку или ногу можно завернуть в полиэтиленовый пакет или пищевую пленку. Закрепите пакет пластырем, приклеив его не к коже, а к пленке.

*НЕ пытайтесь снимать с ребенка одежду, прилипшую в месте ожога, – это приведет к более сильному повреждению кожи.*

*ЕСЛИ нет холодной воды, воспользуйтесь любой холодной жидкостью (например, молоком).*

## ЭЛЕКТРОТРАВМА

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Отключите источник электрического тока от сети.
2. Если отключить ток нельзя, встаньте на сухой, не проводящий ток предмет (книгу, деревянный ящик). Оттолкните источник тока от ребенка деревянным предметом (ручкой щетки, ножкой стула).
3. НЕ дотрагивайтесь до кожи ребенка. В крайнем случае, тяните его за одежду.
4. Обвяжите ноги ребенка сухим полотенцем и оттащите его от источника тока.
5. Оцените состояние ребенка:
  - если ребенок потерял сознание, не дышит, приготовьтесь провести реанимацию (смотри стр. 18);
  - если ребенок получил ожог, окажите ему помощь (смотри выше).
6. Немедленно обратитесь за медицинской помощью, даже если ребенок пришел в себя!



*Удар электрическим током может привести к остановке дыхания и сердца. Ребенок может получить удар током, играя с электрической розеткой и проводом или пролив воду на бытовой электроприбор.*

## УТОПЛЕНИЕ

### ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

1. Вытащите ребенка из воды. Чтобы в легкие попало меньше воды, держите его головой вниз. Как можно скорее высушите и согрейте ребенка.
2. Немедленно обратитесь за медицинской помощью, даже если ребенок пришел в себя.

*Оставленный без присмотра маленький ребенок может легко утонуть в бассейне, пруду и даже в ванне. Если он упадет лицом вниз, ему, чтобы захлебнуться, будет достаточно глубины 2,5 см.*

