РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВДОМА

Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількістю білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму. Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та години прийому їжі.

  Привчайте дитину: перед прийомом їжі обов’язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником; самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу; під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись; після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним, пояснюйте йому, що і як треба робити.

ЯК НЕ ХВОРІТИ У ДИТЯЧОМУ САДКУ.

Перший рік в дитячому саду – справжнє випробування, як для дитини, так і для батьків. Постійні лікарняні і капризи зводять з розуму, і здається, що всі зусилля даремні – дитина хворітиме. Немає! Хвороб не буде, якщо правильно підготувати малюка. Дитина в саду «повинна» хворіти за умовчанням! Абсолютно нове середовище, нове оточення і самі різні віруси і бактерії, так або інакше, зроблять свою справу. Проте, готувати дитину до саду необхідно, повірте, це обов'язково принесе плоди.

Починаємо підготовку: оптимальним часом для першого походу в дитячий сад вважається середина серпня – початок вересня. Температура повітря знижується, вимотуюча жара сходить нанівець. В той же час до осінніх дощів і хвороб достатньо часу, малюк встигне адаптуватися. Але підготовку потрібно починати вже в червні. Про все по порядку. Їдемо до моря! Це дуже важливий і обов'язковий пункт. У 20-х числах червня варто на 10-14 днів вивезти діток до моря. І хай це буде не Крим, і не Туреччина, а убережжя Азовського моря. Але це буде цілюще морське повітря, ласкаве сонце і море фруктів. До речі, дітям до 3-х років педіатри не рекомендують зміну кліматичної зони. Тобто навіть південний берег Криму – стрес для дитячого організму. Якщо ж ви все-таки вирішили їхати на ЮБК, тривалість відпочинку рекомендується не менше трьох тижнів! Кращі дитячі курорти – Евпаторія, Саки, Бердянськ, Урзуф. Вибір за вами! Що ви «привезете» з моря?! Багаж вітаміну Д, дарованого сонцем (захисні креми для діток ніхто не відміняв!), загартовані морським повітрям органи дихання, кілограми з'їдених фруктів і гарний настрій вашого карапуза.

ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД ЗАСТУДИ

До вашої уваги прості поради, що дозволять уберегти дитину від застуди:

1. Найдієвіший засіб, який рекомендують усі медсестри у дитсадках, – змащувати носик дитини оксоліновою маззю, бодай не запобігти, то принаймні зменшити ризик захворювання малюка

2. Дітям треба більше гуляти, оскільки ризик підхопити якийсь вірус у приміщенні набагато вищий, ніж на свіжому повітрі.

3. Привчіть дитину мити руки, до того ж не тільки після туалету. І що частіше вона це робитиме, то більш імовірно, що малеча менше хворітиме.

4. Загартовуйтеся, привчайте дитину до не дуже високої температури повітря удома, наприклад, удень вона не має перевищувати +21...+22 °С, а вночі – +17...+18 °С. Річ у тім, що за дуже високої температури повітря стає сухішим, що може призвести до пересихання слизової носоглотки, і як наслідок – знизити опірність до хвороб.

5. Коли виходите на прогулянку, не вкутуйте малюка, бо він, активно рухаючись, тільки прітиме, що збільшує імовірність захворювання.

6. Не допускайте, щоб у дитини були мокрі ноги.

7. Привчіть малюка пити не звичайний чай, а спеціальні трав’яні відвари, або ж із малиновими або смородиновими гілочками.

8. Коли вже так сталося, що ваш малюк застудився і в нього піднялася температура, не поспішайте її збивати, оскільки це відповідь організму на вірус.Дайте йому самому перебороти інфекцію. Температуру потрібно збивати, тільки якщо вона сягає 38–38,5 °С. Висока температура стимулює вироблення імунітету.

ГРИП

Грип – це вірусне захворювання, що розпочинається раптово і бурхливо, супроводжується лихоманкою, головними, м’язовими, суглобним болями, підвищеною температурою.

Інфікуватися можна не тільки при чханні і кашлі хворого та користуючись його речами, але й перебуваючи в приміщенні чи транспорті, де нещодавно знаходився хворий.

  Хвороба перемагає тих, у кого недостатньо сильний імунітет. Тому, щоб не захворіти на грип у період епідемічного підвищення цього захворювання, слід вдаватися до ефективних профілактичних заходів:

1. зробити щеплення від грипу у поліклініках за місцем проживання;

2. звести до мінімуму відвідування місць з масовим перебуванням людей;

3. перед виходом з дому треба змазувати слизові оболонки носа 0,25% оксоліновою маззю;

4. використовувати марлеву (4 шарову) маску для захисту рота і носа під час перебування в транспорті та при спілкуванні з людьми;

5. провітрювати якомога частіше приміщення та проводити вологе прибирання;

6. часто та ретельно мити руки з милом або використовувати вологі серветки, що містять у своєму складі спирт.

Грип небезпечний своїми ускладненнями: запаленнями легенів, середнього вуха, гайморових пазух, бронхітами, враженням нирок, мозку, серця та інших органів. Він особливо небезпечний для дітей, людей похилого віку, хронічно хворих.Якщо ви захворіли, необхідно залишитися вдома, негайно викликати лікаря та дотримувати всі його рекомендації.Обов’язково ізолюйте хворого від інших членів сім’ї, виділіть йому окремий посуд та речі особистої гігієни.

ОБЕРЕЖНО , ГРИП!

*Шановні батьки!*Звертаємось до вас з проханням слідкувати за реальним станом здоров’я дітей. Вживати профілактичні засоби, порадившись з лікарем. У разі захворюваності дитини - вчасно звертатись до дільничого лікаря. З метою профілактики захворюваності дітей на гострі респіраторні захворювання та грип у дошкільному навчальному закладі проводяться заходи:

1. Контроль за реальним станом здоров’я дітей.

2. Контроль за виконанням режиму дня дошкільного навчального закладу.

3. Контроль за якістю прибирання в приміщеннях закладу.

4. Контроль за режимом провітрювання в групових приміщеннях.

5. Щоденна ранкова гімнастика.

6. Заняття з фізичної культури згідно розкладу занять.

7. Дотримання рухового режиму – чергування рухливих та малорухливих ігор протягом дня.

8. Дотримання послідовності під час одягання дітей на вулицю.

9. Перебування дітей на свіжому повітрі з урахуванням погодних умов та одягу дітей.

10. Вживання фітонцидів (цибуля, часник) .

11. Вживання кисломолочних продуктів .

Будьте здорові!

ГРВІ

Поради педіатра: у холодну пору року збільшується ризик сезонної захворюваності дітей респіраторними гострими вірусними інфекціями. У цей час необхідно уникнути контактів з хворими, виконувати правила особистої гігієни. Дітям не слід відвідувати місця великого скупчення людей.У дієті потрібно збільшити кількість страв зі свіжих сирих овочів і фруктів, тому що в них містяться вітаміни, що зміцнює захисні сили організму. Можна додатково вітамінізувати організм, приймаючи 1-3 драже полівітамінів, з яких особливо важливий для профілактики ГРВІ вітамін С (аскорбінова кислота).У період масової захворюваності на грип необхідний гігієнічний туалет носоглотки. Найкраще промивати два рази на день передні відділи носу з милом, при цьому механічно видаляються чужорідні структури, що потрапили в порожнину носу з повітрям. Слід полоскати горло розчином калію перманганату 1:5000 (слабо-рожевого кольору) або складним розчином, що складається з 1 столової ложки соди, 1 столової ложки солі та 60 крапель 05% йоду на 1 літр води.Для полоскання можна застосовувати настій ромашки (1 столова ложка на 1 склянку води) шавлії, звіробою, евкаліпту.Порожнину носу добре змастити масляним розчином часнику та цибулі. Рецепт приготування суміші: рослинне масло в скляному посуді стерілізіруют 30-40 хвилин у киплячій воді, охолоджують, потім 3-4 зубчики часнику і ¼ головки цибулі нарізають і заливають приготованим маслом, суміш настоюють 2 години і проціджують.Добре, змастити ніс або закапати з піпетки настоєм цибулі з медом (цукром).Рецепт приготування настою: 3 столові ложки дрібно нарізаної цибулі заливають 50 мл. теплої води додають ½ ложки меду (цукру) і настоюють 30 хвилин. Застосовувати мед потрібно обережно, так як у дітей з харчовою алергією не рідко буває реакція на мед.Дуже ефективний масаж стоп. Стопи нервово-рецепторними зв'язками з'єднані з усіма внутрішніми органами, тому їх масаж або гарячі ніжні ванни сприятливо позначаються на стані здоров'я. Ванни для ніг дітям краще робити в теплій воді (41-42 С). Після ванни для ніг стопи розтирають і надягають на ноги вовняні шкарпетки. Хороший ефект дають перераховані вище процедури в поєднанні з масажем крил носу та шкіри обличчя.У дитячому віці зуби, носоглотка, органи травлення не рідко є вогнищем хронічної інфекції. Батьки, як правило, відносяться не уважно до профілактики саме карієсу зубів, та інших стоматологічних захворювань у ранньому віці. Між тим, до трьох років приблизно третина дітей потребує послугів стоматолога. Необхідно навчити дитину правильному догляду за зубами.Велику увагу потрібно приділяти стану носоглотки. У дітей часто виявляється подразнення аденоїдної тканини, хронічний тонзиліт, запальний процес у придаткових пазухах носу. Тут існує тісний взаємозв'язок, так як нормально функціонуюче лімфоїдне кільце відіграє важливу роль у захисті дихальних шляхів від попадання інфекцій. Необхідне ретельне лікування хронічних тонзилітів, головним чином консервативне.

ГРИП ТА ГРВІ: ЩО РОБИТИ, ЩОБ ВБЕРЕГТИСЯ

Грип – це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті.

Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, яка іноді може лише за 4-5 днів призвести до смерті хворого. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу.

Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом – коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого.

Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів – це в середньому 7 днів.

*Симптоми, що вимагають лікування вдома*

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома – щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них.

Такими симптомами є:

- підвищена температура тіла;

- біль у горлі;

- кашель;

- нежить;

- біль у м'язах.

З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря – його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів.

*Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації*

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою – її життя.

Викликайте "швидку" чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні наступні симптоми:

- сильна блідість або посиніння обличчя;

- затруднення дихання;

- висока температура тіла, що довго не знижується;

- багаторазове блювання та випорожнення;

- порушення свідомості – надмірна сонливість чи збудженість;

- болі у грудній клітці;

- домішки крові у мокроті;

- падіння артеріального тиску.

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів – небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

НАВІТЬ ЯКЩО ОЗНАК ХВОРОБИ НЕМАЄ:

- Уникати скупчень людей – аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.

- Користуватися одноразовими масками при необхідності – щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так, маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу – волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках – їх потрібно одразу викидати у смітник.

- Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання – як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

- Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми – для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

- Мати чисті руки – інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишились від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

- Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками – як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Вакцинація: найефективніший засіб захисту

Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною.

Найкращий час для проведення вакцинації – напередодні грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу.

Жінки, які годують груддю, можуть бути вакциновані. Крім того, будь-яке грипоподібне захворювання не є підставою для припинення грудного вигодовування.

Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби.

ПРОФІЛАКТИКА РАСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

 Відразу ж по приїзду з моря необхідно зайнятися профілактикою найпопулярніших в дитячому саду респіраторних захворювань. Ніхто, не при винайшов кращого способу прфілактики респіраторних хвороб ніж загартування. Про нього написано багато, вивчайте і вибираєте метод, відповідний вашому малюкові. Наш метод простий – дитини не кутати! Водою холодною не обливати, в ополонці малюка не купати. Просто старатися, щоб дитина не потіла. Влітку ходити голяком, взимку одягнена так, щоб не перегрівалася . І ще, якщо можна віднести до гартування – цілорічна фруктова терапія: полуниця, малина, смородина вишня. Всі ці фрукти можна заморожувати – так вони практично не втрачають корисних складових і доступні взимку. І якщо обшпарити ту ж заморожену малину окропом (не варити!), отримаєте натуральний вітамінний компот. З тих, що привезли найкраще ківі (1 кг ківі замінює кількість вітаміну С, що міститься в 1 ящику лимонів), з нього і бананів можна робити фруктові салати з йогуртом. До речі, якщо ви довіряєте полівітамінним комплексам навесні і осінню влаштовуйте діткам тритижневі вітамінні курси (за порадою педіатра).Ось, в принципі, і всі кроки по зміцненню імунітету до дитячого саду. Ще одна рада – коли приводите вранці дитину в садок, притисніть його (сердечко до сердечка) і постарайтеся передати йому своє тепло. Материнська любов – кращий захист від всіх хвороб!

*Вітаміни і здоров’я вашої дитини*

Відомо, що для нормальної життєдіяльності та повноцінного розвитку організму дитини необхідні вітаміни. Їжа, яку ми пропонуємо малюкові, повинна містити їх достатню кількість. Для забезпечення дитячого організму особливо важливими є вітаміни А, Е, С, D та групи В (В1, В2, В6, В12, РР). Вітамін D необхідний для нормального розвитку і росту кісток молодого організму. Він утворюється в шкірі під впливом дії сонячного проміння, а також вводиться в організм з їжею. Нестача вітаміну D може призвести до захворювання на рахіт. Хвороба ця починається з підвищеної пітливості, облисіння потилиці, занепокоєння. Пізніше в дитини, хворої на рахіт, з’являється викривлення кісток гомілки, грудної клітки, деформація кісток черепу. Діти, що страждають на цю хворобу, значно частіше, ніж здорові, хворіють на запалення легенів та інші недуги, які протікають тяжче, а процес одужання уповільнюється. Джерелом вітаміну D служить риб’ячий жир, вершкове масло, яєчний жовток, ікра, печінка тварин. Вітамін Е активізує діяльність м’язів. Він міститься в рослинних оліях, молоці, яєчному жовтку. Вітамін С. Нестача в організмі цього вітаміну призводить до хворобливого стану, який проявляється підвищеною стомлюваністю, кровоточивістю ясен та зниженим опором організму до захворювань. У великій кількості вітамін С (аскорбінова кислота) міститься в листяній зелені (качанна капуста, зелена цибуля, щавель, салат, смородина, кропива тощо) Багатими на цей вітамін є : шипшина, чорна смородина, суниця, пізні сорти яблук, мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут. В овочах (картоплі, ріпі, помідорах, редисці тощо) вітаміну С міститься менше. Вітаміни групи В (В1, В2, В6, В12, РР), важливі для нормального кровотворення та діяльності нервової системи, надходять до організму з борошном та борошняними продуктами, крупами, жовтками яєць, картоплею, квасолею, горохом, дріжджами, м’ясом. Значна кількість вітаміну В2 міститься також в молоці, молочних продуктах та житньому хлібі. Вітамін А необхідний для здорового стану шкіри, а також для нормального зору. Джерелом вітаміну А служить печінка тварин, вершкове масло, вершки, сметана, сир, яєчні жовтки. Зелень і деякі плоди містять каротин, що в організмі перетворюється на вітамін А. Насамперед це морква, помідори, обліпиха, зелена цибуля, шпинат, петрушка, кріп. Отже, більшість вітамінів належить до незамінних харчових речовин, життєво необхідних органічних сполук, які так потрібні організму. В осінньо-зимовий період в їжі, як правило, кількість необхідних вітамінів знижена. Тому доцільно малятам давати дитячі вітаміни та вітамінні препарати, які продаються в аптеках. Правильно дібрати такий засіб, враховуючи індивідуальні особливості вашої дитини, допоможе вам кваліфікований лікар-педіатр.

