



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru
Dezvoltare și Cooperare



Министерство
Здравоохранения
Республики Молдова

unicef 

КАРТА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

(ДНЕВНИК ДЛЯ СЕМЬИ)



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РЕБЁНКЕ

Фамилия:

Имя:

Дата рождения:

Адрес:

Телефон:

Группа крови: Резус-фактор (Rh):

Карта развития ребёнка (дневник для семьи) – это документ, в котором содержится вся информация, касающаяся здоровья Вашего ребёнка от рождения до 18 лет.

Эта Карта адресована в равной степени мамам и папам, бабушкам и дедушкам, всем, кто несет ответственность за ребенка.

Карта развития ребёнка – это связующее звено между семьей и медицинским персоналом. Ваши наблюдения и записи помогут вести конструктивный диалог с лечащим врачом.

Карта развития ребёнка – это конфиденциальный документ. Все данные заносятся сюда только с Вашего согласия и являются врачебной тайной.



Когда идете с ребенком на прием к врачу, в любое медицинское или детское учреждение, не забудьте взять с собой Карту развития ребёнка!



Статья 4 (1) Право ребенка на жизнь и на физическую и психическую неприкосновенность гарантируется.

Статья 4 (4) В случае, если родители отказываются от медицинской помощи больному ребенку, она предоставляется вопреки их желанию по решению консилиума врачей, принятому в присутствии представителя власти.

Статья 18 (1) Оба родителя в равной мере или лица, законно их заменяющие, несут основную ответственность за физическое, умственное, духовное и социальное развитие ребенка, учитывая в первую очередь его интересы.

Статья 18 (2) Родители или лица, законно их заменяющие, несут юридическую ответственность за отсутствие постоянного присмотра за детьми младенческого и дошкольного возраста.

(Закон о правах ребенка Республики Молдова, № 338-XIII от 15.12.94)

ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ



УЧРЕЖДЕНИЕ/СЛУЖБА/ СПЕЦИАЛИСТ	ТЕЛЕФОН/ИМЯ
Медицинское учреждение первичного звена здравоохранения	
Скорая помощь	903
Семейный врач	
Медицинская сестра семейного врача	
Специалисты	

СОДЕРЖАНИЕ:

Общие сведения о ребенке и семье	1
Полезные номера телефонов	3
Период внутриутробного развития	6
Роды	7
Наследственность	8
Аллергические реакции	9
Стандарты наблюдения здорового ребенка	10
Новорожденный	12
Ребёнку 1 месяц	20
Ребёнку 2 месяца	28
Ребёнку 3 месяца	34
Ребёнку 4 месяца	40
Ребёнку 5 месяцев	44
Ребёнку 6 месяцев	48
Ребёнку 7 месяцев	56
Ребёнку 8 месяцев	60
Ребёнку 9 месяцев	64
Ребёнку 10-11 месяцев	70
Ребёнку 12 месяцев (1 год)	74
Ребёнку от 12 до 24 месяцев	80
Ребёнку 24 месяца (2 года)	83
Ребёнку от 2 до 3 лет	90
Ребёнку 3 года	92
Ребёнку от 3 до 5 лет	96
Ребёнку от 5 до 7 лет	100
Ребёнку от 7 до 10 лет	106
Ребёнку от 10 до 12 лет	112
Подросток 12-15 лет	118
Подросток 15-18 лет	122
Приложение №1. Кривые веса/роста	126
Приложение №2. Осмотр полости рта	136
Приложение №3. Вакцинация	138
Приложение №4. Безопасность ребенка. Первая помощь при неотложных состояниях	146
Эпилог	158

ЛЕГЕНДА:



МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЦА

Заполняется с помощью медицинского персонала



СТРАНИЦА РОДИТЕЛЕЙ

Советы для родителей и рубрики, которые заполняются родителями или опекунами ребенка



СТРАНИЦА ПОДРОСТКА

Советы для детей и подростков и рубрики, которые заполняются ими самостоятельно



ВНИМАНИЕ!

Информация, требующая особого внимания

ПЕРИОД ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ

Фамилия мамы: Фамилия папы:

Имя мамы: Имя папы:

Дата рождения мамы: день месяц год

Дата рождения папы: день месяц год

Группа крови и резус-фактор (Rh) мамы: папы:

Результаты серологических исследований, сделанных во время беременности (HBs-антиген, токсоплазмоз, краснуха, герпес, сифилис, ВИЧ, др. инфекции)*:

Исследование	Результат		Комментарии
	положительный	отрицательный	

*Заполняется только при информированном согласии родителей.

Принимала ли мама медикаменты во время беременности?

нет да если да, укажите какие:

Результаты УЗИ, сделанных во время беременности:

Дата/срок беременности	Врожденные аномалии, другая выявленная патология		Если да, укажите какие
	нет	да	

Другая важная информация:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



РОДЫ

Дата рождения: день месяца год

Время рождения: часа мин.

Место рождения (название учреждения, адрес):

Которая по счету беременность Которые роды

Срок беременности (в неделях):

Течение родов: естественным путем
 с применением инструментальной экстракции
 плановое кесарево сечение
 срочное кесарево сечение (укажите причину):

Другая важная информация (положение плода, цвет околоплодных вод, обезбоживание, стимуляция родов и др.):

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЕНКА ПРИ РОЖДЕНИИ

Вес: г Окружность головы: см

Рост: см

Оценка по шкале Апгар на первой минуте после рождения:

Оценка по шкале Апгар через 5 минут после рождения:

Приложен к груди через минут после рождения

Вскармливание при выписке: грудное смешанное искусственное

На какой день после рождения выписан из роддома:

Другая важная информация (специальные медицинские процедуры, лечение, перевод в отделение интенсивной терапии и реанимации и т.д.):

СТАНДАРТЫ НАБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Возраст	на 3-й день*	14 дней	1 месяц	2 месяца	3 месяца	4 месяца	5 месяцев	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев	9 месяцев	10 месяцев	12 месяцев
---------	--------------	---------	---------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------

План профилактических осмотров **

Семейный врач	Д	Д	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Педиатр			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Невролог			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Офтальмолог			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Хирург/ортопед			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Отоларинголог													•
Стоматолог													
Психиатр													
Логопед													
Гинеколог													
Скрининг тест на Аутизм													

План лабораторных исследований

Общий анализ крови			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Общий анализ мочи			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Анализ кала на яйца гельминтов													
Гликемия													
MRS/RW													

Примечание: **Д** - на дому, **Ж** - для девочек, **П** - по показаниям,

РД - детям из группы риска по диабету

* После выписки из роддома

** В случаях повышенного риска в план могут быть внесены необходимые поправки в индивидуальном порядке

*** С письменным информированным согласием родителей / опекунов



НОВОРОЖДЕННЫЙ

Вы находитесь в начале большого пути! Вам предстоит многому научиться, чтобы вырастить здорового ребенка! Следуйте советам специалистов и всё у Вас получится.



ПРИВЯЗАННОСТЬ

Уже с момента рождения между мамой и ребенком устанавливаются особые отношения, называемые привязанностью. Телесный контакт «кожа-к-коже», кормление грудью сразу после рождения, общение с помощью взглядов, запахов, голоса и многие другие факторы способствуют развитию этих особых отношений на всю жизнь. Разговаривайте с малышом, пойте ему колыбельные песни, слушайте вместе музыку, чаще берите на руки, поглаживайте – всё это ведет к формированию привязанности, необходимой для нормального развития ребёнка на этом этапе жизни.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА. ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Материнское молоко – это идеальная, единственно необходимая еда для новорожденного. Преимущества грудного вскармливания следующие:

- материнское молоко легко переваривается и полностью усваивается организмом малыша;
- материнское молоко стимулирует иммунную систему ребенка, что повышает устойчивость к инфекциям и у малыша реже развиваются и легче протекают отит, грипп и др.;
- дети, вскормленные грудью, реже страдают избыточным весом и ожирением.

Не употребляйте алкоголь пока Вы кормите грудью, т.к. он попадает в организм ребёнка с грудным молоком.

Не принимайте лекарства без назначения врача. Это может сильно навредить ребёнку.



Что родителям необходимо знать о грудном вскармливании?

- Новорожденный должен находиться рядом с мамой и должен быть приложен к груди в течение первого часа после рождения.
- Материнское молоко – единственная еда, которая необходима ребенку с рождения и до шести месяцев. В этот период малыш не нуждается в других продуктах и жидкостях, даже в воде.
- Первые шесть месяцев жизни ребенка кормят грудью «по требованию», минимум 8 раз в сутки, включая ночь. Когда малыш голоден, он становится беспокойным, плачет, сосет пальчики.
- Каждая мама может успешно кормить ребенка грудью! Чем чаще прикладывать малыша к груди, тем больше образуется молока.
- Грудное вскармливание позволяет защитить ребенка от некоторых тяжелых заболеваний.

СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Избегайте смешанного вскармливания, когда ребёнок получает как грудь, так и искусственное молоко (молочные смеси) из бутылочки с соской. Кормление из бутылочки может привести к отказу от груди и повышает риск некоторых заболеваний. Если не можете кормить ребенка грудью по уважительным причинам, давайте ему сцеженное молоко или его заменители из обычной чистой чашки. В этом случае тип молочной смеси, её количество и способ кормления назначает врач.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Молоко для искусственного вскармливания ребёнка должно быть комнатной температуры. Всегда проверяйте температуру молока следующим образом: взболтайте смесь, затем вылейте несколько капель на внутреннюю поверхность своего предплечья.

Ни в коем случае не давайте ребенку коровье или козье молоко!

Эти продукты могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем: рвоту, понос (частый жидкий стул), кишечное кровотечение, аллергию и др. Поэтому они не рекомендуются детям до 1 года.



СОН



Первые дни жизни новорожденный спит почти все время. К концу 2-й недели продолжительность сна составляет 16-18 часов. В возрасте 3-х месяцев малыш спит по 3-4 часа, просыпаясь на короткое время (днем и ночью). Таким образом, сон и кормления чередуются.

Чтобы обеспечить ребёнку качественный сон, следуйте советам:

- укладывайте ребенка отдельно от Вас, в собственную кроватку, на твердый, плотный матрас; не кладите ребёнка спать на печи;
- очень важно правильно выбрать место для детской кроватки: чтобы избежать перегрева или переохлаждения малыша, кроватка должна находиться подальше от источников тепла (печки, обогревателя) или холода (форточки, входной двери и др.);
- температура воздуха в комнате должна быть 18-20°C;
- ребёнок должен спать без подушки;
- не используйте покрывала, достаточно правильно одеть ребёнка;
- не нужно закутывать ребенка: перегревание, особенно когда ребёнок укрыт, нарушает нормальный теплообмен;



- в возрасте до 6 месяцев укладывайте малыша на спинку, ни в коем случае не на живот и не на бок;
- никогда не курите в комнате, где находится ребёнок: сигаретный дым очень опасен для здоровья малыша;



- никогда не давайте ребенку снотворное;
- не приучайте засыпать с соской во рту.



Соблюдение этих правил максимально снижает риск внезапной смерти младенцев!



ОДЕЖДА НОВОРОЖДЕННОГО

Активные движения способствуют гармоничному развитию ребенка. Уже с первых дней жизни рекомендуется одевать новорожденного легко, не пеленать. Для начала необходимо иметь 6-8 рубашечек из мягкой хлопчатобумажной ткани, несколько простых чепчиков и несколько шерстяных шапочек (для прогулок на свежем воздухе), абсорбирующие трусики (памперсы), несколько ползунков из хлопка, одеяльце из натуральных волокон, 2-3 банных полотенца. По мере того, как малыш растет, его гардероб будет пополняться нагрудниками, кофточками, брючками, другой сезонной одеждой. Не слишком укутывайте ребенка, избегайте перегревания. Вспотевший ребенок легко может простудиться, или у него появится раздражение кожи.

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ПУПОЧНОЙ РАНКОЙ (ПУПКОМ)

Если пупочная ранка (пупок) не зажила к моменту выписки из роддома, продолжайте обрабатывать её после каждого купания ребенка. Можете продезинфицировать ранку тампоном, смоченным в 3%-ном растворе перекиси водорода, а затем обработать бриллиантовой зеленью или другим антисептиком, рекомендованным доктором.

Если кожа малыша стала раздраженной (появились мелкие красные пятнышки или пузырьки), искупайте ребенка, используя детское мыло, и нежно промокните места раздражения. Легкими движениями нанесите специальный детский крем. Если температура в комнате 18-20°C, можете оставить ребенка раскрытым на 15-20 мин. Если раздражение не проходит, проконсультируйтесь с врачом.



Если у ребёнка сохраняется желтоватый цвет кожи более 15 дней после рождения, или у него обесцвеченный кал (белый или серый), срочно проконсультируйтесь с врачом!

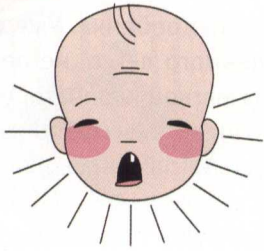
КУПАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО

Ежедневно купайте малыша. Оптимальная для комфорта и безопасности ребенка температура воды – 37°C. Перед купанием малыша, всегда проверяйте температуру воды с помощью специального термометра. Не выпускайте ребёнка из рук ни на секунду! Используйте специальную детскую ванночку (её дно может быть приподнято с одной стороны). Такая ванночка обеспечит безопасность малыша во время купания. Вынимать ребенка из ванны, удерживая его только за головку, очень опасно – откажитесь от этой привычки! Высушивайте кожу малыша, обернув его в махровое полотенце, не вытирайте его.





ПЛАЧ



С помощью плача ребенок пытается выразиться. Для него это один из способов общения, привлечения Вашего внимания: он голоден, ему жарко или холодно, пеленки мокрые или грязные, он хочет спать, или просто хочет внимания, ласки и т.д. Со временем Вы научитесь угадывать причины плача Вашего ребенка.

В этом возрасте ребенок перестает плакать и чувствует себя в безопасности на руках у мамы или папы. Как можно чаще разговаривайте с ним, пойте, прохаживайтесь, прижимая его к груди. Не беспокойтесь, что малыш привыкнет к тому, что его постоянно носят на руках.

Если же ничего не помогает, и ребенок продолжает плакать, обращайтесь к врачу!



Даже если Вы очень раздражены и не можете больше выносить детский плач, не кричите, и тем более ни в коем случае не трясите ребенка. Тряска младенца может вызвать опасные для жизни повреждения!



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Мойте руки перед тем, как заниматься ребёнком.
- Не берите в рот соску, перед тем как предложить её ребёнку.
- Не рекомендуется целовать новорожденному ребёнку лицо и ручки, тем более если человек болен или простужен.
- Избегайте публичных мест с большим скоплением людей (торговые центры, общественный транспорт), особенно во время эпидемий.



ПРИСМОТР ЗА РЕБЁНКОМ

- Никогда не оставляйте ребенка без присмотра в ванной, на кровати, на пеленальном столике, в автомобиле, под присмотром других детей, рядом с животными, даже домашними.
- Не надевайте ребёнку украшения на шею или на ручки (цепочки, бусы, большие кольца). По крайней мере обязательно снимайте их, когда укладываете ребенка спать.



- Не оставляйте ребенка одного, когда он сосет соску.

Внимательно изучите правила безопасности для ребёнка из Приложения №4, стр. 146!

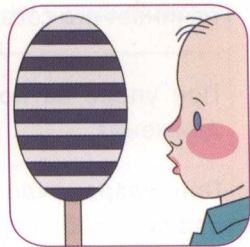
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Нарушение сенсорных функций – зрения и слуха, может замедлять развитие ребенка. Поэтому очень важно с первых дней жизни следить за чувственным восприятием малыша.

ЗРЕНИЕ

Будьте бдительны, если:

- у кого-то из членов семьи есть проблемы со зрением;
- ребенок родился недоношенным;
- у ребенка покраснели глазки;
- ребенок косит глазками (постоянно или время от времени),
- его глазки постоянно слезятся;
- заметили белое пятнышко на черном зрачке;
- заметили, что взгляд ребенка без выражения, он часто моргает или жмурится.

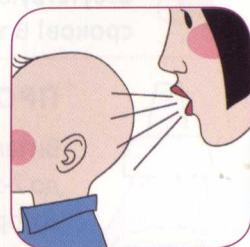


СЛУХ

Слуховое восприятие особенно важно, так как благодаря ему малыш учится общаться. Если Ваш ребенок плохо слышит, существует множество способов помочь ему.

Будьте внимательны, если:

- ребенок не реагирует на внезапные звуки;
- у кого-то из членов семьи были проблемы со слухом в возрасте до 50-ти лет.



Если Вы обнаружили у ребенка хотя бы один из перечисленных признаков, обратитесь к врачу как можно быстрее. В случае необходимости ребёнка направят на консультацию к специалисту.



СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Уже с рождения ребенок может совершать определенные движения, это так называемые безусловные (примитивные) рефлексы. Они бесцельны, произвольны и постепенно исчезают один за другим в возрасте 3-6 месяцев, когда появляется осознанный контроль за движениями.

Можете проверить некоторые безусловные рефлексы у Вашего малыша:

Рефлекс	ДА	НЕТ	Возраст, когда рефлекс исчезает
При поглаживании в уголке рта поворачивает голову в сторону раздражения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3-4 месяца
Если поместить в ротик любой предмет, начинает его сосать	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3-4 месяца
При упоре на ножки делает шаговые движения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2-3 месяца
При ударе ладонью по поверхности рядом с ребенком отводит в стороны ручки (как бы «пугается»), выгибается	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3-4 месяца
При прикосновении к ладоням сжимает кулачок или хватает Ваш палец	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3-4 месяца



Вас должно настораживать, если описанные рефлексы у ребёнка отсутствуют, несимметричны или сохраняются дольше указанных сроков! В таких случаях без колебаний обращайтесь к врачу!



ПРОФИЛАКТИКА РАХИТА

Витамин Д назначается всем детям, начиная с 7-го дня жизни и до 2-х лет. Витамин Д предупреждает развитие рахита – болезни, которая возникает при недостатке этого витамина в организме, – и способствует гармоничному развитию костного скелета ребенка.

Проконсультируйтесь с врачом, как своевременно и правильно проводить профилактику рахита!



СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

В течение первого месяца жизни важно быть уверенным, что новорожденный получает достаточное питание. Поэтому рекомендуется, чтобы семейный врач или медицинская сестра взвесили ребенка на 8-15-й день жизни, для того чтобы удостовериться в нормальном росте малыша.

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	8-15 дней			

Когда идете с ребенком на прием к врачу, в любое медицинское или детское учреждение, не забудьте взять с собой Карту развития ребёнка!

Следить за тем, как растет ребенок, обводя здесь его ручку каждый месяц (рядом можете записать дату, когда был сделан рисунок)





РЕБЁНКУ 1 МЕСЯЦ

В первые месяцы жизни организм ребёнка очень уязвим, поэтому чрезвычайно важно внимательно следить за поведением малыша, чтобы заметить малейшие изменения в состоянии его здоровья.



ПРИЗНАКИ УГРОЗЫ ЖИЗНИ РЕБЕНКА В ПЕРВЫЕ 2 МЕСЯЦА

Ваш ребёнок в опасности и нуждается в срочной медицинской помощи, если есть хотя бы один из следующих симптомов:

- он не может сосать грудь или пить жидкость;
- его рвёт после каждого кормления или питья;
- он дышит тяжело (стонет, пыхтит), часто (более 60 дыханий в минуту);
- у него судороги (непроизвольные сокращения мышц);
- он сонливый (невозможно разбудить) или без сознания.

ПРИЗНАКИ ТЯЖЕЛЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ/ИНФЕКЦИЙ

У детей в возрасте до 2-х месяцев некоторые признаки, кажущиеся на первый взгляд незначительными, могут указывать на тяжелое заболевание/инфекцию и необходимость срочной медицинской помощи.

Это такие признаки как:

- раздувание крыльев носа;
- выбухание родничка;
- покраснение пупка или выделения из пупочной ранки;
- температура тела, измеренная в подмышечной впадине, выше 37,5°C или ниже 35,3°C;
- множество гнойных высыпаний на коже;
- отсутствие активных движений (двигается меньше, чем обычно).



903



Срочно свяжитесь с врачом или вызывайте Скорую помощь по номеру 903 для немедленной госпитализации ребенка!



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОСТОЯНИЯХ, УГРОЖАЮЩИХ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПОНОС (частый, жидкий, водянистый стул, зеленый либо с примесью слизи или крови, с неприятным запахом), может быстро наступить обезвоживание, особенно если у ребенка есть еще и рвота.

Поэтому, до прибытия врача:

- дайте ему пить больше жидкости;
- чаще прикладывайте к груди, а если он не на грудном вскармливании, выпаивайте раствором для регидратации.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЛИХОРАДКА (щеки покраснели, кожа горячая на ощупь, температура тела, измеренная в подмышечной впадине, выше 38°C), **необходимо срочно действовать, до прихода врача:**

- раскройте его, снимите одежду;
- чаще прикладывайте к груди или дайте пить как можно больше жидкости;
- температура воздуха в комнате не должна быть выше 20°C.

Лихорадка может быть признаком инфекции органов дыхания, ушей или мочевыводящей системы, что нуждается в срочном лечении.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА СУДОРОГИ:

- положите ребёнка так, чтобы он не ударялся о близлежащие предметы;
- уложите ребёнка на бок, чтобы обеспечить доступ воздуха в дыхательные пути и избежать попадания в них рвотных масс, мокроты и т.д.

Не давайте никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом! Маленький ребёнок может легко отравиться. Только врач может назначить необходимое лечение.





ДЕТСКИЕ КОЛИКИ

В возрасте 3-4 недель у многих малышей бывают кишечные колики. В течение нескольких часов малыш кричит, ворочается, подтягивает ножки к животу, сжимает кулачки.

Точная причина колик неизвестна, однако специалисты чаще всего указывают на такие провоцирующие факторы, как перекорм или недостаток питания, аллергия, неадекватные условия окружающей среды (например, перегревание), недостаточный контакт между мамой и ребенком. Как правило, колики проходят самостоятельно к 3-м месяцам.

Что необходимо делать, если у малыша колики?

- Сохраняйте спокойствие, чтобы это состояние передалось ребёнку.
- Поменяйте положение ребенка, возьмите его на руки, уложив животиком на Ваше предплечье.
- Проверьте, не надо ли сменить подгузник. Чаще меняйте подгузники.
- Отвлеките каким-либо образом внимание малыша (покачайте в коляске, запеленайте ненадолго, сделайте легкий массаж).
- Не применяйте лекарственные средства для лечения колик без назначения врача.



Необходима консультация врача педиатра, чтобы исключить другие причины беспокойства ребёнка.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАДЕРЖКИ В РАЗВИТИИ РЕБЁНКА

Раннее выявление задержки в развитии ребенка помогает родителям и специалистам правильно выбрать направления и методы стимуляции развития.

Причины запаздывания в развитии могут быть различные:

- недоношенность (к 2-м годам разница с доношенными сверстниками исчезает);
- недостаточное общение с ребенком;
- хронические и острые заболевания;



- расстройства нервной системы;
- дефицит зрения, слуха;
- индивидуальные особенности ритма развития и др.

РАЗВИТИЕ НЕДОНОШЕННОГО РЕБЁНКА

Чтобы следить за развитием недоношенного ребёнка, необходимо сначала рассчитать его скорректированный возраст (КВ) по формуле:

$$СВ = ПВ + ГВ - 40 \text{ (неделя)}$$

Где:

- **ПВ** – это паспортный возраст ребёнка, выраженный в неделях;
- **ГВ** – это возраст ребёнка при рождении, также выраженный в неделях (гестационный возраст).

Эту формулу применяют в течение первых 2-х лет жизни.

ПРИМЕР:

Если в результате расчетов по этой формуле получилось **КВ=12**, это означает, что развитие Вашего малыша должно соответствовать развитию ребёнка в возрасте **12-ти недель (3-х месяцев)**.

Важно знать, что у каждого ребенка свой, индивидуальный ритм роста и развития. У разных детей одни и те же навыки, например речь, могут развиваться с разницей в несколько месяцев.

Здесь Вы можете рассчитать скорректированный возраст ребенка, если он родился недоношенным:

$$\boxed{} = \boxed{} + \boxed{} - 40 \text{ (неделя)}$$

 Если развитие Вашего ребёнка значительно отклоняется от нормы, семейный врач направит Вас в службу раннего вмешательства.

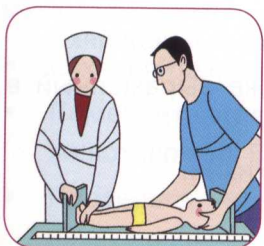


СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Трогательно наблюдать, как растёт твой малыш! День за днем ребенок приобретает все новые и новые физические навыки, навыки общения, разнообразнее выражает эмоции, развивается психически. Чтобы быть уверенным, что Ваш ребёнок нормально растёт и развивается, ежемесячно проводите контроль, следуя нижеизложенным инструкциям.



Чтобы следить за тем, как растёт Ваш ребенок необходимо знать его вес, рост и окружность головы. Эти измерения выполняются медицинским персоналом или, если Вы располагаете специальными приспособлениями дома, можете сделать это сами.



Прежде чем взвешивать малыша, его обязательно надо раздеть. Измерение роста проводят на горизонтальной поверхности, уложив ребёнка на спину и прижимая голову к неподвижной планке ростомера, при этом подвижная планка должна соприкасаться с подошвами выпрямленных ног.

Результаты измерений занесите в таблицу:

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	1 месяц			

На основании этих данных постройте кривые роста/веса Вашего малыша (Приложение 1, стр. 126). Эти кривые позволяют сравнивать показатели развития ребенка со средними для данного возраста значениями.

Проверьте, выполняет ли Ваш малыш действия, характерные для первого месяца жизни ребенка:

Хаотично двигает ручками и ножками?

ДА НЕТ

Приближает ручки к глазам, ко рту?

ДА НЕТ

Лежа на животе, поворачивает головку в сторону?

ДА НЕТ

Головка запрокидывается, если её не поддерживать?

ДА НЕТ

Сжимает кулачки?

ДА НЕТ

Фиксирует взгляд на объекте, расположенном на расстоянии 20-25 см от глаз?

ДА НЕТ

Еще сохраняются безусловные рефлексы новорожденного?

ДА НЕТ



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Повесьте над кроватью яркие, музыкальные игрушки различной формы.
- Выберите такое положение кровати, чтобы свет стимулировал оба глаза ребёнка.
- Приближая своё лицо к ребёнку на расстояние 15-20 см, разговаривайте с ним, пойте.
- Нежно и с любовью прикасайтесь к малышу, делайте массаж.
- Чаще держите ребёнка на руках! Он будет меньше плакать, если Вы прижмете его к груди. Даже если он находится в кровати, его можно успокоить нежным поглаживанием, спокойной и ласковой речью.
- С первых дней жизни пойте ему песни, рассказывайте сказки читайте стихи. Меняйте тональность голоса, разговаривая с малышом.
- Давайте ему слушать тиканье часов, звук погремушек, музыку.

Отметьте первые достижения ребёнка и/или поместите фотографию:





РЕБЁНКУ 2 МЕСЯЦА

ПРОФИЛАКТИКА АНЕМИИ



Если кожа ребёнка стала бледной, особенно в области ладоней, ушных раковин, возможно у него анемия. Анемия – это дефицит гемоглобина, молекулы которого находятся в красных клетках крови. Анемия – это заболевание, которое может нарушить нормальное развитие ребёнка.

Высокая опасность развития анемии существует у недоношенных детей, близнецов, у детей с низким весом и у родившихся от матерей с анемией.

Дети с анемией должны получать препараты, содержащие железо.

Определите, по назначению врача, уровень гемоглобина в крови ребёнка и в случае анемии строго соблюдайте медицинские рекомендации!

ПРИЗНАКИ НЕОТЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У РЕБЁНКА СТАРШЕ 2-Х МЕСЯЦЕВ

Необходимо срочно проконсультироваться с врачом или вызвать Скорую помощь, если у Вашего малыша есть хотя бы один из этих опасных признаков:

- он не может сосать грудь или пить жидкость;
- его рвёт после каждого кормления или питья;
- у него судороги (непроизвольные сокращения мышц);
- у него гнойные выделения из уха;
- он сонливый (невозможно разбудить) или без сознания.



А также если:

- температура тела выше 38°C;
- изменилось поведение (ребёнок возбужден, сонлив, апатичен);



- тяжело дышит;
- резко изменился стул (понос, запор, кровь в кале);
- проглотил что-то опасное;
- получил травму.

ПРИЗНАКИ РЕСПИРАТОРНОЙ ИНФЕКЦИИ

Если у ребёнка кашель, обильные выделения из носа, признаки боли при глотании, то, возможно, у него респираторная инфекция.

Необходимо срочно обратиться к врачу, особенно если ребёнок:

- тяжело дышит, издает необычные звуки на вдохе или выдохе;
- часто дышит (более 50 дыханий в минуту для ребёнка 2-12 месяцев);
- дышит с втяжением мышц грудной клетки (при каждом вдохе межрёберные мышцы втягиваются внутрь).



До прибытия врача окажите ребёнку помощь:

- чаще прикладывайте к груди или дайте пить больше жидкости;
- помогите ему дышать, очистив нос;
- в случае лихорадки снижайте температуру;
- обеспечьте доступ свежего, влажного воздуха в комнату ребёнка, температура – 18-20°C.



ПРИСМОТР ЗА РЕБЁНКОМ

Для предупреждения повреждений не оставляйте ребёнка без присмотра на краю кровати, в ванной, на пеленальном столике, или под присмотром других детей.

Когда идёте с ребёнком на прием к врачу, в любое медицинское или детское учреждение, не забудьте взять с собой Карту развития ребёнка.



СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

В возрасте двух месяцев заметен большой прогресс в развитии Вашего малыша: он прибавил в весе, стал более активно двигаться, улыбаться и гулить.

Убедитесь, что Ваш ребёнок нормально растёт и развивается, сделав необходимые в этом возрасте измерения. Внесите в таблицу полученные результаты:

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	2 месяца			

На основании этих данных постройте кривые роста/веса. Проверьте, укладываются ли показатели Вашего ребенка в пределы возрастных норм (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проверьте у Вашего ребёнка навыки, характерные для второго месяца жизни:

- Поворачивает головку в сторону говорящего? ДА НЕТ
- Лёжа на животе, пытается приподнять головку и плечики? ДА НЕТ
- Начинает разжимать кулачки? ДА НЕТ
- Начинает гулить, издавать звуки? ДА НЕТ
- Улыбается и внимательно смотрит на того, кто с ним разговаривает? ДА НЕТ
- Отвечает улыбкой на улыбку? ДА НЕТ
- Смотрит Вам в глаза, когда сосет грудь или пьёт? ДА НЕТ
- Следит за движущимися объектами, расположенными на расстоянии 20-25 см от глаз? ДА НЕТ



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 2-х месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- В этом возрасте очень важна речевая стимуляция ребёнка, поэтому уделите особое внимание общению с малышом. Скажите ему что-то, а затем терпеливо слушайте, как он пытается Вам «ответить». Покажите малышу, как Вы довольны, когда у него получается что-то сказать.
- Когда разговариваете, обращайтесь к ребёнку по имени.
- Смотрите малышу в глаза, улыбайтесь. Самый подходящий момент для такого общения – кормление грудью.
- Играйте с ребёнком. Наклонитесь к нему, затем спрячьтесь и вновь появитесь со словами «ку-ку». Продолжайте игру, пока не завладеете вниманием ребёнка.
- Прикрепите к кроватке погремушку или колокольчик таким образом, чтобы малыш мог дотрагиваться до игрушки и при этом раздавался звук.
- Разговаривайте с ребёнком или звоните в колокольчик из разных концов комнаты. Проверьте, хорошо ли слышит ребёнок, – он должен глазами искать источник звука.
- Поместите в поле зрения малыша крупные цветные объекты (плакаты, рисунки, фотографии) и контрастные (черно-белые) для стимуляции его зрения. Время от времени меняйте их местами. Медленно перемещайте перед глазами ребёнка какой-то цветной или светящийся предмет.
- Показывайте малышу его ручки и ножки, двигая ими вместе с ним.
- Кладите малыша голеньким на разные поверхности – пушистую, мягкую, гладкую, меховую и др. Внимание: это занятие должно быть непродолжительным и проводиться в теплом помещении.
- Уложите ребёнка на животик и побуждайте приподнимать туловище, поместив перед ним, на уровне глаз, игрушку. Сверните полотенце или возьмите подушку и подложите под ручки малыша так, чтобы голова и грудь удерживались в вертикальном положении.





ПОДГОТОВКА К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 2 МЕСЯЦА

Прежде чем посетить врача, ответьте на следующие вопросы:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

У ребёнка регулярный стул желтоватого цвета?

Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

На каком вскармливании ребёнок?

грудном смешанном искусственном



Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и указать вопросы, которые хотите задать врачу:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРИВИВКИ

В этом месяце надо прийти с ребёнком на обязательную вакцинацию. Смотрите Приложение 3 на стр. 138.



РЕБЁНКУ 3 МЕСЯЦА

Подрастая, малыш всё меньше спит и больше времени бодрствует. В этом возрасте важно соблюдать режим дня ребёнка – время кормлений, прогулок, сна. Укладывайте его в кроватку в определенное время, рассказывайте сказки, пойте колыбельные – это поможет ему легче заснуть.

Если Вы вынуждены прибегнуть к услугам няни, удостоверьтесь, что у неё есть опыт ухода за ребёнком, что она физически и психически здорова, эмоциональна в общении с ребёнком и отвечает его потребностям. Прежде чем оставить с кем-то ребёнка, убедитесь, что малыш хорошо чувствует себя в компании с этим человеком, привык к нему и, самое главное, находится в безопасности.



Появление в семье малыша – это радостное событие для старших братьев и сестер, однако они могут грустить, наблюдая сколько внимания уделяют родители маленькому. Дети могут ошибочно решить, что родители заняты только малышом, а их любят меньше, и в результате отдалиться. Постарайтесь

уделять необходимое внимание всем детям в семье! Найдите время для каждого из них!

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Велика вероятность, что ребёнок унаследует от родителей предрасположенность к аллергии. Чаще всего у детей встречается пищевая аллергия. **Чтобы предупредить появление пищевой аллергии у ребёнка с семейной предрасположенностью, необходимо следовать некоторым рекомендациям:**

- Первые 6 месяцев жизни кормите ребёнка только грудью, без каких-либо добавок (чай, фруктовый сок и т.д.). Продолжайте грудное вскармливание как минимум до 1 года.
- Если у Вас нет возможности кормить ребёнка грудью, посоветуйтесь с педиатром, какая искусственная смесь больше подходит Вашему малышу.




- После 6-ти месяцев строго соблюдайте правила введения новых продуктов в рацион ребёнка. Начинать с одного нового продукта, вводите его постепенно, маленькими порциями. Соблюдайте интервал в несколько дней между введением каждого нового продукта. Внимательно следите за нежелательными реакциями, которые могут появиться – беспокойство, вздутие живота, рвота, понос, кожная сыпь.
- Чаще всего провоцируют развитие аллергии коровье молоко, экзотические фрукты, клубника, малина, яйца, орехи, рыба и морепродукты (мидии, раки, крабы), шоколад, мёд. **Внимание, у Вашего ребёнка может быть аллергия и на любой другой продукт!**

ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЛЛЕРГИЯ

Бесконтрольное использование лекарств без назначения врача, употребление нескольких медикаментов одновременно, превышение возрастной дозы или сроков лечения, а также индивидуальная реакция организма могут привести к развитию лекарственной аллергии. Аллергия на медикамент необязательно проявляется сразу, она может развиваться при повторном приеме, когда в организме уже сформировалась повышенная восприимчивость к этому веществу.

Признаки лекарственной аллергии разнообразны: от высыпаний на коже до анафилактического шока (крайне тяжелого состояния, сопровождающегося падением артериального давления и потерей сознания). Эти признаки могут появиться через несколько минут после начала лечения или гораздо позже, спустя несколько дней и даже недель.

 **Срочно обращайтесь к врачу, если после приёма какого-то лекарства состояние ребёнка ухудшилось!**

Не давайте ребёнку медикаменты, которые раньше уже вызывали у него нежелательные эффекты или аллергические реакции.

Когда врач назначает лечение, предупреждайте его об аллергических реакциях, которые были у ребёнка!



СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	3 месяца			

После заполнения таблицы используйте эти данные для построения кривых роста/веса. Проверьте, укладываются ли показатели Вашего ребенка в пределы возрастных норм. (Приложение 1, стр.126).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проверьте показатели развития Вашего ребёнка в возрасте 3-х месяцев:

- Держит головку, находясь в вертикальном положении? ДА НЕТ
- Поднимает голову и грудь, лёжа на животе? ДА НЕТ
- Старается дотянуться и ухватить близлежащие предметы? ДА НЕТ
- Симметрично двигает ручками, изучает их? ДА НЕТ
- Активно двигает ножками, лёжа на спине? ДА НЕТ
- Внимательно на Вас смотрит? ДА НЕТ
- Гулит, лопочет? ДА НЕТ
- Отвечает улыбкой на улыбку? ДА НЕТ
- Поворачивает голову в сторону громкого звука? ДА НЕТ
- Реагирует на Ваш голос, оживляясь, двигая ручками и ножками? ДА НЕТ
- Сообщает о своих надобностях посредством плача? ДА НЕТ



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 3-х месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- В этом возрасте малыш начинает более активно «разговаривать». Учите его вести беседу: когда он гулит, отвечайте, словно понимаете его. Затем провоцируйте его на ответ, давая понять, что Вы ждёте, что он «скажет».
- Как можно чаще говорите с ребёнком о том, что вызывает у него интерес. Даже если малыш не поймет Вас, он запомнит ключевые слова. Активно используйте жесты и мимику.
- Пойте ему колыбельные песни, включайте спокойную музыку.
- Возьмите светящийся или яркий предмет и показывайте его ребёнку то с одной, то с другой стороны на расстоянии 30-40 см.
- Грудного ребёнка завораживает всё, что издает звук! Используйте различные звуки, чтобы привлечь внимание малыша. Звоните в колокольчик на расстоянии 30-40 см от ребенка. Побуждайте малыша повернуть голову в сторону звука, если он не делает этого сам.
- Чтобы научить малыша хватать предметы, дотрагивайтесь его пальчиками до разных объектов/игрушек, а затем немного отодвигайте их. Развесьте игрушки на расстоянии 15-20 см от ребёнка, так чтобы, двигая ручками, он мог их потрогать. Можете привязать к запястью малыша шарик, который будет двигаться одновременно с его ручкой. Побуждайте его касаться шарика другой ручкой.



- Перед ребёнком, лежащим на животе, расположите интересную игрушку и постепенно отодвигайте её, провоцируя таким образом движение малыша вперед (на несколько сантиметров).
- Для этого возраста рекомендованы разноцветные, прочные, моющиеся игрушки, изготовленные из нетоксичных материалов. Малышу должно быть удобно хватать и удерживать игрушку.



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 3 МЕСЯЦА

Посещение врача необходимо для оценки состояния здоровья и развития ребёнка.

Перед тем, как отправиться к врачу, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

На каком вскармливании ребёнок?

грудном смешанном искусственном

Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и указать вопросы, которые хотите задать врачу:



РЕБЁНКУ 4 МЕСЯЦА

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	4 месяца			

После заполнения таблицы используйте полученные данные для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проверьте показатели развития Вашего ребёнка в 4 месяца. А также повторите проверку навыков, характерных для ребёнка 3-х месяцев, особенно если в прошлом месяце на некоторые вопросы Вы ответили «НЕТ».

- Улыбается самопроизвольно? ДА НЕТ
- Гулит, произносит «а-а-а», «э-э-э», «о-о-о»? ДА НЕТ
- Узнает Ваш голос? ДА НЕТ
- Пускает пузыри ротиком? ДА НЕТ
- Хватает и размахивает игрушкой, вложенной ему в ручку? ДА НЕТ
- Пытается обеими ручками, симметрично, дотянуться до предмета? ДА НЕТ
- Переворачивается на спинку из положения на боку? ДА НЕТ
- Смотрит/следит за Вами взглядом, когда Вы передвигаетесь по комнате? ДА НЕТ

Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 4-х месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.

Если развитие Вашего ребёнка значительно отклоняется от нормы, семейный врач направит Вас в службу раннего вмешательства.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Продолжайте как можно больше общаться с ребёнком в течение дня. Используйте восклицания («Ой-ой-ой!», «Ай!», «Ох!»), чтобы пробудить у него интерес подражать Вам. Сделайте так, чтобы малыш слышал разговоры других людей, радио, звук пылесоса и т.д.
- Вовлекайте всех членов семьи в процесс ухода за ребёнком, чтобы между ними сложились более близкие отношения.
- Показывайте малышу, как можно играть с игрушками. Учите его хватать и держать игрушку, извлекать из неё звуки и т.д.
- Уложите ребёнка на живот и, привлекая его игрушкой, побуждайте переворачиваться с живота на бочок, а затем на спину. Если сразу не получается, помогайте ему, однако со временем он должен делать это самостоятельно.
- Любимые в этом возрасте «игрушки» ребёнка – это пальчики на его ручках и ножках, которые он сосет с огромным удовольствием! Играйте с ручками малыша, поднося их к своему или его лицу, хлопая в ладоши. Вложите в ручку ребёнка какой-нибудь предмет и помогите донести его до ротика.
- Предоставьте ребёнку самому выбирать игрушки, с которыми он хочет играть. Для этого расположите несколько игрушек возле малыша так, чтобы он мог их ухватить. Держите перед ребёнком игрушку или цветной платок, и пусть он тянет к ним ручку, пытаясь достать. Постепенно удаляйте предмет, чтобы усложнить малышу задачу. Радуйтесь, когда у него будет получаться.
- Есть какое-то волшебство в мыльных пузырях, которые медленно плавают в воздухе! Используйте эту игру, чтобы успокоить малыша и доставить ему удовольствие.

Опишите любимую игру Вашего ребёнка в этом возрасте:





ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 4 МЕСЯЦА

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....

.....

Гуляете ли Вы с ребёнком на свежем воздухе?

.....

.....

Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

.....

.....

На каком вскармливании ребёнок?

грудном смешанном искусственном



Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и указать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРИВИВКИ

В этом месяце надо прийти с ребёнком на обязательные прививки. Смотрите Приложение 3 на стр.138.



РЕБЁНКУ 5 МЕСЯЦЕВ

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	5 месяцев			

После заполнения таблицы используйте данные взвешивания/измерения для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Важно, чтобы в возрасте 5-ти месяцев малыш уже имел хорошо развитые навыки, характерные для ребёнка 3-4-х месяцев, и в то же время овладевал новыми.

Проверьте, выполняет ли Ваш ребёнок следующее:

- Переворачивается со спины на живот? ДА НЕТ
- Хватает игрушку и тянет её в рот? ДА НЕТ
- Громко смеётся, хохочет? ДА НЕТ
- Начинает реагировать на собственное имя? ДА НЕТ
- Переносит вес своего тела на ножки, если его поставить на твердую поверхность? ДА НЕТ


Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 5-ти месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.

Если развитие Вашего ребёнка значительно отклоняется от нормы, семейный врач направит Вас в службу раннего вмешательства.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- В этом возрасте ребёнок уже гораздо лучше владеет своим телом: может переворачиваться в обе стороны, хватает предметы, сидит с Вашей поддержкой. Если он ещё плохо переворачивается, уложите его на спину, возьмите за ручку и за ножку и аккуратно переверните на живот. Повторяйте это упражнение, всё меньше помогая малышу.
- 
- Чтобы ребёнок уверенно сидел, тренируйте его: посадите в угол дивана, в кресло или просто в картонную коробку, обложив подушками. Используйте игрушки, чтобы побуждать его поднимать голову и прямо держать спину.
 - Играйте в игры, в которых ребёнку надо дотянуться и схватить игрушку или другой безопасный предмет.
 - Играйте с ребёнком в «прятки», спрятавшись за кровать или подушку. Такие игры развивают у него способность предугадывать.
 - Разговаривайте с ребёнком во время занятий, комментируйте всё, что происходит. Несмотря на то, что малыш многое не понимает, именно так он учится говорить.
 - Ни один ребёнок не устоит перед объятиями и другими проявлениями нежности со стороны родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер. Эти игры создают приятную атмосферу и формируют эмоциональную связь между малышом и его родными.
 - Когда ребёнок улыбается или смеётся, отвечайте ему тем же – улыбайтесь и смейтесь. Приветствуйте его улыбкой при каждой встрече, при каждом его пробуждении ото сна.

Опишите любимую игру Вашего ребёнка в этом возрасте:

.....

.....

.....

.....



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 5 МЕСЯЦЕВ

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....

.....

Гуляете ли Вы с ребёнком на свежем воздухе?

.....

.....


Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

.....

.....

На каком вскармливании ребёнок?

грудном смешанном искусственном

 Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и указать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



РЕБЁНКУ 6 МЕСЯЦЕВ

Продолжайте соблюдать режим дня ребёнка, но с некоторыми изменениями.

На пороге шестого месяца жизни малыш спит до 10-12 часов ночью и ещё два раза по 1,5-2 часа в течение дня. За час до сна исключите игры, которые слишком возбуждают ребёнка. Старайтесь, чтобы он засыпал сам, без Вашей помощи (укачивания, ношения на руках и т.д.).

В возрасте 6-ти месяцев многие дети начинают плакать по ночам. В этом случае успокойте малыша, поговорите с ним, возьмите его на руки или даже немного поиграйте с ним.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА 6-12 МЕСЯЦЕВ

- Продолжайте кормить ребёнка по требованию, как минимум 5-6 раз в сутки, материнское молоко всё ещё необходимо ему.
- В 6 месяцев ребёнку уже нужны и другие продукты, которые необходимо вводить в его питание по очереди. Однако, грудное молоко продолжает оставаться в рационе малыша до двух лет, и даже дольше.
- Обсудите с семейным доктором, как разнообразить питание ребёнка. Ознакомьтесь также с таблицей «Ориентировочное количество продуктов, рекомендованных для питания детей от 6 месяцев до 3 лет» (стр. 50).
- Дополнительная еда обязательно должна быть густой консистенции, а не слишком разбавленной и водянистой.
- Не солите пищу, которую готовите для ребёнка!
- Запаситесь терпением, ребёнок должен привыкнуть к новому вкусу еды и к новому способу питания. Поощряйте его и, если надо, помогайте.



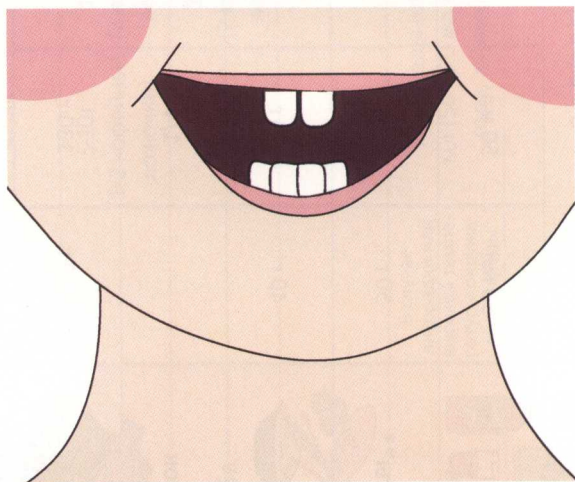
ПЕРВЫЕ ЗУБКИ

В возрасте 6-ти месяцев начинают прорезываться первые зубки, и этот процесс продолжается до 3-х лет.

Часто это причиняет беспокойство и ребёнку, и родителям. Малыш может отказываться от еды, становится более восприимчивым к инфекциям, у него возможно повышение температуры. Если прорезывание зубов сопровождается лихорадкой, обратитесь к врачу, чтобы исключить возможные заболевания. Массируйте ребёнку дёсна чистым пальцем, холодной ложечкой или специальным кольцом, которое сначала надо недолго подержать в холодильнике. Различные массажеры для дёсен Вы можете приобрести в аптеках. Можете также использовать гель для дёсен, рекомендованный врачом.










Не укладывайте малыша на ночь с бутылочкой (с молоком или чаем) во рту. Это может привести к развитию «кариеса соски».

Отметьте последовательность прорезывания зубов у Вашего ребёнка. Запишите дату, когда показался первый зубик.



Навыки личной гигиены формируются в раннем детстве! Даже первые зубки надо чистить каждый вечер. После каждого приёма пищи вытирайте зубки и дёсна чистым влажным бинтиком!

ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 3 ЛЕТ

Продукты	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев	9 месяцев	10-12 месяцев	2 года	3 года
Молоко*  	Грудное молоко «по требованию», минимум 5-6 раз в сутки, включая ночь						Грудное молоко, молочные или кисломолочные смеси
Фруктовый сок  							
Фрукты** 	50 г	50 г	50 г	50 г	50 г	100 г	100 г
Творог 	40 г	40 г	40 г	40 г	50 г	60 г	80 г
Желток 	-	1/4	1/3	1/2	1/2	3/4	1
Овощное пюре 	60-80 г	130 г	150 г	160 г	160 г	200 г	250 г
Масло сливочное 	2 г	3 г	4 г	5 г	5 г	10 г	10 г

*Если Вы не можете кормить грудью, посоветуйтесь с врачом, какая молочная смесь подходит Вашему ребёнку в соответствии с возрастом!

**Очень спелые, свежие или приготовленные, измельченные или в виде пюре

 Масло растительное	1 кофейная ложечка	1 кофейная ложечка	1 кофейная ложечка	1 кофейная ложечка	1 кофейная ложечка	1 кофейная ложечка	1 кофейная ложечка
 Каши из злаков	10-60 мл (без глютена)	150 мл	160 мл	180 мл	180 мл	200 мл	250 мл
 Мясо	-	5-10г (1-2 кофейные ложечки)	10-15 г (2 кофейные ложечки)	20 г (3 кофейные ложечки)	4 кофейные ложечки	6 кофейных ложечек	6 кофейных ложечек
 Рыба	-	-	10-15 г (2 кофейные ложечки)	20 г (3 кофейные ложечки)	4 кофейные ложечки	6 кофейных ложечек	6 кофейных ложечек
 Хлеб, печенье, макароны	-	-	-	-	-	-	-
 Вода	В случае лихорадки или высокой температуры окружающей среды	После еды или между кормлениями, по 10-20 мл (50-120 мл в день), в зависимости от времени года, характера питания и желания ребёнка.	-	-	-	-	По требованию, в зависимости от необходимости и желания ребёнка.
 Соль	-	-	-	-	-	-	-
 Сахар, сладости (торты, пирожные, шоколад и т.д.)	-	-	-	-	-	-	-

Не рекомендуется, исключить



СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	6 месяцев			

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Ребёнок подрос, стал более активным, способы его самовыражения и общения стали более разнообразными.

Проверьте, соответствует ли поведение Вашего малыша критериям развития здорового ребёнка в 6 месяцев:

Переворачивается со спины на живот и обратно? ДА НЕТ

Сидит, опираясь на спинку стула или подушку? ДА НЕТ

Исследует свои ножки, играет с ними? ДА НЕТ

«Загребает» пальчиками мелкие предметы? ДА НЕТ

Когда видит новые объекты, старается дотянуться до них и схватить? ДА НЕТ

Хватает игрушку и тянет её в рот? ДА НЕТ

Издаёт радостные крики, громко смеется, хохочет? ДА НЕТ

Смеётся во время простой игры, гримасничает? ДА НЕТ

«Беседует» с близкими, имитируя и произнося различные звуки? ДА НЕТ

Смотрит/следит за Вами взглядом, когда Вы передвигаетесь по комнате? ДА НЕТ

Поворачивает голову, когда его зовут? ДА НЕТ

Прорезались первые зубки? ДА НЕТ

Кушает с ложечки? ДА НЕТ



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 6-ти месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков/признаков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Общение и игры чрезвычайно важны для интеллектуального, эмоционального, социального и физического развития ребёнка. Как можно больше разговаривайте с малышом, даже когда хлопчете по хозяйству рядом с ним.
- Лучший способ развивать речевые способности ребёнка – это чтение. Читайте ему каждый день!
- Приобретите книжки из плотного картона с яркими изображениями знакомых предметов и персонажей (птиц, животных, людей). Позволяйте малышу потрогать книжку, попробовать её «на вкус».
- Игрушки должны быть простые, безопасные, различные по цвету и текстуре и многофункциональные (например, кубики).
- Необязательно покупать ребёнку дорогие игрушки! Предлагайте малышу всевозможные безобидные предметы (пластмассовую крышку, картонную коробку, деревянные предметы, легкие пластиковые ёмкости), и он с удовольствием будет их исследовать. Но не давайте ребёнку мелкие предметы, которые он может проглотить или вдохнуть!
- В этом возрасте ребёнок обычно играет сидя. Позаботьтесь о том, чтобы место для игр не представляло никакой угрозы для здоровья и было удобным для малыша.
- Погремушки, песни и музыка обязательно должны присутствовать в этом возрасте! Сопровождайте музыкой любое занятие малыша. Это оказывает тройное действие: успокаивает, улучшает настроение и стимулирует работу мозга. Музыкальный ритм должен зависеть от рода деятельности: весёлый – во время игры, медленный – во время еды и перед сном.
- В этом возрасте дети очень любят зверюшек из плюша и других тканей. Не используйте игрушки, имеющие потенциально опасные для малыша детали: пластиковые глаза, пушистые хвосты, искусственный мех, ленточки и веревочки.
- Будьте изобретательны! С помощью игры ребёнка можно научить кушать с ложечки, пить из чашки. И помните – кормить малыша нужно только в положении сидя.



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 6 МЕСЯЦЕВ

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....

.....

На каком вскармливании ребёнок?

грудном смешанном искусственном

Вы уже начали вводить прикорм? ДА НЕТ

.....

.....

Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

.....

.....



Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и указать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРИВИВКИ

В этом месяце надо прийти с ребёнком на обязательную вакцинацию. Смотрите Приложение 3, стр. 138.



РЕБЁНКУ 7 МЕСЯЦЕВ

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	7 месяцев			

После заполнения таблицы используйте полученные данные для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Если в прошлом месяце на некоторые вопросы, касающиеся развития ребёнка, Вы ответили «НЕТ», вернитесь к ним ещё раз и проверьте, появились ли сейчас у ребёнка соответствующие навыки.

В возрасте 7-ми месяцев Ваш ребёнок:

- Переворачивается в оба направления? ДА НЕТ
- Тянется за предметами одной ручкой? ДА НЕТ
- Сидит с поддержкой (опираясь на ручки) или без неё? ДА НЕТ
- Перекладывает предметы из одной ручки в другую? ДА НЕТ
- Смеётся во весь голос, хохочет? ДА НЕТ
- Смеётся во время простой игры, гримасничает? ДА НЕТ
- Произносит слоги, имитирует различные звуки? ДА НЕТ

Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 7-ми месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.

Если развитие Вашего ребёнка значительно отклоняется от нормы, семейный врач направит Вас в службу раннего вмешательства.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Постоянно «беседуйте» с ребёнком. Как можно чаще громко повторяйте различные слоги и звуки, произносите их тихим голосом ему на ушко. Если малыш воспроизвел какой-то звук, улыбнитесь ему и повторите этот же звук.
- Чтобы научить ребёнка подражать жестам, покажите ему простой жест, например, «пока-пока» или «ладушки», а затем, взяв ручку малыша, помогите повторить движение. Подбадривайте его, улыбайтесь каждый раз, когда он сделает это самостоятельно.
- Учите ребёнка держать равновесие в положении сидя. Например, можете посадить его между Вашими ногами, помогая держаться ручками.
- Усадите ребёнка в кресло или стульчик так, чтобы он видел, что происходит вокруг. Привлекайте его внимание, будучи рядом, разговаривая с ним, улыбаясь.
- Старайтесь превращать любые повседневные занятия в игру. Например, когда купаете малыша, дайте ему безопасную резиновую игрушку, мыльницу, пустую ёмкость от шампуня, мочалку и т.д. Покажите, как с этим можно играть: как наполняется водой чашка, как вода вытекает из пластиковой бутылки. Ни на секунду не оставляйте ребёнка одного, он может захлебнуться!
- Не забывайте как можно чаще читать малышу! Выбирайте книжки из плотного картона с понятными цветными картинками. Показывая пальцем, называйте нарисованные объекты по очереди. Повторяйте это день за днем, чтобы ребёнок мог запомнить названия изображенных предметов, персонажей.



Опишите любимую игру Вашего ребёнка в этом возрасте:

.....

.....

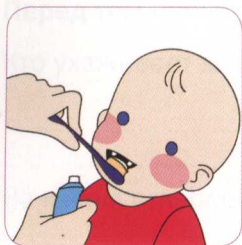
.....

.....



РЕБЁНКУ 8 МЕСЯЦЕВ

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



Продолжайте формировать у ребёнка привычку ухаживать за полостью рта с раннего детства.

Как только у ребёнка появились первые зубки, их надо чистить каждый вечер. Малышу необходима гибкая и мягкая зубная щетка, соответствующего возрасту размера.

Если прорезывание зубов запаздывает, проконсультируйтесь с доктором, соответствует ли доза витамина Д (который Вы продолжаете давать малышу с 7-го дня жизни) состоянию здоровья ребёнка.

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	8 месяцев			

После заполнения таблицы используйте полученные данные для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

На основании представленных ниже вопросов, проверьте, владеет ли Ваш малыш навыками, характерными для ребёнка 8-ми месяцев:

- Самостоятельно сидит, без помощи ручек? ДА НЕТ
- В положении на животе ползет вперед? ДА НЕТ
- Начинает реагировать на слова «нет», «нельзя»? ДА НЕТ
- Использует голос для выражения радости или разочарования? ДА НЕТ
- Лепечет, произнося слоги? ДА НЕТ

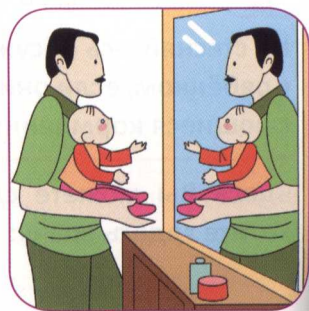
Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 8-ми месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Проводите как можно больше времени вместе, разговаривайте с ребёнком, даже когда он Вас не видит, берите его на руки, укачивайте, когда он плачет. Указывайте пальцем на предметы, которые называете, чтобы малыш лучше понимал смысл слов.
- Во время игры или повседневных занятий (кормления, переодевания), разговаривая с ребёнком, старайтесь, чтобы он смотрел Вам в глаза. Если визуальный контакт теряется, попытайтесь вновь завладеть его вниманием, окликнув по имени или слегка повернув его голову. Улыбайтесь, когда малыш смотрит на Вас.
- Периодически меняйте игрушки и предлагайте ребёнку поиграть с ложками, пластмассовыми чашками т.д. На стенах можете развесить рисунки, фотографии, геометрические фигуры, изображение счастливого лица в натуральную величину. Время от времени меняйте их расположение.
- Книги по-прежнему должны быть из плотного картона с изображениями детей, животных, знакомых предметов.
- Предоставьте ребёнку возможность смотреть на себя в зеркало. Если он не радуется собственному отражению, сделайте так, чтобы в зеркале отражались и Вы, или кто-то из членов семьи. Покажите и назовите всех, кто отражается в зеркале.
- Каждый день повторяйте выученные ранее жесты – «ладушки», «пока-пока» и др.
- Когда протягиваете руки к ребёнку, побуждайте его делать то же самое, спрашивайте, хочет ли он к Вам на ручки.
- Ставьте ребёнка на четвереньки, чтобы он пытался ползать.
- Дайте малышу возможность привыкнуть к другим людям, но не настаивайте, если он боится или не хочет, чтобы незнакомый человек касался его или брал на руки.



Опишите любимую игру Вашего ребёнка в этом возрасте:

.....

.....



РЕБЁНКУ 9 МЕСЯЦЕВ

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К ГОРШКУ?

9-12 месяцев – это оптимальный возраст для формирования навыка опрятности: ходить на горшок.

Эта привычка вырабатывается постепенно. Купите малышу удобный горшок. Сначала ребёнок должен привыкнуть просто сидеть на нём, не раздеваясь, этот процесс может занять до двух недель. Когда малыш привыкнет к новому предмету, попробуйте высаживать его на горшок голой попкой. Не настаивайте и не ругайте ребёнка, если он не хочет этого делать! Наберитесь терпения и продолжайте эти попытки 1-2 раза в день в течение недели.



Если же Вы хотите сразу научить ребёнка пользоваться туалетом, то Вам понадобится детское сиденье для унитаза и подставка для ножек (маленькая табуретка, деревянный ящик и т.д.).

ОБУЧЕНИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ

Обучать маленького ребёнка новым навыкам и умениям нужно постепенно, шаг за шагом: только когда он достаточно хорошо освоит одно действие, можно переходить к следующему, и т.д. Например, чтобы «сходить на горшок» надо проделать несколько действий: раздеться, сесть, подождать, потереться, помыть горшок, одеться и вымыть руки. Для закрепления привычки пользоваться горшком очень важно «вознаграждать» малыша улыбкой, ласковыми словами, аплодисментами и т.д., даже за незначительный успех!

Установите горшок в удобном месте, не обязательно в ванной! Одевайте ребёнка в одежду, которая легко снимается, когда он идет на горшок. Понаблюдайте, как ведет себя ребёнок, когда хочет на горшок (выражает беспокойство, меняет выражение лица, произносит определенные звуки или слова).

Выражайте крайнюю степень радости, когда малыш сам, без Ваших напоминаний, просится на горшок.



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О КИШЕЧНЫХ ПАЗАРИТАХ?

Кишечные паразиты (глисты, гельминты) бывают у детей в любом возрасте. У детей первых месяцев жизни глисты встречаются довольно редко, так как при грудном вскармливании отсутствует прямой путь заражения. А у детей, которые посещают детский коллектив (ясли, сад), вероятность заболеть паразитозом гораздо больше.

Обычно при паразитозе у ребёнка появляются следующие симптомы:

- потеря аппетита или, наоборот, повышенное чувство голода, тошнота, понос;
- боли в животе определенной локализации, иногда довольно острые (если боль возникает во время приема пищи, ребёнок может отказываться от еды);
- выраженная бледность;
- снижение веса и замедление роста (при длительном течении болезни и отсутствии лечения);
- беспокойный сон; зуд в области заднего прохода в случае остриц.

Ни один из перечисленных выше признаков не является прямым доказательством наличия у ребёнка кишечных паразитов!

Диагноз устанавливается врачом после специального исследования каловых масс.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПАРАЗИТОВ

Как правило, личинки и яйца глистов, которые больной выделяет с фекалиями, попадают в окружающую среду (в почву, воду, на фрукты и овощи, в продукты питания и т.д.), а через них происходит заражение другого человека.

Для предупреждения заражения:

- следите, чтобы ребёнок всегда пользовался только своим горшком;
- регулярно проводите дезинфекцию туалета;
- перевозите и храните продукты, готовьте пищу, строго соблюдая правила гигиены;
- тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением (на них могут присутствовать паразиты, их цисты и яйца);
- постельное и нательное бельё больного продезинфицируйте, прокипятив его и прогладив раскаленным утюгом с обеих сторон;
- установите строгие правила личной гигиены для всех членов семьи: мыть руки теплой водой с мылом каждый раз, когда возвращаетесь с прогулки/работы, пользуетесь общественным транспортом, после туалета и перед едой;
- регулярно подстригайте ребёнку ногти.





СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	9 месяцев			

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проверьте, в 9 месяцев Ваш ребёнок:

Сидит без поддержки?

ДА НЕТ

Стоит, опираясь на ручки и коленки?

ДА НЕТ

Ползает?

ДА НЕТ

Пытается встать на ножки?

ДА НЕТ

Исследует мир, используя ручки, ротик?

ДА НЕТ

Пытается схватить предметы одной ручкой?

ДА НЕТ

Перекладывает предметы из одной ручки в другую?

ДА НЕТ

Умышленно встряхивает, ударяет, бросает, роняет предметы?

ДА НЕТ

Слышит, когда Вы незаметно приближаетесь сзади?

ДА НЕТ

Произносит повторяющиеся слоги «ма-ма-ма, да-да-да, ба-ба-ба»?

ДА НЕТ

Находит частично спрятанные (например, под пеленку) предметы?

ДА НЕТ

Участвует в простых играх («прятки» или «ладушки»)?

ДА НЕТ

Реагирует на приближение посторонних людей?

ДА НЕТ

Понимает значение слова «нельзя» (прекращает действие)?

ДА НЕТ

Пьет из чашечки?

ДА НЕТ

Кушает с ложечки?

ДА НЕТ

Имеет от 1 до 3 зубов?

ДА НЕТ



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 9-ти месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков/признаков.

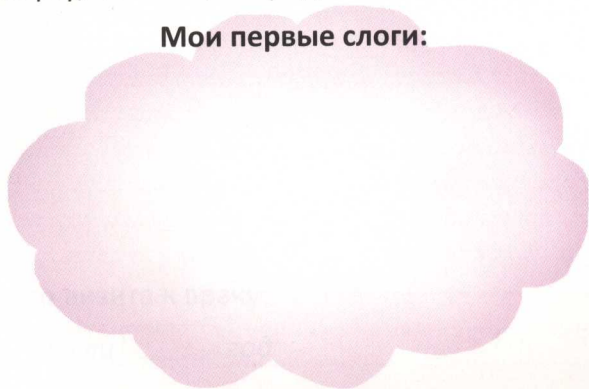


СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Произнесите в присутствии ребёнка звуки, состоящие из двух разных слогов («да-ка, ба-ка»). Похвалите его, если он пытается повторить.
- В 9 месяцев ребёнок становится более независим, свободен в движениях. Предоставьте ему как можно больше места для движений и игр. С помощью предметов, которые могут заинтересовать малыша, побуждайте его ползать и даже вставать на ножки, держась за мебель. Если у него это получается, поощрите его, чтобы он сделал 1-2 шага.
- Играйте с ребёнком в простые игры, такие как «ладушки», «прятки», «нашел!» или «потерянная игрушка» (в этой игре ребёнок должен найти спрятанную под полотенце игрушку; причем вначале пусть он даже видит, как Вы её прячете).
- Учите понимать значение слов «Нельзя!», «Нет!»: останавливая нежелательное действие ребёнка, строго скажите «Нельзя!», «Нет!» и отрицательно покачайте головой. Похвалите малыша, если он понял и послушался Вас.
- Оставляйте его ненадолго одного, предложив поиграть с мягкими игрушками, колокольчиком, мячиком, и даже с небьющимися кастрюлями и пластиковыми коробочками. Чтобы его подбодрить, включите музыку или радио.
- Положите на тарелочку перед ребёнком кусочек его любимого лакомства (печенье, фрукты). Если он не пытается его съесть, не подносит ко рту, помогите ему сделать это!

Мои первые слоги:





РЕБЁНКУ 10-11 МЕСЯЦЕВ

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)	Окружность головы (см)
	10 месяцев			

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проследите, владеет ли Ваш ребёнок навыками и умениями, соответствующими 10-11 месяцам жизни:

Самостоятельно сидит без какой-либо помощи? ДА НЕТ

Ползает на четвереньках? ДА НЕТ

С трудом, но поднимается на ножки? ДА НЕТ

Пытается сделать несколько шагов, держась за мебель? ДА НЕТ

Произносит повторяющиеся слоги «ма-ма, да-да, ба-ба»? ДА НЕТ

Находит частично спрятанные (например, под пеленку) предметы? ДА НЕТ

Участвует в простых играх («прятки» или «ладушки»)? ДА НЕТ

Реагирует на простые словесные просьбы? ДА НЕТ

Пытается имитировать звуки? ДА НЕТ

Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 10-11 месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.

Если развитие Вашего ребёнка значительно отклоняется от нормы, семейный врач направит Вас в службу раннего вмешательства.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Ребёнок запоминает новые слова, если он слышит их много раз, произнесенными с различной интонацией и подкрепленными мимикой и невербальными знаками (жестами, картинками).
- Осваивайте с малышом новые игры. Например, перекачивайте друг другу мячик, так ребёнок научится взаимодействовать, сотрудничать.
- Выберите 3-4 предмета (любимую игрушку, мячик, чашку) и несколько раз повторите малышу, как они называются. Затем разложите их в комнате в разные места и попросите ребёнка их найти и по очереди принести.
- Называйте различные части тела, показывая их сначала у себя, а потом – у ребёнка. Затем пусть он в свою очередь покажет упомянутые части тела.
- Играйте в игры, которые заставляют малыша быстрее ползать, передвигаться.
- Ставьте малыша ненадолго на ножки, помогая удерживать равновесие: поддерживайте его за бедра, прислонив к теплой стене или мебели. Многократно повторяйте это упражнение в течение дня.
- Если ребёнок научился хорошо стоять на ножках, стимулируйте его сделать несколько шагов: покажите интересный предмет или протяните к нему руки и позовите. Однажды встав на ножки, малыш будет пытаться делать первые шаги, сначала с родительской помощью, а затем – самостоятельно.
- Побуждайте ребёнка ходить, вынуждая его добираться до игрушек, размещенных на некотором расстоянии. В случае необходимости придерживайте его, подбадривайте словами. Со временем увеличивайте дистанцию, пока ребёнок полностью не овладеет искусством ходить.
- Во время еды дайте малышу ложечку и покажите, как донести её до рта. Дайте в руки чашечку с небольшим количеством сока и помогите, придерживая, пить из неё.





ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 10 МЕСЯЦЕВ

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....


Чем ребёнок больше всего любит заниматься вместе с Вами?

.....

Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

.....

.....

 Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА
В 10 МЕСЯЦЕВ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

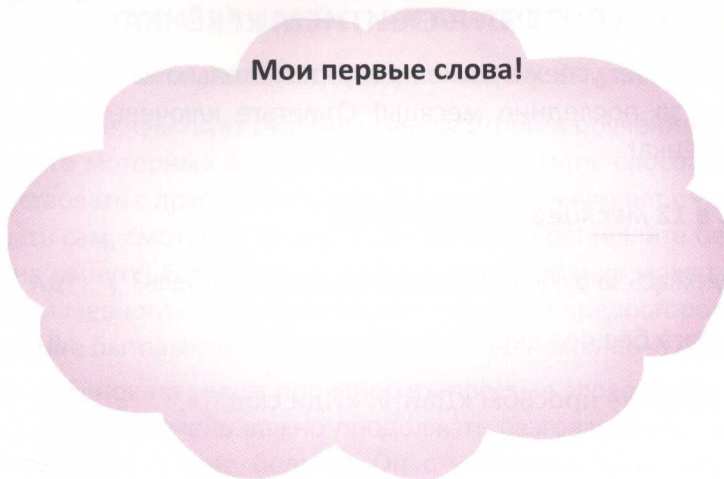
A large area for writing, consisting of many horizontal dotted lines for handwriting practice.

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год



Мои первые слова!



В 1 год ребёнку предстоит пройти тщательное медицинское обследование, которое включает осмотр специалистами – педиатром, невропатологом, офтальмологом ортопедом/хирургом, а также общий анализ крови и мочи.

День, когда я сделал первые шаги!

день месяц год

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

дата	возраст	вес (кг)	рост (см)	о окружность головы (см)
	12 месяцев			

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (Приложение 1, стр. 126).



СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Ваш ребёнок делает успехи! Даже не верится, сколько навыков и умений он приобрел за последние месяцы! Отметьте ключевые моменты в развитии ребёнка!

Проверьте, в 12 месяцев Ваш ребёнок:

Ходит сам, держась за руку или придерживаясь за мебель? ДА НЕТ

Делает 2-3 шага без поддержки? ДА НЕТ

Выполняет простые просьбы «Дай!», «Иди сюда!», «Покажи!»? ДА НЕТ

Говорит хотя бы одно слово? ДА НЕТ

Пытается использовать предметы по их назначению (причесывается, подносит к ушку телефон и т.д.)? ДА НЕТ

Ищет и легко находит игрушки? ДА НЕТ


Указывает на желаемый предмет? ДА НЕТ

Выполняет простые жесты («пока-пока», «ладушки»)? ДА НЕТ

Беспокоен в отсутствие родителей? ДА НЕТ

Пытается самостоятельно кушать ложечкой? ДА НЕТ

Может кушать твердую пищу? ДА НЕТ

 **Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 12-ти месяцев у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.**

Если развитие Вашего ребёнка значительно отклоняется от нормы, семейный врач направит Вас в службу раннего вмешательства.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Ребёнок не чувствует разницы между игрой и обучением! Игра развивает его моторные функции, мышление, память, способность взаимодействовать с другими людьми. Хотя малыш начинает с удовольствием играть сам, смотрите за ним в оба глаза, не оставляйте без присмотра ни на минуту! Естественное любопытство ребёнка может стать причиной плачевного опыта. Соблюдайте все меры предосторожности во избежание бытовых несчастных случаев (*Приложение 4, стр. 146*).
- Ваш ребёнок начинает произносить простые слова («мама», «баба» и др.), и сейчас очень важно продолжать разговаривать с ним. Читайте малышу как можно больше. Он с упоением будет слушать сказки. Давайте ему полистать книжки с большими цветными картинками.
- В этом возрасте рекомендуют книги из плотного картона, которые малыш может носить в руках.
- Задавайте ребёнку простые вопросы. Общайтесь с ним как можно естественнее, не искажайте слова.
- Приучайте ребёнка быть более самостоятельным, оставляя его одного за каким-нибудь занятием.
- Предоставьте малышу достаточно времени и пространства для совершенствования двигательных функций. Пусть он ходит, бегаёт, переставляет предметы, так как движение доставляет ему огромное удовольствие. Постепенно он научится катать и передвигать по дому предметы. В этом возрасте можно использовать игрушки-«каталки», которые стимулируют развитие костно-мышечной системы и совершенствуют умение ребёнка ходить. Для начала используйте большие предметы из текстиля, которые легко передвигаются. Затем можно перейти к более тяжёлым объектам. После полутора лет малыш уже может катать свою коляску.
- Со временем ребёнок будет более уверенно ходить и даже пытаться бегать. Не надо бояться падений: они очень быстро забываются, даже если было больно.
- Просите малыша подавать Вам ручку или ножку, когда Вы его одеваете или обуваете (например, «Где твоя ручка? Вот она!»).
- Обучайте его подносить ко рту сначала пустую ложечку, а затем полную, слегка направляя.



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 12 МЕСЯЦЕВ

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....

.....

Чем ребёнок больше всего любит заниматься вместе с Вами?


.....

.....

Испытываете ли Вы трудности по уходу за ребёнком? Какие именно?

.....

.....

 Если Вы заметили, что малыш часто плачет или у него проблемы со сном, сообщите об этом доктору.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят. Так, если у Вас есть вопросы, касающиеся кормления или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРИВИВКИ

В этом месяце надо прийти с ребёнком на обязательную вакцинацию. Смотрите Приложение 3, стр. 138.



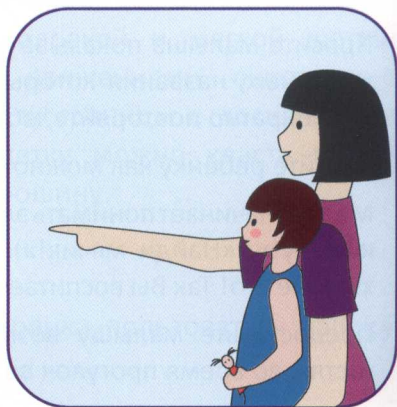
ПРОВЕРЬТЕ ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ЕСТЬ РИСК АУТИЗМА



К 18 месяцам Ваш ребенок:

1. Смотрит на Вас и показывает пальцем тогда, когда хочет Вам что-то показать?

2. Смотрит если Вы ему показываете пальцем?



3. Использует своё воображение во время символической игры?



Если Вы ответили НЕТ - Ваш ребенок может быть в группе риска по Аутизму.

Пожалуйста, обратитесь к врачу сегодня!

Основано на CHAT (Checklist for Autism in Toddlers)



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- После 15 месяцев походка ребёнка, как правило, становится более уверенной. Приучайте его проявлять упорство: пусть он катит или тянет за собой различные предметы, делает шаги в сторону и назад, бросает мячик. Постарайтесь создать малышу такое пространство для игр, где он смог бы выполнять различные упражнения, тренируя свои двигательные навыки – лазать, прятаться и т.д. Для развития мелкой моторики, предлагайте ребёнку собирать рассыпавшиеся по полу безопасные мелкие предметы, складывать мозаику и т.д.
- Просите малыша показывать в книжке изображения предметов или животных, названия которых Вы произносите. Каждое новое слово многократно повторяйте, объясняя его смысл.
- Читайте ребёнку как можно больше и чаще!
- Малыш начинает понимать элементарные просьбы взрослых («Принеси книжку!», «Найди мячик!»). Когда у него получается их выполнить, хвалите его! Так Вы воспитаете у ребёнка доброжелательность.
- Предоставьте малышу возможность общения со сверстниками (в гостях, во время прогулок во дворе).
- Активно участвуйте в играх ребёнка. Спрашивайте его «Как делает собачка, кошечка?», «Кто дает нам молочко?» и т.д. Старайтесь, чтобы малыш называл предметы, сравнивал их.
- В этом возрасте ребёнка привлекают песни, рифмы, ритмы. Чаще предоставляйте ему возможность слушать музыку, причем попытайтесь понять, какой именно музыкальный ритм он предпочитает. Учите с ребёнком небольшие стихотворения – это прекрасно развивает память.
- Активно вовлекайте ребёнка в процесс одевания. Просите протянуть Вам ручку, чтобы просунуть её в рукав, или ножку, чтобы надеть обувь и т.д.
- Пусть малыш пытается самостоятельно кушать ложечкой йогурт, кашу.
- В этом возрасте рекомендованы игрушки-пазлы, мячики разных размеров, кубики, конструкторы, пирамидки средних размеров для построения простых конструкций.





РЕБЁНКУ 24 МЕСЯЦА (2 ГОДА)

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА



В 2 года у ребёнка уже примерно 20 молочных зубов. Очень важно приучить малыша чистить зубы щеточкой после каждого приема пищи, иначе может появиться кариес.

Покажите ему, как надо чистить зубы, на собственном примере. Дети обожают подражать взрослым!

Используйте щеточку с маленькой головкой и мягкой щетиной. Круговыми или зигзагообразными движениями очистите всю поверхность зубов, особенно в области границы с деснами. Когда малыш научится выплевывать, на щетку можно класть капельку детской зубной пасты – размером с горошину.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Всячески поддерживайте желание ребёнка пользоваться чашкой и ложкой без помощи взрослых.

Не забывайте о важности совместных трапез в кругу семьи в теплой, дружеской атмосфере.

Не заставляйте ребёнка кушать: естественно, что малышу в этом возрасте одни блюда приходятся по вкусу, а другие не нравятся. Да и аппетит может изменяться.

За исключением крайностей, которые могут нанести вред физическому развитию, кулинарные пристрастия ребёнка безвредны. Когда у малыша есть возможность выбирать среди разнообразных блюд, его выбор, скорее всего, будет верным.

Не предлагайте ребёнку сладости и напитки, содержащие сахар, так как это способствует развитию кариеса.

Сбалансированное питание – залог гармоничного развития ребёнка.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ РЕБЁНКА ПОСЛЕ ДВУХ ЛЕТ

- В течение дня ребёнок должен получать разнообразную пищу.
- Обращайте внимание на качественный состав продуктов, которые Вы включаете в рацион ребёнка, соблюдая следующее правило: ребёнок должен употреблять больше цельных злаков, фруктов, овощей, молока и молочных продуктов, и меньше продуктов с повышенным содержанием жиров и добавлением сахара.
- Исключите из рациона ребёнка продукты, содержащие большое количество насыщенных жиров (масло, смалец, жирное мясо), чтобы поддерживать оптимальный уровень холестерина в крови.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Изучите пищевую пирамиду, чтобы знать какие продукты должны составлять основу питания ребёнка, чтобы обеспечить ему гармоничное развитие! Чем выше расположен продукт в пирамиде, тем реже его следует употреблять. Итак, соотношение продуктов в ежедневном рационе:

- Основу должны составлять злаки, содержащие большое количество крахмала: хлеб, крупы, рис, картофель. Меню ребёнка на 1/3 должно состоять из этих продуктов, что составляет 6-11 порций в день (одна порция эквивалентна ломтику хлеба, или 5-6-ти небольшим печеньям, или ½ чашки готовой крупы, риса или макарон, или 1 отварному картофелю).
- Далее следуют овощи, их количество должно составлять 3-5 порций в день (одна порция – это ½ чашки измельченных сырых или термически обработанных овощей).
- Фрукты – 2-4 порции в день (одна порция состоит из ½ чашки мелких или нарезанных фруктов, или ½ банана, или 1 яблока, или ½ чашки сока).
- Белковая пища должна включать мясо, рыбу, яйца и бобовые; рекомендуемое количество – 2-3 порции, всего – 70-100 г в день.
- Такое же важное место занимают молочные продукты, которых рекомендуется употреблять 3-4 порции в день (одна порция – это 1 чашка молока или 50 г творога);
- На вершине пирамиды находятся животные жиры, растительные жиры и сладости, которые допускаются в меню малыша лишь иногда и в малых количествах.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Животные жиры,
растительные жиры
ИНОГДА



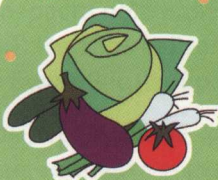
Сладости
ИНОГДА

Молочные
продукты
2-3 ПОРЦИИ

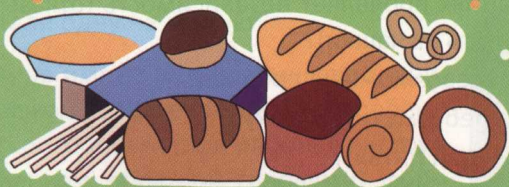


Мясо, рыба, яйца,
бобовые, орехи
2-3 ПОРЦИИ

Овощи
3-5 ПОРЦИЙ



Фрукты
2-4 ПОРЦИИ



Хлеб, крупы, рис, макароны, картофель
6-11 ПОРЦИЙ



Исключите из рациона ребёнка соль или максимально ограничьте её употребление!
Используйте в пищу только йодированную соль.



СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	24 месяца		

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (Приложение 1, стр. 126).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проверьте, соответствует ли развитие Вашего малыша развитию здорового ребёнка двух лет (24 месяцев):

Уверенно ходит, не падает?

ДА НЕТ

Бегает?

ДА НЕТ

Строит башенку из 4-х и более кубиков?

ДА НЕТ

Чаще пользуется одной рукой, чем другой?

ДА НЕТ

Рисует на бумаге слабо координированными движениями?

ДА НЕТ

Выполняет команды, состоящие из 2-х действий?

ДА НЕТ

Произносит более 40 слов?

ДА НЕТ

Формулирует простые вопросы?

ДА НЕТ

Строит фразы из 2-3 слов?

ДА НЕТ

Проявляет привязанность к близким?

ДА НЕТ

Копирует поведение других людей?

ДА НЕТ

Увлеченно играет с другими детьми?

ДА НЕТ

В некоторых ситуациях проявляет независимость (отказывается держаться за руку, хочет сам пить из чашки)?

ДА НЕТ

Узнает и называет всевозможные предметы?

ДА НЕТ

Находит в книжке требуемую картинку?

ДА НЕТ

Может попросить («дай пить»)?

ДА НЕТ

Умеет отказываться (например, от нелюбимой еды)?

ДА НЕТ

Начинает сортировать предметы по форме и цвету?

ДА НЕТ

Умеет снимать пижаму, брюки?

ДА НЕТ

Сам держит чашку и пьёт из неё?

ДА НЕТ

Может сам кушать?

ДА НЕТ

Просится на горшок?

ДА НЕТ

ДА НЕТ



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 2-х лет у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Позволяйте ребёнку играть, когда у него есть желание, общаться с другими детьми в безопасных местах. Он уже хорошо бегаёт, бьёт ногой по мячу, сам поднимается по лестнице и т.д.
- Книги для детей 2-х лет должны содержать небольшие стихи и сказки с понятным содержанием, изображения животных и детей, которые занимаются знакомыми ребёнку делами (спят, едят и т.д.), с коротким текстом;
- Постоянно пополняйте словарный запас ребёнка: указывая на предметы, просите малыша повторять их названия (например, одевая ребёнка, называйте предметы одежды).
- Самое время разрешить ребёнку рисовать цветными карандашами.
- Придумывайте игры, которые помогут малышу понять смысл предлогов «в», «на», «под».
- Детям этого возраста подходят ролевые игры (например, в «дочки-матери» с куклами). Не забывайте: как Вы ведёте себя в качестве родителя, так ребёнок и будет Вас изображать. Подавайте ему хороший пример!
- Играйте в игры, требующие фантазии: дайте малышу пустую чашку, и пусть он из неё «попьёт» и скажет «вкусно»; предложите использовать разные предметы в качестве расчески, ложки и т.д.
- В этом возрасте полезны игрушки, из которых можно строить «башни», укладывая детали одну на другую.
- Игры в песочнице имеют ряд преимуществ: они проходят на свежем воздухе, развивают у ребёнка творческие способности (при работе с инструментами – ведерком, лопаткой, граблями), формируют круг общения с другими детьми.
- Двухлетний ребёнок начинает понимать половые различия. Мальчики подражают поведению мужчин в семье, а девочки – женщин. Это естественно, и является частью процесса самоидентификации.
- Ребёнок с одной стороны самоуверен, а с другой – очень доверчив по отношению к другим людям. Относитесь к нему с любовью, нежностью и пониманием – так Вы поможете малышу развить уверенность в себе.





РЕБЁНКУ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	2 года 6 месяцев		

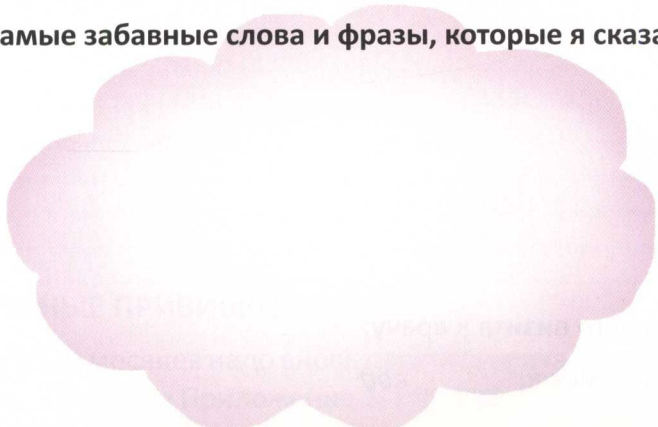
После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Ваш ребёнок становится всё более и более интересным собеседником – задает множество вопросов, делает оригинальные умозаключения. Терпеливо выслушивайте его, даже если не до конца понимаете. Почувствовав, что он может быть понят, малыш проявит желание разговаривать и с другими людьми. Если же поправлять его слишком часто, он может потерять охоту говорить.
- Оставляйте его поиграть с друзьями в безопасном месте.
- В этом возрасте ребёнок уже умеет держать ложку в ручке, однако нередко проливает содержимое. При всем неудобстве, дайте малышу возможность кушать самостоятельно – это важно для него!
- Малыш не хочет отказаться от памперсов? Продолжайте попытки приучить его к горшку, но не заставляйте.

Самые забавные слова и фразы, которые я сказал:





РЕБЁНКУ 3 ГОДА

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	3 года		

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (Приложение 1, стр. 126).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Сравните уровень развития Вашего ребёнка с возрастными показателями.

В 3 года Ваш ребёнок:

- Без труда бегают? ДА НЕТ
- Забирается на разные поверхности? ДА НЕТ
- Поднимается и спускается по ступенькам, чередуя соответственно правую и левую ножку? ДА НЕТ
- Легко наклоняется, не падая? ДА НЕТ
- Правильно держит карандаш в руке? ДА НЕТ
- Называет животных, изображенных на картинках? ДА НЕТ
- Узнает хотя бы один цвет? ДА НЕТ
- Говорит предложения из 2-3 слов? ДА НЕТ
- Подражает взрослым и детям, с которыми играет? ДА НЕТ
- Любит слушать сказки? ДА НЕТ
- Может рассказать, о чем была сказка? ДА НЕТ
- Помогает Вам убирать вещи, игрушки? ДА НЕТ
- Говорит, как его зовут? ДА НЕТ
- Знает сколько ему лет? ДА НЕТ
- Понимает смысл слов «мой», «его»? ДА НЕТ
- Понимает смысл слова «два»? ДА НЕТ
- Отвечает на вопрос «Ты мальчик или девочка?» ДА НЕТ
- Группирует предметы по форме и цвету? ДА НЕТ
- Самостоятельно ест и пьет? ДА НЕТ
- Проявляет любовь к Вам? ДА НЕТ
- Ходит на горшок? ДА НЕТ



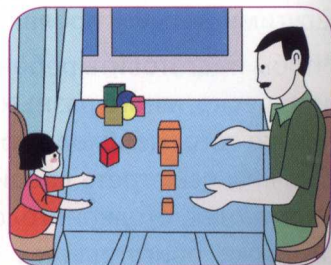
Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 3-х лет у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Играйте с ребёнком, проводите вместе как можно больше времени! Старайтесь, чтобы малыш не проводил время перед телевизором по причине Вашей занятости.
- Приветствуются подвижные игры (бег, прыжки, ходьба по лестнице, игры с мячиком). Купите трехколесный велосипед – он хорошо развивает опорно-двигательный аппарат.
- Трёхлетний ребёнок испытывает потребность в общении с другими детьми. Предоставьте ему такую возможность – у сверстников он научится чему-то новому.
- В 3 года малыш хочет всё делать сам (одеваться, открывать дверь). Пусть старается, а в случае неудачи не делайте ему замечаний.
- Ребёнок очень любопытен, стремится познать окружающий мир, ему всё интересно. Старайтесь отвечать на все его вопросы, даже если их слишком много. А ответы должны быть доступны его пониманию.
- Каждый день читайте малышу сказки, а также книжки про детей его возраста. Во время чтения говорите голосами разных персонажей (волка, зайца), жестикулируйте. Выбирайте короткие сказки, так как ребёнку трудно долгое время сидеть на месте. Пусть он показывает и называет героев сказок, повторяет за Вами некоторые предложения.
- Разыгрывайте различные сценки с игрушками, комментируя при этом свои действия.
- Предлагайте ребёнку самостоятельно одеваться, для начала – одежду без пуговиц (пижаму, носки и др.). Предоставьте для этого необходимое время, не торопите его.
- Какие игрушки помогают развитию ребёнка? Это кубики и другие игрушки, из которых можно что-то «построить».
- Развивайте способность малыша группировать предметы по какому-то признаку (по размеру, цвету, форме, температуре и др.).
- Ребёнок настойчиво выражает желание участвовать в домашних делах? Давайте ему простые поручения – разложить салфетки, собрать игрушки, вытереть пыль с мебели. Малыш будет гордиться собой!





ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 3 ГОДА

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....

Какие значимые события недавно произошли в жизни ребёнка или ожидаются вскоре (посещение детского сада, смена места жительства и др.)?

.....

Какие занятия наиболее интересны Вашему ребёнку?

.....

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

ПОДГОТОВКА К ДЕТСКОМУ САДУ

2-4 года – подходящий возраст, чтобы начинать посещать детский сад. Малыш уже стал более самостоятельным и общительным: играет с другими детьми, проявляет симпатию, делится игрушками.

Чтобы подготовить ребёнка к детскому саду, рассказывайте ему, как там интересно, много разных игрушек, он сможет приобрести новых друзей. Кроме того, необходимо пройти медицинское обследование. Ребёнка должны осмотреть специалисты: педиатр, невропатолог, офтальмолог, стоматолог, отоларинголог, ортопед/хирург и по показаниям – логопед. А также приготовьтесь пройти лабораторные тесты: общий анализ крови и мочи, анализ кала на яйца гельминтов. Заранее запишитесь на приём к специалистам. Врач стоматолог поможет Вам внести данные о состоянии зубов ребёнка в Приложение 2 на стр. 136.



РЕБЁНКУ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	4 года		
	5 лет		

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Сравните уровень развития Вашего ребёнка с основными показателями, соответствующими возрасту 3-5 лет:

- Прыгает и стоит на одной ножке не менее 5-10 секунд? ДА НЕТ
- Бросает мячик снизу вверх, бьёт по нему ножкой? ДА НЕТ
- Хорошо двигается и вперед, и назад? ДА НЕТ
- Прыгает, кувыркается? ДА НЕТ
- Рассказывает сказки, читает стишки? ДА НЕТ
- Поддерживает беседу? ДА НЕТ
- Использует местоимения (я, ты, он/она)? ДА НЕТ
- Может нарисовать круг и квадрат? ДА НЕТ
- Пытается срисовывать буквы? ДА НЕТ
- Рисует людей, состоящих из 3-4 элементов? ДА НЕТ
- Считает и складывает числа до 10? ДА НЕТ
- Знает где у него правая сторона, а где – левая? ДА НЕТ
- Знает дни недели? ДА НЕТ
- Знает цвета? ДА НЕТ
- Любит играть с другими детьми? ДА НЕТ
- Играет в игры, которые требуют фантазии? ДА НЕТ
- Самостоятельно моет руки, чистит зубы? ДА НЕТ
- При выполнении гигиенических процедур не нуждается в посторонней помощи? ДА НЕТ
- Сам одевается? ДА НЕТ



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 3-5 лет у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Когда разговариваете с ребёнком, учите его слушать собеседника. Когда он Вам что-то рассказывает, задавайте разные вопросы («Что? Где? Когда? Почему?»). Чтобы убедиться, что ребёнок Вас понял, попросите его повторить сказанное Вами своими словами.
- Учите ребёнка культуре общения в семье, с друзьями, используя для этой цели игры («Папа, мама, я», «Детский сад»).
- Поощряйте общение с другими детьми. «Обмен опытом» со сверстниками очень важен для нормального развития ребёнка.
- Подберите для чтения книги о дружбе, о правилах хорошего тона. Используйте ролевые игры, чтобы научить ребёнка здороваться, говорить «Спасибо!».
- Вовлекайте ребёнка в процесс чтения: пусть переворачивает страницы, следит пальчиком за текстом. По ходу рассказа задавайте ему вопросы («Что случилось дальше? Кто это?»). Если читать ребёнку с раннего детства, он быстрее научится читать и писать, описывать картинки, следить за повествованием.
- Важно, чтобы к школе ребёнок наловчился держать в руке ручку, «писать». Давайте ему возможность писать, рисовать, раскрашивать, лепить из пластилина, клеить, постепенно усложняя задания. Такие занятия развивают также способность сосредоточиться.
- В этом возрасте ребёнок может учиться плавать, заниматься танцами, балетом или каратэ 1-2 раза в неделю. Учтите, что ребёнку должно нравиться выбранное занятие!
- Помогите ему стать ответственным: пусть он сам одевается, заправляет постель, убирает свои вещи, самостоятельно кушает! Не требуйте, чтобы он делал это идеально, пока пусть делает как может!



Опишите любимую игру Вашего ребёнка в этом возрасте:

.....

.....

.....

.....

.....



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 4 ГОДА

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

.....

.....

Какие занятия наиболее интересны Вашему ребёнку?

.....

.....

Какие значимые события недавно произошли в жизни ребёнка или ожидаются вскоре (посещение детского сада, смена места жительства и др.)?

.....

.....

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 5 ЛЕТ

Замечаете ли Вы у ребёнка следующие особенности (если да, отметьте какие именно):

- никто, кроме Вас, не понимает, что он говорит;
- разговаривает с трудом или долго колеблется, подбирая слова;
- дышит ртом, а не носом;
- часто падает.

 Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят.

Если у Вас есть вопросы, касающиеся сна, питания, режима дня или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....



МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 4 ГОДА

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 5 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год



РЕБЁНКУ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	6 лет		
	7 лет		

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (Приложение 1, стр. 126). Рассчитайте индекс массы тела (смотрите формулу на стр. 115 и приложение 1, стр. 126).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Ребёнок быстро растёт, изменяясь внешне и развиваясь интеллектуально. Скоро в школу! **проверьте, в возрасте 5-7 лет ваш ребёнок:**

- Держит равновесие, стоя на одной ноге? да нет
- Может ходить задом наперед? да нет
- Может сравнивать предметы разной величины? да нет
- Знает некоторые буквы или даже читает? да нет
- Считает до 10 и обратно? да нет
- Знает дорожные знаки, встречающиеся в Вашем квартале? да нет
- Может ориентироваться в пространстве? да нет
- Знает своё имя, фамилию, адрес? да нет
- Различает утро, день, вечер? да нет
- Имеет понятия «верх» и «низ»? да нет
- Воспроизводит квадрат, ромб, круг? да нет
- Описывает картинки? да нет
- Чаще пользуется одной рукой, чем другой? да нет
- Если да, то какой? (правой или левой, подчеркните)
- Одевается без посторонней помощи? да нет



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 5-7 лет у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



СТИМУЛИРУЙТЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

(отмечайте рекомендации, которым Вы уже следуете)

- Продолжайте играть в игры, в которых требуется группировать предметы по цвету, размеру, форме, постепенно усложняя задания. Изготовьте вместе с ребёнком картонные карточки разных цветов (красного, зелёного, синего и др.), размеров и форм (круг, квадрат, треугольник, овал). Предложите ребёнку рассортировать их, а затем посчитать. Усложните игру, попросив выбрать только большие красные круглые карточки.
- Сделайте чтение обязательным ежедневным занятием, это подготовит малыша к школьному распорядку. Книги должны содержать истории про школу, друзей, братьев и сестер. Текст должен быть простым и доступным, чтобы ребёнок мог прочитать и запомнить. Пусть он задаёт вопросы по содержанию книги.
- Знакомьте ребёнка с буквами алфавита, используя песенки, стишки, различные наборы букв.
- Очень важно воспитывать в ребёнке умение ухаживать за собой, выполнять работу по дому. Если ему нужна помощь, направьте его, объясните последовательность действий. Другой способ – разделите задание на несколько небольших поручений. Доверьте ребёнку посчитать тарелки, ножи, вилки, ложки, необходимые для сервировки стола. Играя в «магазин», ребёнок будет учиться считать, вычислять и т.д.
- Учите ребёнка самостоятельно принимать решения. Тренируйте этот навык как можно чаще.
- Посещайте зоопарк, рассказывайте ребёнку о животных, их повадках. Выходите на природу, наблюдайте за жизнью растений. Научите распознавать явления природы (дождь, снег), описывать времена года, различать время суток.
- Ходите с ребёнком в кинотеатр на мультфильмы, в кукольный театр, в цирк.
- Развивайте у ребёнка умение скакать на обеих ножках, с одной ножки на другую, прыгать в длину и в высоту. Практикуйте игры с мячиком. Спорт особенно важен для полноценного развития малыша. Также ребёнок может посещать занятия танцами, балетом, художественную школу.



Опишите любимую игру Вашего ребёнка в этом возрасте:



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 6 ЛЕТ

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:

Кто ухаживает за ребёнком в течение дня?

Какие занятия наиболее интересны Вашему ребенку?

Какие значимые события недавно произошли в жизни ребёнка или ожидаются вскоре (посещение детского сада, смена места жительства и др.)?

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:



РЕБЁНКУ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

Режим дня школьника существенно отличается от распорядка в детском саду. Вам придется проявлять и мягкость, и настойчивость, чтобы малыш привык к новому образу жизни.

Заведите определенный порядок, который необходимо соблюдать каждое утро: разбудить ребёнка, отправить в ванную, подать завтрак. Пока он завтракает, уложите в портфель пакет с едой и приготовьте одежду и обувь. Малыш должен сам одеться, и – в школу!

Посещайте родительские собрания, лично беседуйте с педагогом о Вашем ребёнке и прислушивайтесь к его рекомендациям.

Если Вам кажется, что у ребёнка есть определенные проблемы, связанные со школой, посоветуйтесь с педагогом и в дальнейшем поддерживайте с ним связь. Так ребёнку будет легче пройти процесс адаптации, он быстрее перестроится на школьный лад и будет лучше учиться. Настоятельно рекомендуется, чтобы ребёнок делал уроки в одно и то же время.

В ШКОЛЕ

- Вместе с ребёнком установите утренний распорядок: время подъема и гигиенических процедур, процесс одевания, питательный завтрак.
- Поговорите с ребёнком и попытайтесь выяснить, как он себя чувствует в школе, не пугает ли его что-либо, не испытывает ли он физические или нравственные страдания.
- Покупая школьные принадлежности и одежду, позвольте ребёнку выбирать самому (в рамках Вашего бюджета), ненавязчиво помогая сделать правильный выбор.
- Если есть такая возможность, ходите в школу пешком. Во-первых, это отличное физическое упражнение, а во-вторых, ребёнок сможет пообщаться с одноклассниками на свежем воздухе.
- Помогите ему найти надежных товарищей, с которыми можно будет ходить в школу каждый день.
- Обучите ребёнка правилам движения для пешеходов и убедитесь, что он их соблюдает.



- Если Вы с ребёнком пользуетесь общественным транспортом, будьте внимательны при посадке и выходе во избежание несчастных случаев. Научите его следовать правилам безопасности: покажите, на каком расстоянии от края тротуара можно стоять, как правильно переходить улицу. Предупредите, что нельзя переходить дорогу перед или за автобусом, чтобы не сбила машина.
- Запретите малышу разговаривать и принимать подарки от незнакомых или малознакомых людей. Объясните, почему.
- Проследите, чтобы ребёнок носил ранец на спине, зафиксировав его обеими лямками для равномерного распределения тяжести. Выбирайте школьный портфель среднего размера. Имейте в виду, что вес ранца со всеми принадлежностями не должен превышать 15% от веса ребенка.
- Обсудите с ребёнком и такую деликатную тему, как посещение школьного туалета. У многих детей именно это вызывает самое большое беспокойство, когда они находятся в школе. Объясните ребёнку, что в туалет надо ходить каждый раз, когда он чувствует в этом необходимость; а если в туалете что-то не в порядке, необходимо сообщить об этом кому-то из учителей или сказать Вам.

Школьные годы неповторимы и полны приключений! Для ребенка это уникальная возможность приобрести жизненный опыт, получить ценные советы и найти друзей на всю жизнь!



В 6-7 лет ребёнок должен пройти профилактический осмотр у стоматолога. Не забудьте занести данные о состоянии зубов Вашего ребёнка в этом возрасте в Приложение 2 на стр.136. Чтобы заполнить таблицу обратитесь за помощью к врачу стоматологу.

Место для заметок и комментариев:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК РАСТЕТ РЕБЁНОК

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	8 лет		
	9 лет		
	10 лет		

После заполнения таблицы используйте данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*).

СЛЕДИТЕ ЗА РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА

Проверьте, в возрасте 7-10 лет Ваш ребёнок:

- Много двигается, иногда до изнеможения? ДА НЕТ
- Знает дни недели? ДА НЕТ
- Самостоятельно одевается? ДА НЕТ
- Читает и пересказывает короткий текст? ДА НЕТ
- У ребёнка есть проблемы с правописанием? ДА НЕТ
- Если да, проводилась ли оценка речевого развития? ДА НЕТ
- У ребёнка есть проблемы с обучением? ДА НЕТ
- Если да, проводилось ли психологическое тестирование? ДА НЕТ

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....



Посоветуйтесь с врачом, если в возрасте 7-10 лет у ребёнка отсутствует один или несколько из перечисленных навыков.



Замечаете ли Вы, у ребёнка следующие особенности (если да, отметьте какие именно):

- не может повторить фразу без ошибок;
- часто болеет;
- у него проблемы в детском саду/школе.

Не стесняйтесь обсуждать с доктором любые проблемы, связанные с ребёнком, если они Вас беспокоят.

Если у Вас есть вопросы, касающиеся сна, питания, режима дня или развития ребёнка, обсудите их с врачом!

Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

СТРАНИЦА ПОДРОСТКА



В ходе беседы предложите ребёнку ответить на следующие вопросы (при желании он может записать ответы сам):

Что тебе нравится в школе?

.....

.....

А что не нравится?

.....

.....

Чем ты предпочитаешь заниматься после школы?

.....

.....



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 8 ЛЕТ

Перед тем, как посетить врача, ответьте на несколько вопросов:
Ребёнок регулярно ходит в школу?

.....
Кто занимается ребёнком вне школы?

.....
В какие игры играет ребёнок с друзьями?

.....
Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 9 ЛЕТ

Попросите ребёнка ответить на следующие вопросы:
Что тебе нравится в школе?

.....
А что не нравится?

.....
Чем ты любишь заниматься после школы?

.....
Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ РЕБЁНКА В 10 ЛЕТ

Попросите ребёнка ответить на следующие вопросы:
Что тебе нравится в школе?

.....
А что не нравится?

.....
Чем ты любишь заниматься после школы?

.....
Здесь Вы можете сделать пометки и записать вопросы, которые хотите задать врачу:



МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 8 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 9 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 10 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год



РЕБЁНКУ ОТ 10 ДО 12 ЛЕТ

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ



В 95% случаев переходный возраст начинается в 8-13 лет у девочек и в 9-15 лет – у мальчиков. В это время происходят очень важные физические и психические изменения, которые превращают ребёнка в подростка, а затем – во взрослого человека. Эти изменения заставляют ребёнка задаваться множеством вопросов и накапливать жизненный опыт. В этом возрасте очень важно честно и откровенно разговаривать с подростком на волнующие его темы.

С первых дней жизни и до настоящего времени именно Вы занимались здоровьем Вашего ребёнка. Отныне подросток будет требовать больше самостоятельности, в том числе и в вопросах собственного здоровья. Необходимо понимать и уважать его стремление к независимости. В то же время помните, что сейчас как никогда ребенок нуждается в Вашей любви и поддержке.



СТРАНИЦА ПОДРОСТКА

Ты вступаешь в подростковый возраст.

Учись более ответственно относиться к собственному здоровью. В этой Карте развития ты найдешь историю своего взросления, а также советы, которые будут тебе полезны.

Отрочество не всегда бывает безоблачным. Часто случается так, что подростки сталкиваются с различными трудностями, некомфортно чувствуют себя среди одноклассников и вне школы, однако очень важно говорить об этом! Если тебе плохо, если мир кажется слишком сложным, и ты чувствуешь, что не можешь ничего изменить – не замыкайся в себе. Вокруг тебя обязательно найдутся люди, которым можно довериться, с которыми можно поговорить о своих чувствах и переживаниях, и вместе найти выход из создавшейся ситуации. Твоя семья, друзья, врач, психолог помогут тебе справиться с любыми трудностями, какими бы непреодолимыми они тебе не казались в данный момент.





МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 11 ЛЕТ

Почему в этом возрасте необходимо медицинское обследование?

Твоё тело заметно меняется, и медицинский осмотр даёт возможность обсудить эти перемены с доктором и получить ответы на все вопросы, касающиеся твоего здоровья, физического развития и т.д. Во время консультации ты сможешь, не стесняясь, поговорить на любую интересующую тебя тему.

Тебя должны осмотреть специалисты – педиатр, невропатолог, офтальмолог, стоматолог, отоларинголог, ортопед/хирург и, по показаниям, логопед и психиатр. Также необходимо пройти лабораторные тесты: общий анализ крови и мочи, анализ кала на яйца гельминтов.

Заранее запишитесь на приём к врачам-специалистам!

Ты имеешь право обратиться к врачу по собственной инициативе. Ты имеешь право на неразглашение информации о твоем здоровье, доктор обязан хранить врачебную тайну!

Здесь ты можешь записать вопросы, которые хотел бы задать врачу:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

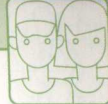
.....

.....

Подростку необходим 8-9-часовой ночной сон. Хроническое недосыпание может привести к:

- понижению сопротивляемости организма некоторым заболеваниям;
- снижению внимания и способности концентрироваться;
- ухудшению памяти;
- низкой успеваемости.

Независимо от возраста и пола не рекомендуется пользоваться компьютером более 2-х часов в день! Иначе велика вероятность столкнуться с психологическими проблемами.



ОПРЕДЕЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ!

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	11 лет		
	12 лет		

После заполнения таблицы используй данные измерений для построения кривых роста/веса (*Приложение 1, стр. 126*). Можешь обратиться за помощью к родителям.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

Ты постоянно задаешься вопросом, какая у тебя фигура. Существует формула, по которой ты можешь рассчитать свой индекс массы тела и определить к какой весовой категории ты относишься. Этот индекс рассчитывается по формуле, исходя из твоего веса и роста:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / [\text{Рост (м)}]^2$$

НАПРИМЕР:

$$\text{ИМТ} = 93 / (1.74 \times 1.74) = 30.72 \text{ кг/м}^2$$

Интерпретация индекса массы тела:

- **18.5 кг/м² и менее** – Сниженный вес
- между **18.51 и 24.99** – Нормальный вес
- между **25.00 и 29.99** – Избыточный вес (предожирение)
- между **30.00 и 34.99** – Ожирение I степени
- между **35.00 и 39.99** – Ожирение II степени
- **40.00 и более** – Ожирение III степени (морбидное)

Здесь ты можешь записать вопросы, которые ты хотел бы задать врачу:

.....

.....

.....

.....



ПОДГОТОВЬСЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 11 ЛЕТ

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы (если хочешь, можешь записать):
Что тебе нравится в школе?

А что не нравится?

Чем ты любишь заниматься после школы?

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

Здесь ты можешь записать вопросы, которые хотел бы задать врачу:

ПОДГОТОВЬСЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 12 ЛЕТ

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы (если хочешь, можешь записать):
Что тебе нравится в школе?

А что не нравится?

Чем ты любишь заниматься после школы?

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

Здесь ты можешь записать вопросы, которые хотел бы задать врачу:



Ты имеешь право обратиться к врачу по собственной инициативе. Ты имеешь право на неразглашение информации о твоём здоровье, доктор обязан хранить врачебную тайну!



МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 11 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

 день месяц год

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР РЕБЁНКА В 12 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

 день месяц год



ПОДРОСТОК 12-15 ЛЕТ

Каждый ребёнок должен свободно и уверенно чувствовать себя в своей семье. И если ребёнок неухожен, подвергается избиениям, унижениям, эксплуатации со стороны посторонних людей, старших братьев или даже собственных родителей, то имеет место насилие над ребёнком. Жестокое обращение наносит ущерб здоровью и глубоко ранит психику ребёнка, иногда оставляя душевные раны на всю жизнь.

Существует несколько форм насилия и все они одинаково опасны для психической и физической целостности ребёнка:

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ – агрессивные действия по отношению к ребёнку в виде ударов, щипков, сотрясений, толканий и т.д.;

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ – словесные оскорбления и угрозы, которые унижают человеческое достоинство ребёнка и вызывают эмоциональные страдания;

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ИНТЕРЕСАМИ И НУЖДАМИ РЕБЁНКА – отсутствие должного внимания, любви, ухода (обеспечения потребностей ребенка в пище, одежде, медицинской помощи и т.д.);

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ ИЛИ СОВРАЩЕНИЕ – прикосновения сексуального характера, сексуальный контакт, рассказы порнографического свойства, эксгибиционизм, съёмка порнографических сцен в присутствии ребёнка, принуждение к просмотру порнографии, вовлечение в проституцию.

Любое насилие вызывает у ребёнка чувство страха, депрессию, боязнь окружающего мира, недоверие к людям, проблемы в общении. Ребёнок теряет уверенность в себе, считает, что он «хуже всех» и поэтому «заслуживает» такое отношение к себе со стороны окружающих.

Вы – защита и опора для Вашего ребёнка. Если имело место насилие, честно и откровенно поговорите с ребёнком о том, что случилось, как бы это ни было больно. Не осуждайте его, дайте понять, что он ни в чем не виноват, и что Вы всегда, при любых обстоятельствах, будете рядом.



Не допускайте, чтобы Ваши личные проблемы (раздражение, злость, стресс, усталость) стали причиной жестокого обращения с ребёнком. Научитесь контролировать свой гнев! Почитайте специальную литературу или обратитесь к психологу, который посоветует Вам, как приучить ребёнка к дисциплине, не прибегая к насилию.



ВНУШИТЕ РЕБЁНКУ/ПОДРОСТКУ, ЧТО:

- он должен всегда сообщать Вам, куда и с кем он идет;
- он должен спрашивать разрешения у родителей, прежде чем принять от кого-то деньги, сладости, подарки;
- он должен отказывать любому, кто попытается его потрогать или пощупать непозволительным образом, вызывая тем самым страх, неприязнь или отвращение, и обязательно сообщить о случившемся взрослому, которому он доверяет;
- он не должен чувствовать себя виноватым в том, что кто-то неприлично трогал его, и обязательно должен обсуждать с взрослыми проблемы, которые он не может преодолеть;
- он должен знать, что никогда не поздно попросить о помощи.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ И ОБСУДИТЕ С ДОКТОРОМ:

- если из школы Вам сигнализируют о проблемах (ребёнок часто пропускает занятия или опаздывает);
- если ребёнок плачет, часто болеет;
- если питание ребёнка, его сон или учёба являются предметом семейных разногласий.

Причинами этих проблем могут быть хронические заболевания.

СТРАНИЦА ПОДРОСТКА



ПРОВЕРЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	13 лет		
	14 лет		
	15 лет		

Используй данные таблицы для построения кривых роста/веса (Приложение 1, стр. 126). Рассчитай индекс массы тела, чтобы определить найдутся ли твои физические параметры в пределах нормы.



ПОДГОТОВЬСЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 13 ЛЕТ

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Чем ты любишь заниматься в свободное время (спортом, музыкой, другими занятиями)?

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

Здесь ты можешь сделать какие-то заметки и записать вопросы врачу:

ПОДГОТОВЬСЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 14 ЛЕТ

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Чем ты любишь заниматься в свободное время (спортом, музыкой, другими занятиями)?

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

Здесь ты можешь сделать какие-то заметки и записать вопросы врачу:

ПОДГОТОВЬСЯ К МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 15 ЛЕТ


Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Чем ты любишь заниматься в свободное время (спортом, музыкой, другими занятиями)?

Как ты оцениваешь свои взаимоотношения с одноклассниками?

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

Здесь ты можешь сделать какие-то заметки и записать вопросы врачу:

 **В 15-16 лет подросток должен прийти на обязательную вакцинацию, а в 14-15 лет пойти профилактический стоматологический осмотр. Внесите в Приложение 2 на стр. 136 данные о состоянии зубов в этом возрасте (обратитесь за помощью к врачу стоматологу).**



МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 13 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 14 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 15 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

.....

.....

.....

Дата следующего визита к врачу:

день месяц год



В 14-15 лет тебя должны осмотреть специалисты – педиатр, невропатолог, офтальмолог, стоматолог, отоларинголог и ортопед/хирург. Также повтори лабораторные тесты: общий анализ крови и мочи, анализ кала на яйца гельминтов. Заблаговременно запишитесь на приём к врачам.



ПОДРОСТОК 15-18 ЛЕТ

В подростковом возрасте тебе не раз придется принимать решения, от которых будет зависеть твоё будущее, твоё здоровье и жизнь.

Скажи решительное «Нет», если:

- кто-то предлагает тебе сигарету, алкоголь или наркотики, потому что психоактивные вещества подчиняют себе тех, кто их употребляет, делают человека агрессивным по отношению к самому себе, и он легко может стать жертвой чужого насилия;



- ты не готов к сексуальным отношениям, потому что всё, что изначально вызывает у тебя страх и неуверенность, в последствии приводит лишь к беспокойству, разочарованию и стыду;
- друг/подруга склоняют тебя к незащищенному сексуальному контакту (без презерватива), потому что ты не хочешь заразиться ВИЧ-инфекцией или другими заболеваниями, передающимися половым путем, и хочешь предупредить нежелательную беременность;
- кто-то уговаривает тебя пойти в незнакомое место/заведение (и ты боишься или сомневаешься), потому что не хочешь попасть в опасную и травмирующую тебя ситуацию.

В сложной ситуации очень важно, преодолевая стыд, поговорить о том, что тебя беспокоит, что ты чувствуешь, с человеком, который может тебе помочь: папа, мама, родственник, друг, врач, учитель или психолог. Срочно обратись за помощью!

ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

В случае необходимости семейный врач, гинеколог или специалисты Кабинета репродуктивного здоровья окажут тебе бесплатную консультативную помощь.

Если у тебя был незащищенный секс:

- чтобы предупредить нежелательную беременность, как можно быстрее воспользуйся средством экстренной («аварийной») контрацепции – в первые часы после полового акта и не позже трех дней после сексуального контакта. Такой контрацептивный препарат может посоветовать фармацевт или специалист Кабинета репродуктивного здоровья;



- если есть вероятность заражения ВИЧ-инфекцией или другим заболеванием, передающимся половым путем, срочно обратиться к специалисту Национального Центра СПИДа, в Кабинет добровольного консультирования и тестирования ВИЧ-инфекции, в Кабинет репродуктивного здоровья или в Центр здоровья, дружественный к молодежи, по месту жительства или в районном центре.
- Обследование анонимное и конфиденциальное.

Ты можешь обратиться к врачу по собственной инициативе, даже если ты несовершеннолетний. Ты имеешь право на неразглашение информации о твоём здоровье, а доктор обязан хранить врачебную тайну! Визит к врачу позволит тебе узнать всё о состоянии твоего здоровья и получить ответы на все интересующие вопросы!

Если тебе грустно, ты часто чувствуешь усталость, если тебя посещают «мрачные» мысли, ты недоволен своим внешним видом, ростом или образом жизни, поговори об этом с кем-то из близких тебе людей, с доктором или психологом.

ПРОВЕРЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Дата	Возраст	Вес (кг)	Рост (см)
	16 лет		
	17 лет		
	18 лет		

После заполнения таблицы используй данные измерений для построения кривых роста/веса (Приложение 1, стр. 126). Рассчитай свой индекс массы тела (ИМТ), чтобы проверить соответствует ли твой вес твоему росту!

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 17 ЛЕТ

Медицинское обследование включает консультацию педиатра, невропатолога, офтальмолога, стоматолога, отоларинголога и ортопеда/хирурга. Нужно повторить лабораторные тесты: общий анализ крови и мочи, анализ кала на яйца гельминтов. Дети из группы риска по диабету пройдут тест на гликемию.

Заблаговременно запишитесь на приём к врачам. Не забудь внести в Приложение 2 на стр. 136 данные о состоянии своих зубов. При необходимости обратиться за помощью к врачу стоматологу.



ПОДГОТОВЬСЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 16 ЛЕТ

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Чем ты любишь заниматься в свободное время (спортом, музыкой, другими занятиями)?

.....

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

.....

Здесь ты можешь сделать какие-то заметки и записать вопросы, адресованные врачу:

.....

.....

ПОДГОТОВЬСЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ В 17 ЛЕТ

Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

Чем ты любишь заниматься в свободное время (спортом, музыкой, другими занятиями)?

.....

Произошло ли в твоей жизни какое-то событие, которое вывело тебя из равновесия?

.....

Здесь ты можешь сделать какие-то заметки и записать вопросы, адресованные врачу:

.....

.....



МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 16 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

Дата следующего визита к врачу:

 день месяц год

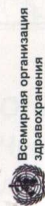
МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В 17 ЛЕТ

Дата: день месяц год

Заключение/ Назначения/ Рекомендации:

Дата следующего визита к врачу:

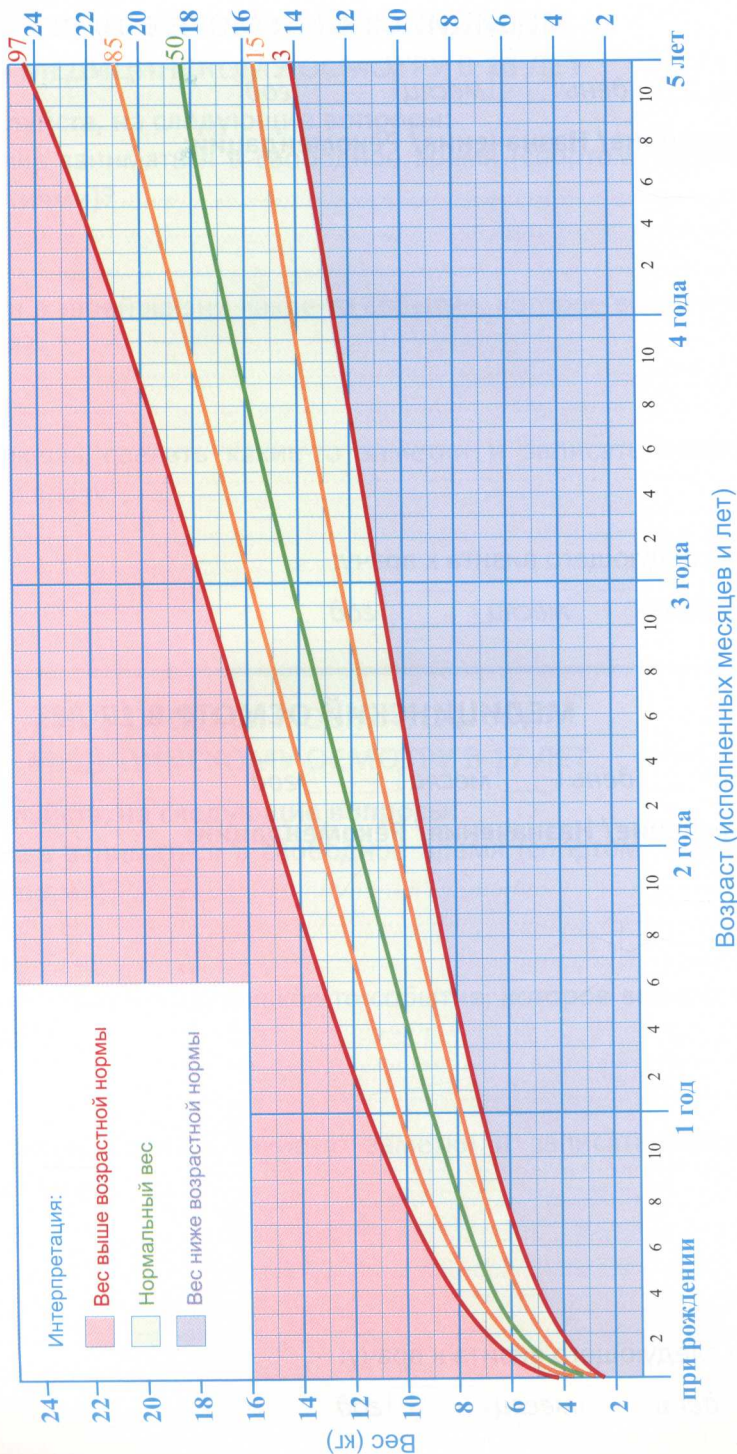
 день месяц год



Всемирная организация здравоохранения

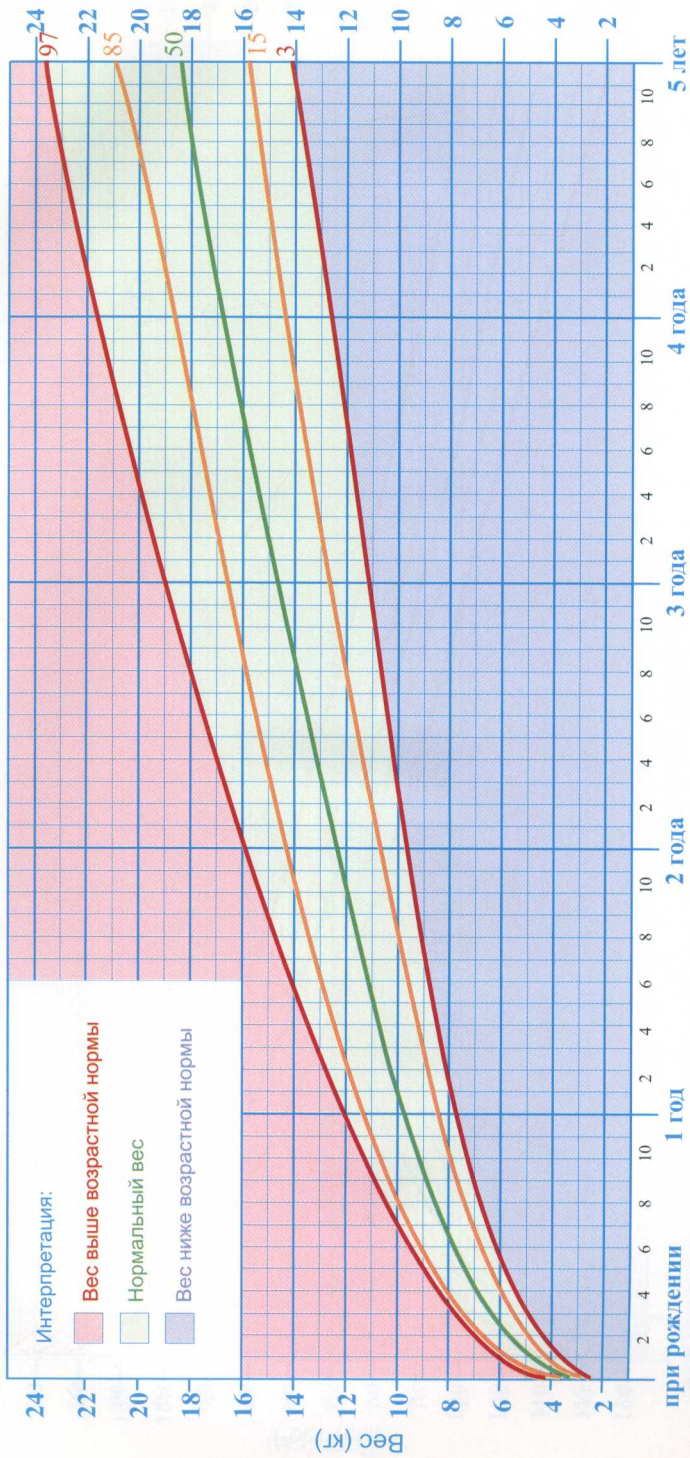
Вес в зависимости от возраста ДЕВОЧКИ

от 0 до 5 лет (перцентили)



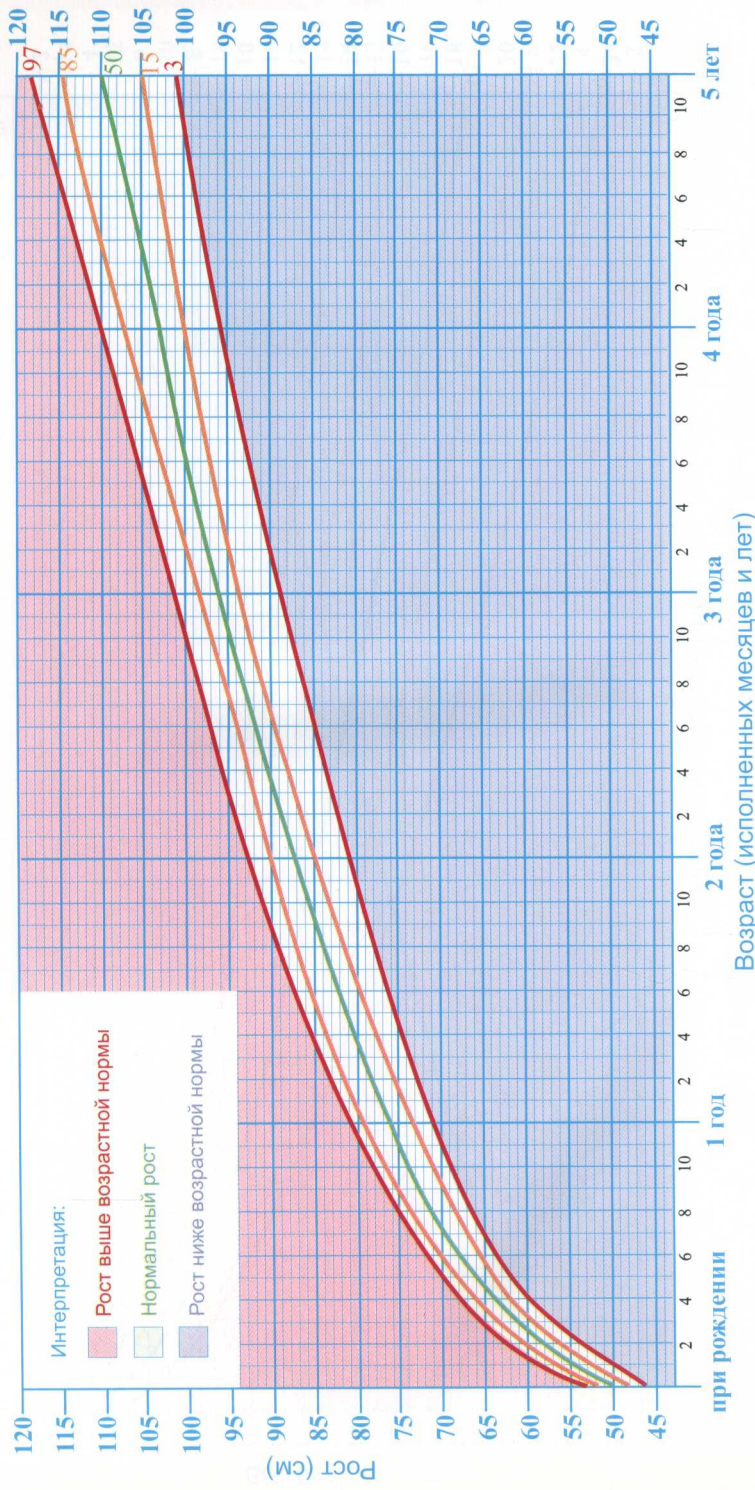
Вес в зависимости от возраста МАЛЬЧИКИ

от 0 до 5 лет (перцентили)



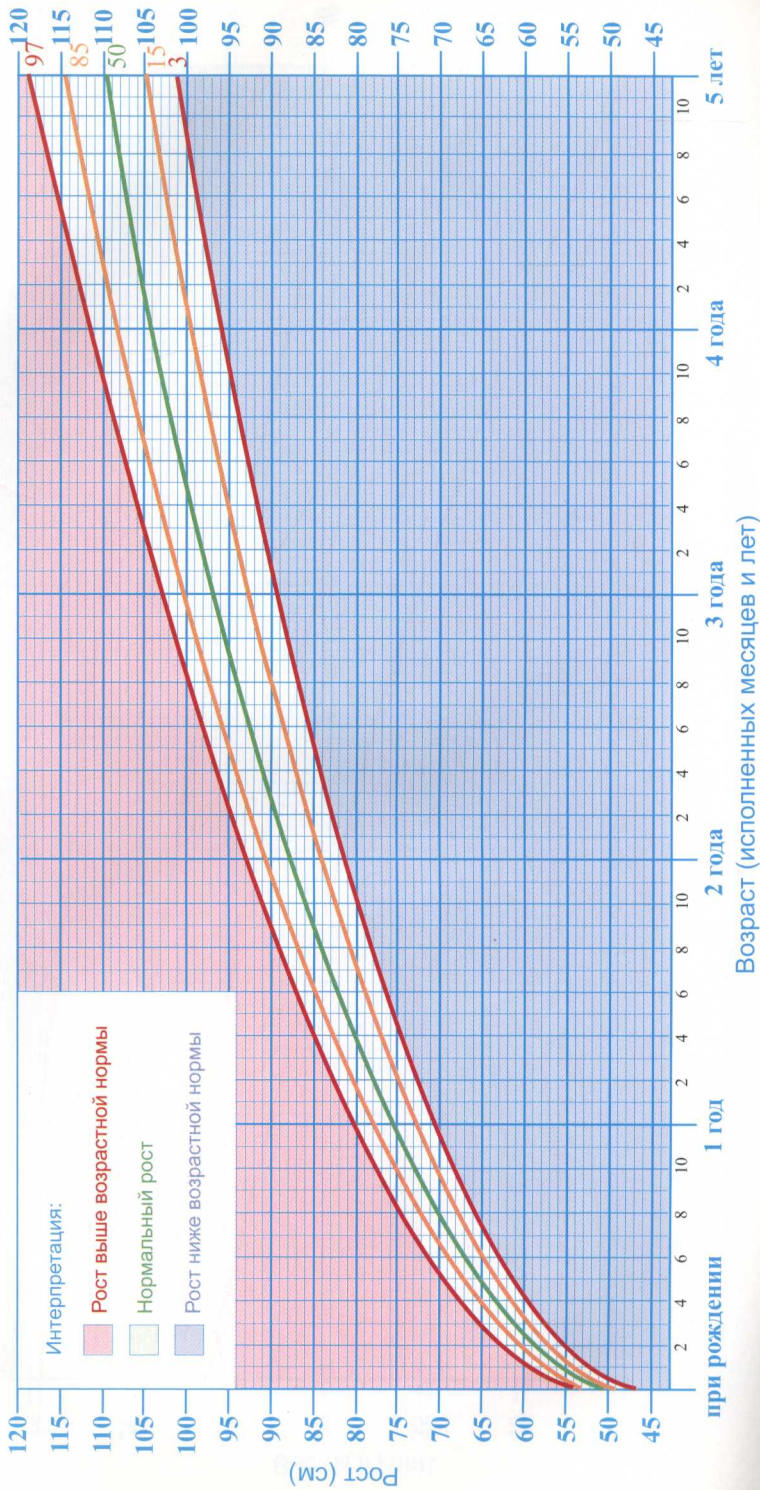
РОСТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ДЕВОЧКИ

от 0 до 5 лет (перцентили)

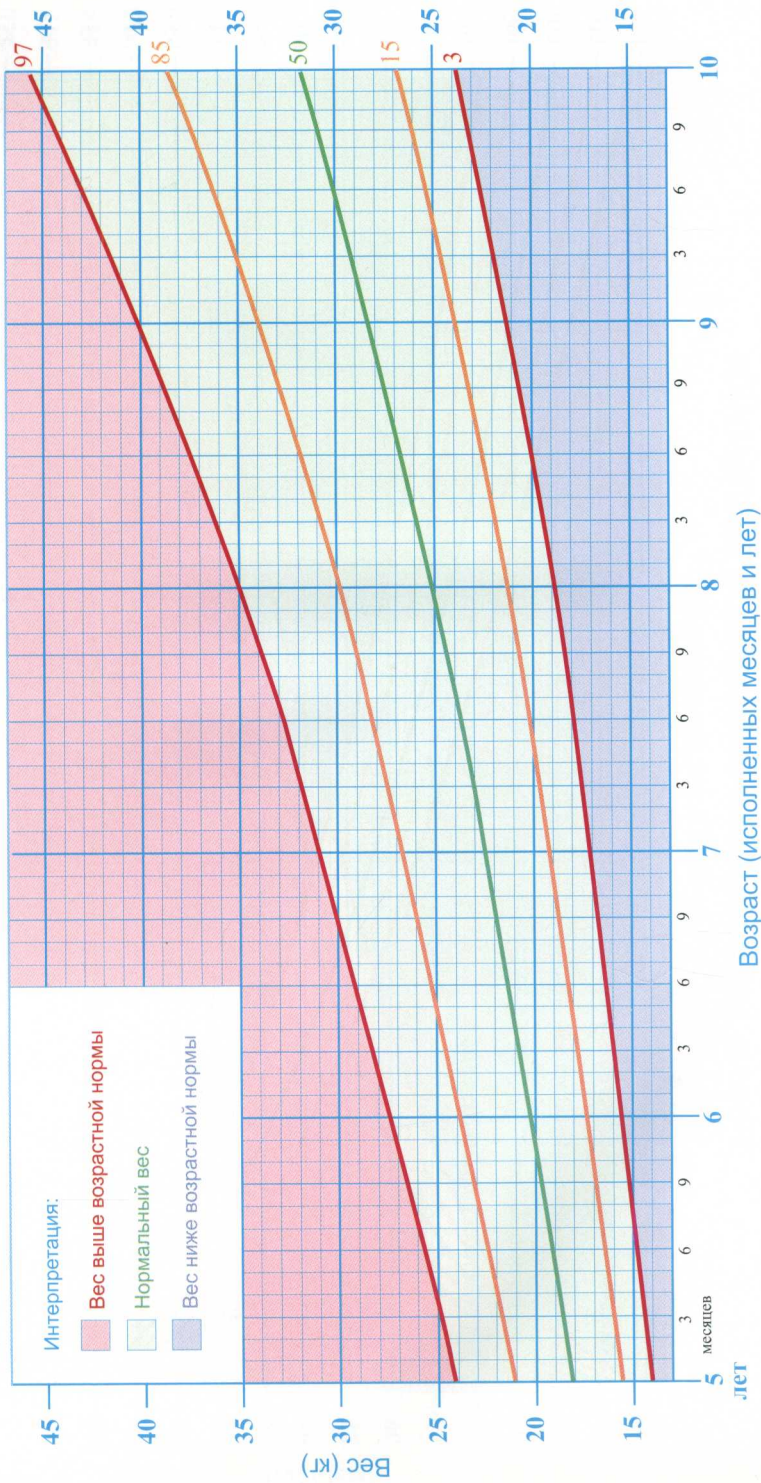


Рост в зависимости от возраста МАЛЬЧИКИ

от 0 до 5 лет (перцентили)

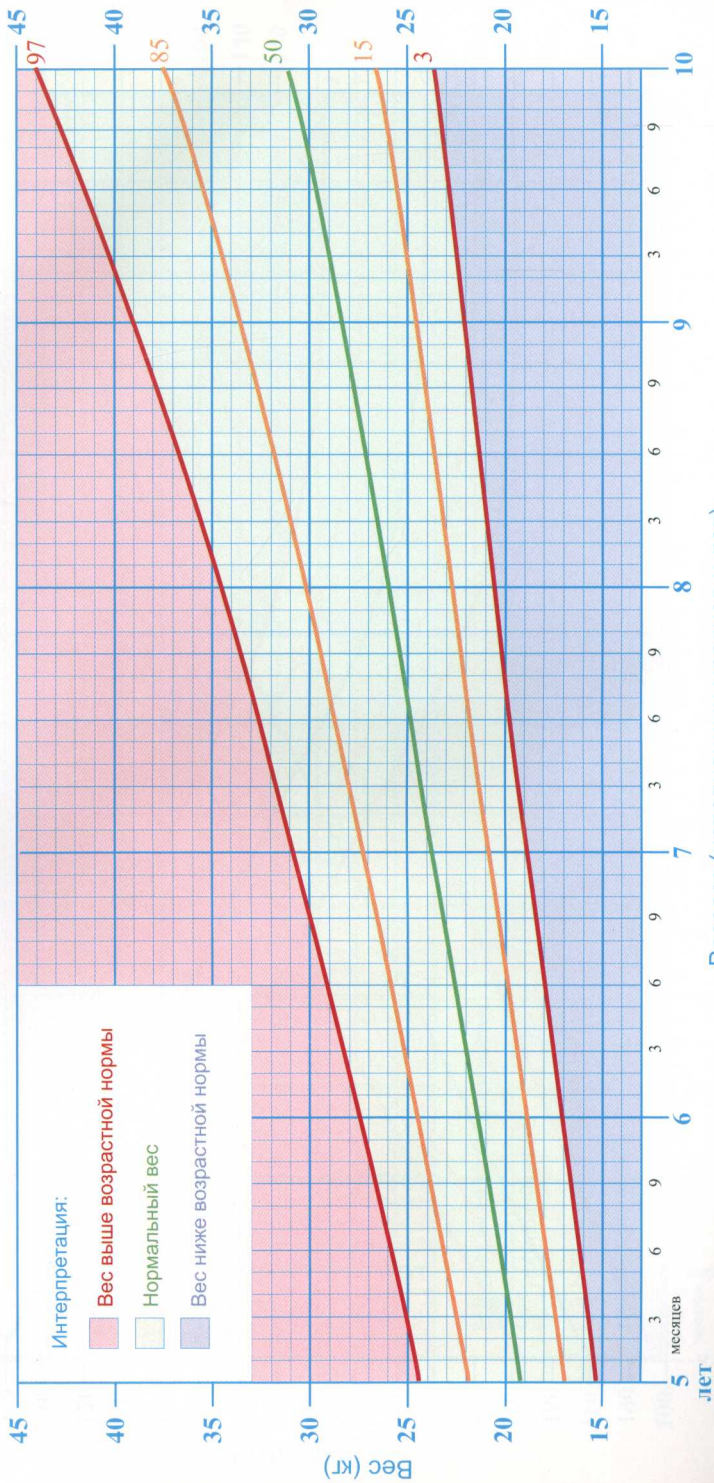


Вес в зависимости от возраста ДЕВОЧКИ от 5 до 10 лет (перцентили)



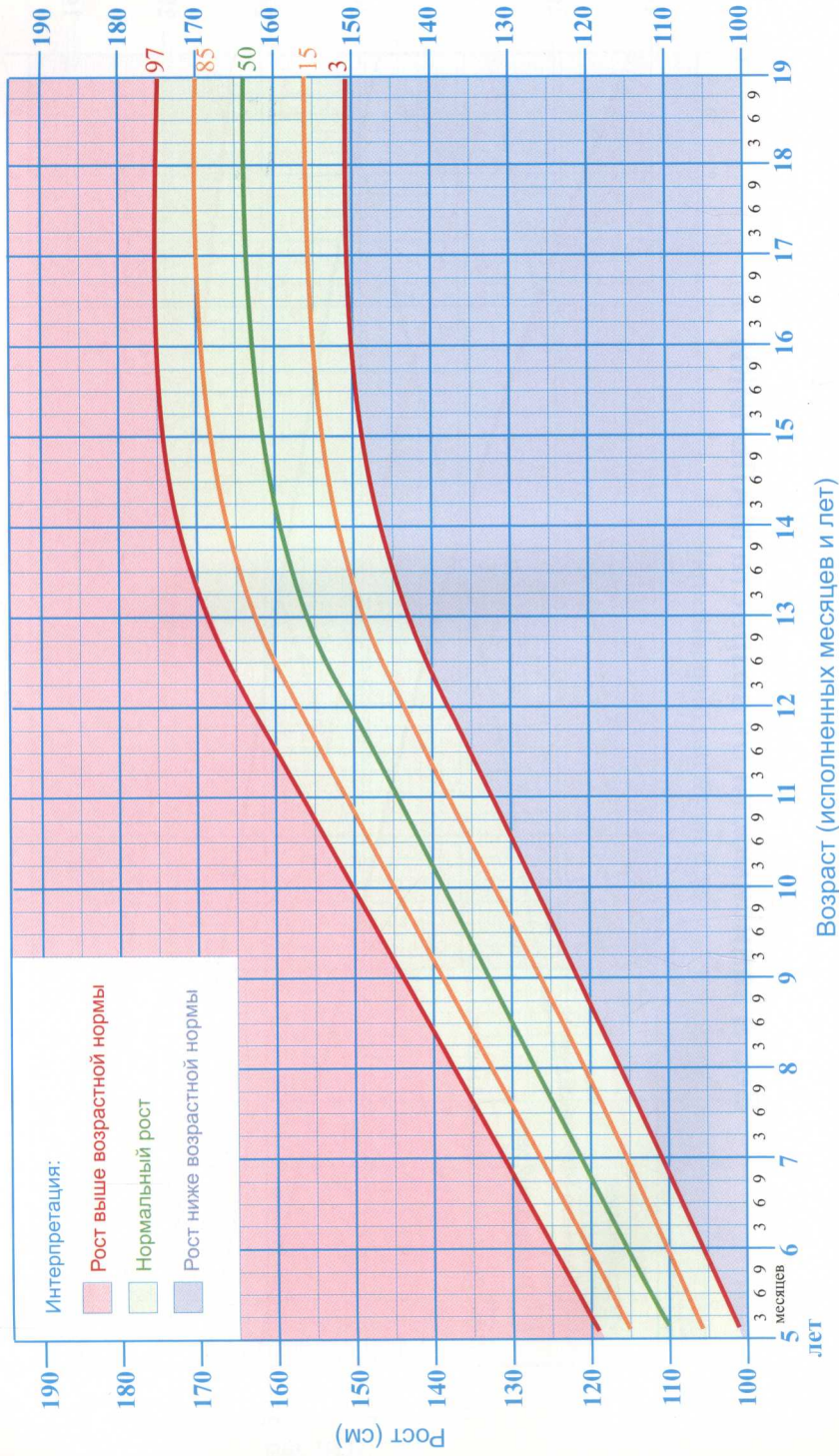
Вес в зависимости от возраста МАЛЬЧИКИ

от 5 до 10 лет (перцентили)



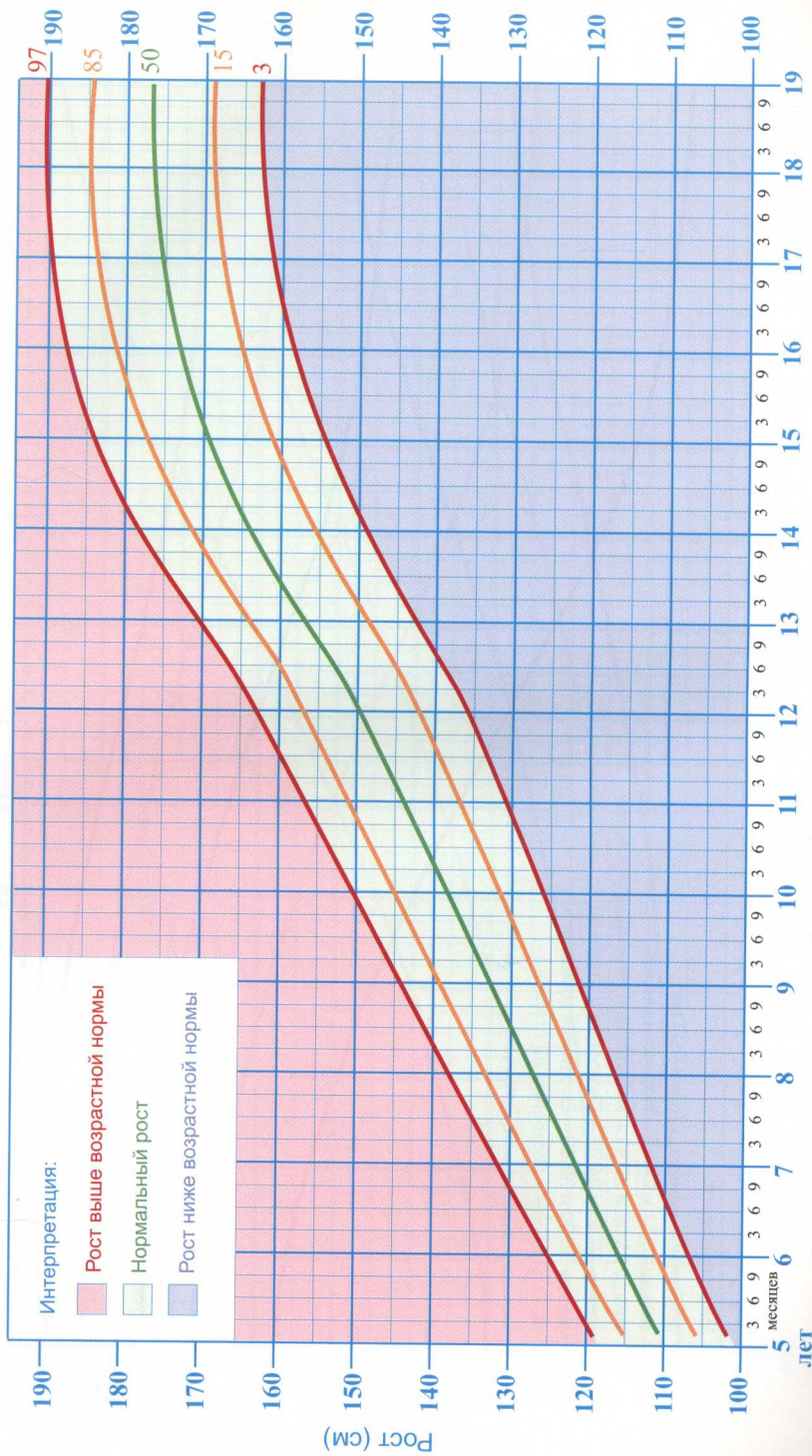
Рост в зависимости от возраста ДЕВОЧКИ

от 5 до 19 лет (перцентили)



Рост в зависимости от возраста МАЛЬЧИКИ

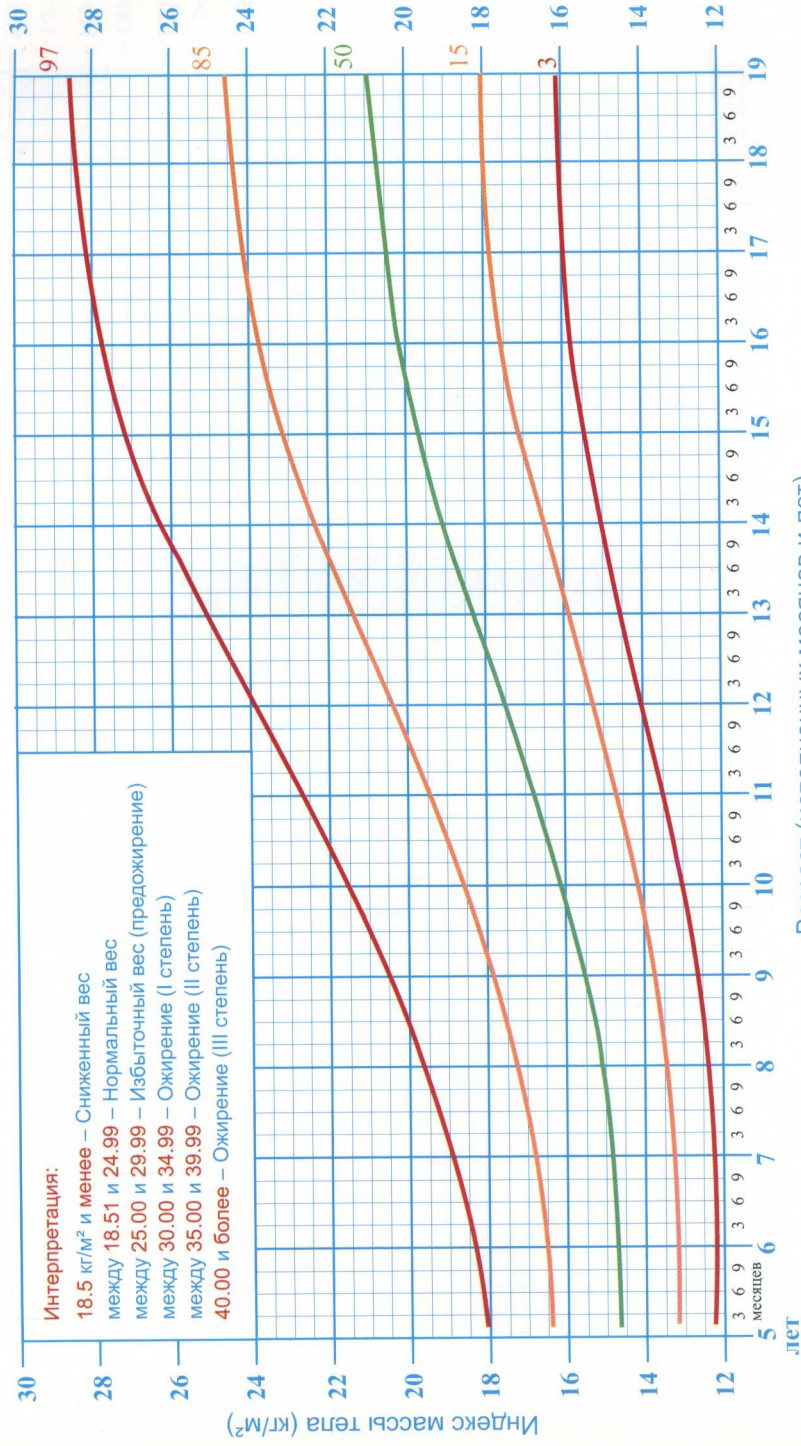
от 5 до 19 лет (перцентили)



Возраст (исполненных месяцев и лет)

Индекс массы тела (ИМТ) в зависимости от возраста ДЕВОЧКИ

от 5 до 19 лет (перцентили)

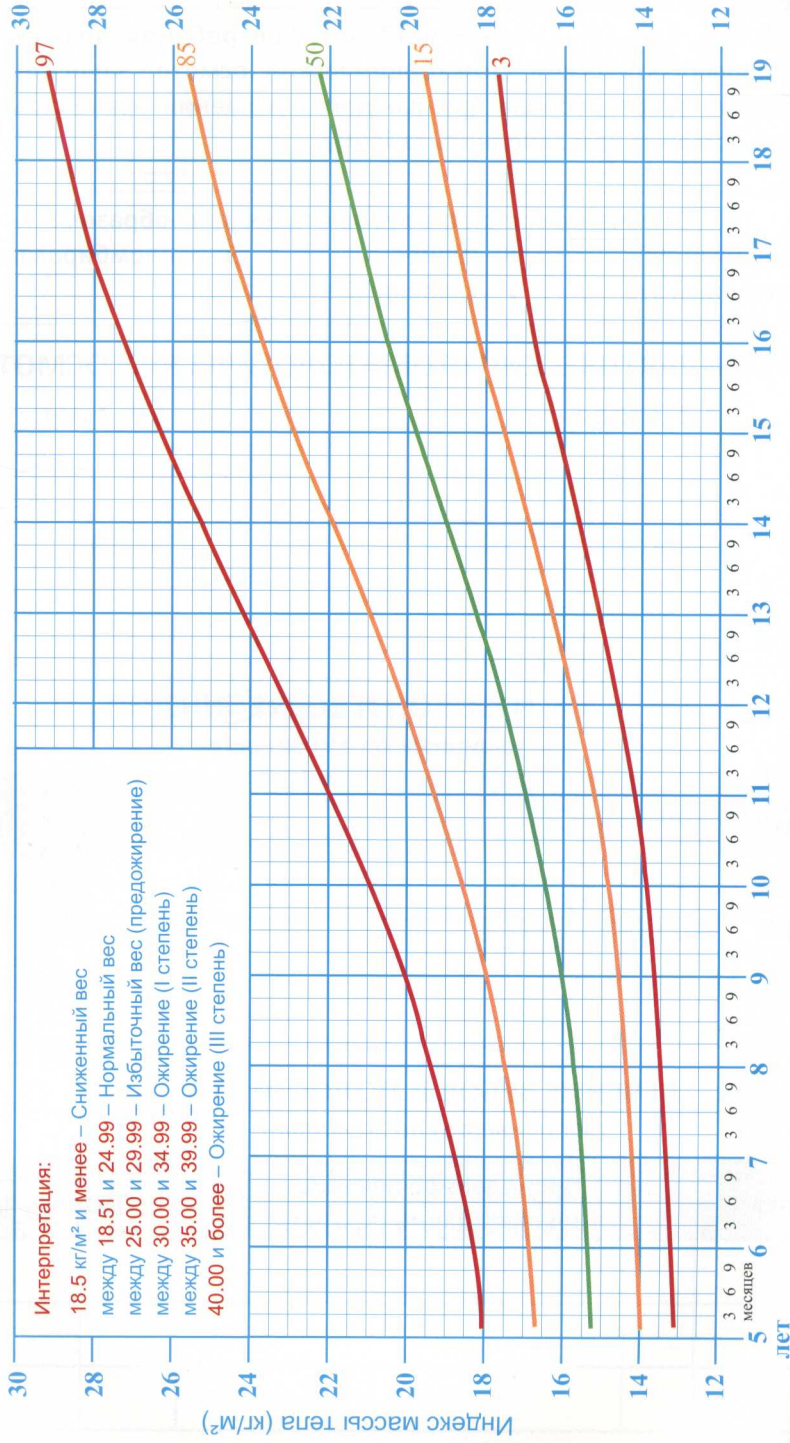


Возраст (исполненных месяцев и лет)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес}}{\text{Рост}^2}$$

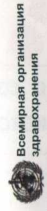
Индекс массы тела (ИМТ) в зависимости от возраста МАЛЬЧИКИ

от 5 до 19 лет (перцентили)




Возраст (исполненных месяцев и лет)

ИМТ = $\frac{\text{Вес}}{\text{Рост}^2}$



Всероссийская организация
здоровоохранения
детей

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

 В 2-3, 6-7, 10-11, 14-15 и 17 лет Ваш ребенок должен пройти профилактический стоматологический осмотр. Заносите данные о состоянии зубов ребёнка при каждом посещении врача-стоматолога, который поможет Вам заполнить таблицу.

Отмечайте состояние зубов следующим образом:

М - молочный зуб

К - кариес

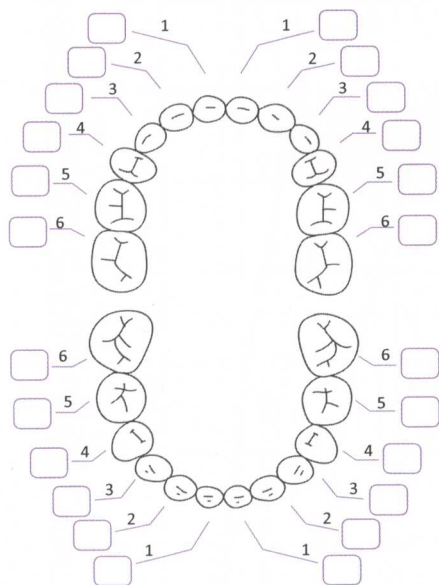
З - запломбированный зуб

П - постоянный зуб

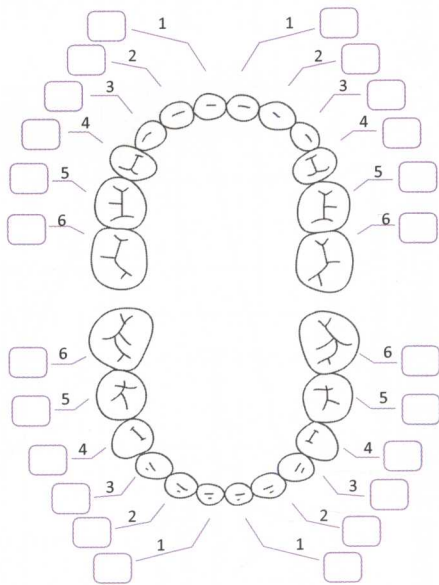
У - удаленный зуб

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

в 2-3 года



в 6-7 лет



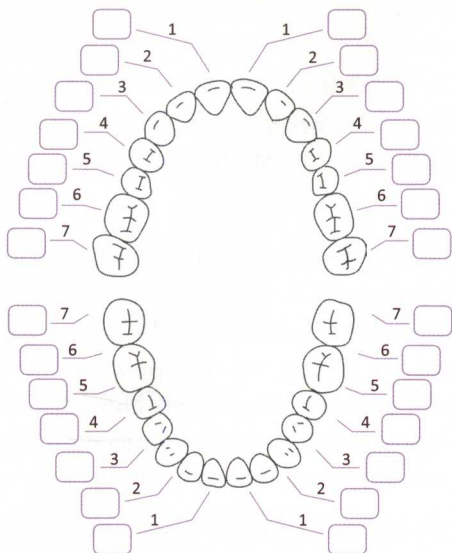
ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

(заполняется по желанию)

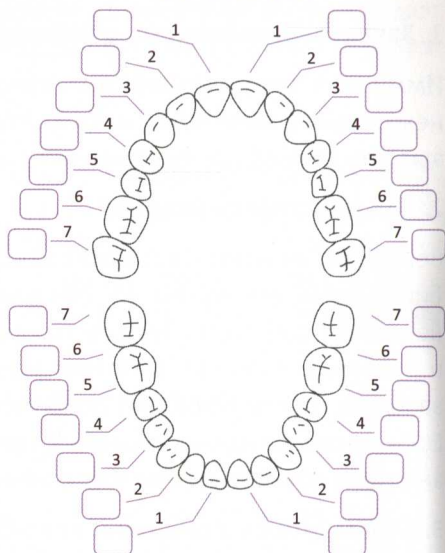
Дата	Проведенное лечение, рекомендации (кратко)	Подпись врача

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

в 10-11 лет



в 14-18 лет



ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

(заполняется по желанию)

Дата	Проведенное лечение, рекомендации (кратко)	Подпись врача

АЗБУКА ВАКЦИНАЦИИ

1. Зачем вакцинировать ребёнка?

Иммунная система ребёнка нуждается в вакцинах, чтобы бороться с некоторыми тяжелыми инфекционными заболеваниями, которые могут вызвать серьезные осложнения, а даже привести к смерти ребёнка.

2. Как действует вакцина?

Вещества, из которых состоит вакцина, получены из настоящих микробов биохимическим путем. Их введение не опасно для организма, ребёнок не может заболеть. Но его организм начинает вырабатывать антитела и иммунные клетки, которые разрушают вещества, из которых состоит вакцина. Таким образом, организм учится уничтожать живых микробов. Если потом вакцинированный ребёнок попадет в контакт с инфекцией, антитела распознают возбудителя болезни и уничтожат его.

3. Зачем делать прививки, если болезни, против которых вакцинируют очень редкие?

С помощью вакцинации многие заболевания, которые в прошлом уносили миллионы жизней, были ликвидированы или существенно сократились: корь, дифтерия, туберкулез, столбняк, краснуха, полиомиелит, эпидемический паротит, менингококковые и пневмококковые инфекции, вызывающие тяжелые формы менингита и пневмонии. Некоторые болезни, редкие для Молдовы, довольно часто встречаются в других странах и могут быть завезены к нам приезжими. Только вакцинация может защитить Вашего ребёнка от этих опасных для жизни заболеваний.

4. В каком возрасте необходимо вакцинировать ребёнка?

Вакцинировать ребёнка надо с первых дней жизни и на протяжении многих лет, в соответствии с Национальной Программой Иммунизации (Смотри стр.142). Семейный врач или педиатр будут информировать Вас о дате каждой прививки. Большинство вакцин делаются в первые два года жизни.

5. Как проводится вакцинация?

Вакцины вводят путем инъекции в бедро или в верхнюю часть плеча. Некоторые вакцины (против полиомиелита или ротавирусной инфекции) представляют собой капли, которые ребёнок должен глотнуть.

6. Можно ли делать ребёнку прививки, если у него проблемы со здоровьем?

Если пришло время делать прививку, а у ребёнка небольшой кашель, температура до 38°C, умеренно выраженная диарея или он принимает антибиотики, можете идти на вакцинацию. Вакцина не ухудшит состояние ребёнка, а полученный иммунитет пойдет ему на пользу.

7. Когда прививки противопоказаны?

Лишь в редких случаях иммунизацию ребёнка необходимо отложить. Когда вы пойдете на вакцинацию, сообщите врачу, нет ли у ребенка высокой температуры (>38°C), были ли у него аллергические реакции на предыдущие прививки, страдает ли он тяжелым хроническим заболеванием. Именно врач должен выбрать наиболее благоприятный момент для вакцинации ребёнка!


8. Что необходимо делать до, во время и после вакцинации?

Перед прививкой ребёнок должен хорошо себя чувствовать: быть сытым, активным и в хорошем расположении духа. Не забудьте взять с собой любимую игрушку ребёнка! Во время осмотра сообщите врачу, не было ли каких-то необычных проявлений после предыдущей прививки. Во время процедуры будьте спокойны, так как Ваше состояние передается ребёнку, разговаривайте с ним, выражайте радость. Первые 30 минут после прививки следите, не появилась ли у ребёнка аллергическая реакция, и в случае необходимости обращайтесь за медицинской помощью. Уточните у врача, когда надо явиться для следующей прививки.

9. Какие реакции могут появиться после вакцинации?

Возможные поствакцинальные реакции зависят от конкретного вида вакцины. Обычная реакция на прививку проявляется умеренным повышением температуры, легким воспалением вокруг места введения вакцины, легким состоянием дискомфорта – ребенок может плакать, капризничать и т.д.

В первые дни после прививки не обрабатывайте место укола никакими растворами, не проконсультировавшись с врачом, особенно в случае прививки БЦЖ! Не бойтесь незначительных реакций организма ребенка на вакцину, их появление естественно и нормально. Если же у ребенка лихорадка (температура выше 38°C), непрерывный плач, судороги или другие необычные проявления, немедленно обращайтесь к врачу.

 **Чтобы надежно защитить своего ребенка, соблюдайте кратность введения и сроки всех прививок. Каждая вакцина имеет свои особенности формирования иммунитета. Риск развития побочных реакций на вакцины в тысячу раз меньше, чем риск заражения инфекциями с тяжелыми осложнениями!**

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНАЦИИ

1. **ТУБЕРКУЛЁЗ** чаще всего поражает органы дыхания и кости, передается воздушно-капельным путем. Проявляется у ребенка периодически подъемами температуры, снижением аппетита, слабостью и потерей веса. Заболевание оказывает серьезное влияние на рост и развитие ребенка, трудно поддается лечению и часто приводит к инвалидности и даже смерти.

2. **ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В** («желтуха») – это тяжелое поражение печени, которое прогрессирует до цирроза, рака и может привести к смерти больного. Мама, зараженная гепатитом В, передает вирус ребенку во время родов. Представляют опасность предметы личной гигиены зараженного человека (зубная щетка, расческа и др.); загрязненные медицинские инструменты (хирургические, стоматологические).

3. **ПОЛИОМИЕЛИТ** вызывает тяжелые параличи, иногда необратимые. Вирус передается фекально-оральным путем при употреблении зараженных продуктов или воды, или воздушно-капельным путем при вдыхании частиц слюны и мокроты больного человека. Паралич мышц практически не поддается лечению и приводит к инвалидности или смерти.

4. **ДИФТЕРИЯ** передается воздушным путем и проявляется тяжелой ангиной, которая затрудняет нормальное дыхание. Дифтерийный токсин, распространяясь в организме, вызывает токсические поражения органов, чаще всего сердца (миокардит) и нервной системы. Лечение позволяет сохранить больному жизнь лишь в девяти случаях из десяти.

5. **СТОЛБНЯК** – инфекция с высоким риском заражения, так как её возбудитель всегда присутствует в земле, загрязненной испражнениями животных. Вызывает напряжение и судорожное сокращение всех мышц тела, нарушение дыхания и работы сердца. Особенно тяжело болезнь протекает у новорожденных. У детей очень часто наступает смертельный исход.

6. **КОКЛЮШ** (спастический кашель) передается воздушно-капельным путем. Начинается с общих симптомов (температура, слабость), затем появляются приступы «лающего» кашля вплоть до рвоты, из-за которых ребенку трудно есть, пить и даже дышать. Осложнения: тяжелая пневмония и поражение нервной системы. Лечится очень трудно, у грудных детей может привести к смерти.

7. **ХИБ-ИНФЕКЦИЯ**, вызванная гемофильной палочкой типа В, тяжело протекает у детей до 5 лет, особенно тяжелые формы характерны для грудных детей старше 2 месяцев. Источник инфекции – бессимптомные носители (старшие дети, родители, близкие родственники). Вызывает гнойные менингиты, пневмонии, воспаление уха, которые трудно поддаются лечению. Осложнения могут привести к смерти или инвалидности.

8. **РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ** – самая частая причина острых гастроэнтеритов у маленьких детей в холодное время года. Тяжелые клинические формы связаны с резким снижением артериального давления, рвотой, частым водянистым стулом без примеси крови. Опасность заражения можно снизить, если тщательно соблюдать гигиену рук, питания, содержать в чистоте игрушки, мебель и санузлы (особенно в детских коллективах). Грудное вскармливание снижает риск ротавирусной инфекции у грудных детей. Помимо осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта (тяжелая дегидратация, метаболические нарушения), описаны также случаи фебрильных судорог и энцефалита, вызванного ротавирусом.

9. **ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ** включает пневмонию, бронхит, менингит, средний отит и синусит. У детей, выживших после пневмококкового менингита, может остаться нарушение слуха, очаговые неврологические поражения, задержка умственного развития. Такие тяжелые последствия формируются из-за устойчивости инфекции к антибиотикам.

10. **КОРЬ** – это очень заразное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем, протекающее с высокой температурой, кашлем, выделениями из носа и глаз, и типичной сыпью. У маленьких детей часто бывают тяжелые осложнения со стороны легких, сердца, нервной системы и достаточно высокий уровень смертности.

11. **ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ** («свинка») – воспаление слюнных желез, вызываемое вирусом и передающееся воздушно-капельным путем. Также поражается поджелудочная железа, а у мальчиков – яички (орхит), с риском развития бесплодия. Осложнения со стороны нервной системы (менингит, энцефалит) могут иметь отдаленные последствия (глухота).

12. **КРАСНУХА** передается воздушно-капельным путем или от матери к плоду. У детей проявляется умеренным повышением температуры, увеличением лимфоузлов, сыпью. Особенно опасна краснуха в первом триместре беременности, так как внутриутробная инфекция вызывает спонтанный аборт или пороки развития у плода. Ребенок, зараженный краснухой внутриутробно, может передавать вирус в течение 1 года и даже дольше.

КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК

		Иммунизация против:			
		Вирусного гепатита В	Туберкулеза	Полиомиелита	Ротавирусной инфекции
Возраст	Путь введения	Внутримышечно, в бедро	Внутрикожно, в верхнюю часть плеча	Капли в рот	Капли в рот
	Первые 24 часа жизни	ГепВ-0*			
	2-5 дней		БЦЖ-1		
	2 месяца	ГепВ-1		ОПВ-1	РВ-1**
	4 месяца	ГепВ-2		ОПВ-2	РВ-2**
	6 месяцев	ГепВ-3		ОПВ-3	РВ-3**
	12 месяцев				
	22-24 месяца			ОПВ-4	
	6-7 лет		БЦЖ-2	ОПВ-5	
	14-15 лет			ОПВ-6*	

Примечание:

Вакцинация против других инфекционных заболеваний (грипп, ветряная оспа, менингококковая инфекция, вирусный гепатит А, инфекция вирусом папилломы человека и др.) проводится группам населения повышенного риска инфицирования в зависимости от эпидемической ситуации и в соответствии с решениями Министерства Здравоохранения, а также в индивидуальном порядке, в том числе платно.

В случае опозданий или отклонений от сроков проведения вакцинации ребенка, проконсультируйтесь с врачом. Как правило, нет необходимости начинать вакцинацию сначала, иммунизацию ребенка продолжают с того момента, когда она была прервана.

Иммунизация против:

ХИБ-инфекции (Haemophilus Influenzae)	Пневмококко- вой инфекции	Коклюша, дифтерии, столбняка	Дифтерии, столбняка	Кори, паротита, краснухи
Внутримышечно, глубоко в бедро	Внутримышечно, глубоко в бедро	Внутримышечно, глубоко в бедро	Внутримышечно, глубоко в бедро	Подкожно или внутримышечно, в верхнюю часть плеча
ХИБ-1	ПИ-1***	АКДС-1		
ХИБ-2	ПИ-2***	АКДС-2		
ХИБ-3	ПИ-3***	АКДС-3		
				КПК-1
		АКДС-4		
			АДС	КПК-2
			АДСм	КПК-3**

Согласно Постановлению правительства РМ «Об утверждении Национальной программы иммунизации на 2011-2015 годы» № 1192 от 23.12.2010, опубликованному в «Monitorul Oficial» от 31.12.2010, № 259-263/1319, вакцины, отмеченные «звездочкой» будут вводиться:

* - с 2011 года;

** - с 2012 года;

*** - с 2013 года в случае принятия внешнего софинансирования Глобальным альянсом по вакцинации и иммунизации.

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL REPUBLICII MOLDOVA
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА

DOCUMENTAȚIE MEDICALĂ
МЕДИЦИНСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

Instituția medicală care a eliberat certificatul
Медицинское учреждение выдавшее сертификат

Formular nr. 063-3/e
Форма № 063-3/e

Data eliberării
Дата выдачи

Ziua/День	Luna/Месяц	An/Год

Approbat de MS al RM din 17.10.2002 nr. 283
Утверждена МЗ РМ 17.10.2002 № 283

Cod de identificare

CERTIFICAT DE VACCINARE / СЕРТИФИКАТ О ВАКЦИНАЦИИ / CERTIFICATE OF VACCINATION

Vaccinări împotriva poliomielitei (VPO)
Вакцинация против полиомиелита

Intradermoreacția prevaccinală cu tuberculină (proba Mantoux)
Туберкулиновая проба Манту

Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Data Дата	Lot nr. Серия	Data citirii rezultatului Дата оценки результата	Rezultat (aprecierea dimensiunii infiltratului în mm) Результат (отмеченный размер инфильтрата в мм)	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva hepatitei virale B (HVB)
Вакцинация против вирусного гепатита В

Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva difteriei, tetanosului, tusei convulsive (DTP / DT / Td)
Вакцинация против дифтерии, столбняка, коклюша

Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva infecției Hib (Haemophilus influenzae tip b) (Hib) Вакцинация против инфекции Hib (Гемофильус инфлюэнца тип b)			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva rujeolei, oreionului, gubeolei (ROR) Вакцинация против кори, эпидемического паротита, краснухи			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva infecției cu pneumococi (PC) Вакцинация против пневмококковой инфекции			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva infecției cu rotavirus (RV) Вакцинация против ротавирусной инфекции			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Vaccinări împotriva tuberculozei (BCG) Вакцинация против туберкулеза			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

Alte vaccinări Другие вакцинации			
Data Дата	Vaccinul Препарат	Lot nr. Серия	Semnătura și ștampila lucrătorului medical Подпись и печать медработника

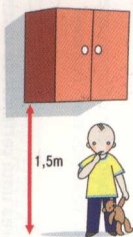
Complicații postvaccinale sau postmedicamentoase Осложнения на вакцины или медицинские препараты			
Data Дата	Vaccin/Medicament Вакцина/Препарат	Manifestarea complicației Проявление осложнения	

Adresați-vă instituției medicale care vă deserveste pentru programarea vaccinărilor și completarea certificatului cu datele la care acestea au fost administrate copilului Dumneavoastră.

Обратитесь в медицинское учреждение, которое Вас обслуживает, чтобы запланировать вакцинацию и заполнить сертификат датами прививок, сделанных Вашему ребёнку.

Сopia xerox a acestor pagini are valoarea unui certificat de vaccinare.
Ксерокопия этих страниц приравнивается к сертификату о вакцинации.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНТОКСИКАЦИЙ?

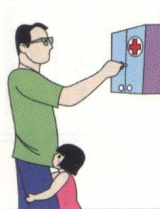


Все лекарства и токсичные вещества – моющие, отбеливающие средства, средства против насекомых, краски – должны быть недоступны для ребёнка. Спрячьте их так, чтобы он не мог их не только найти, но даже увидеть! Эти вещества должны храниться в запертых кладовках или в шкафах, которые находятся на высоте не менее 1,5 м от пола.



Храните все ядовитые вещества в доме в оригинальной упаковке.

Не переливайте/не пересыпайте токсические вещества в пищевую тару!



Не принимайте лекарства при ребёнке, потому что малыш старается подражать взрослым и повторяет все увиденное. Сразу же после приема лекарства уберите его на верхнюю полку шкафа, который надёжно запирается.



Лечите ребенка только медикаментами, которые назначил врач, и в указанных врачом дозах! Превышение дозы лекарства может привести к тяжелой интоксикации.



Никогда не говорите ребёнку, что таблетки – это «конфеты», а лекарство в форме сиропа – это «варенье». Иначе малыш будет их искать, чтобы съесть.



Держите свою сумку в недоступном для ребёнка месте! Содержимое сумочки – ацетон, лак для ногтей, таблетки, духи, дезодорант, ножницы, монеты – может стать причиной травмы, отравления, а мелкие предметы опасны тем, что малыш может их проглотить или вдохнуть.



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОЖОГОВ?



Не подпускайте ребёнка близко к месту, где готовите пищу. Горячая газовая плита, печь, духовой шкаф, микроволновая печь могут послужить причиной серьезных ожогов, если ребёнок прикоснется к ним.



Старайтесь готовить пищу на горелках, расположенных у стены.

Сковородки и кастрюли разворачивайте ручками к стене, чтобы у ребенка не было соблазна схватиться за них.



Сняв с огня посуду с горячим содержимым, поставьте её в недоступное для ребенка место.

Следите также, чтобы чашки с горячим чаем или кофе не стояли на краю стола или на тумбочке.

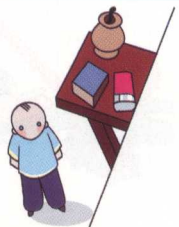


Когда Вы готовите еду, ребёнок не должен находиться рядом: посадите его в манеж или оставьте в другой комнате под присмотром одного из членов семьи.

А так же, никогда не держите малыша на руках, когда гладите белье!



Убирайте горячий утюг как можно выше, в недоступное для ребёнка место.



Храните спички, зажигалки, зажженные лампы и свечи в недоступном для ребёнка месте во избежание возможного возгорания!



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОЖОГОВ?

37°

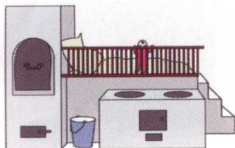


Прежде чем помыть или искупать малыша, обязательно проверяйте температуру воды специальным термометром!

Температура воды не должна быть выше 37°C для ребенка до одного года и выше 39°C – для ребенка старше года.



У Вас есть в доме плита или печь? Примите необходимые меры, чтобы блокировать доступ ребенка к горячей плите или печной дверце! Очень опасно даже на минуту оставлять ребенка без присмотра в комнате, где есть горячая печь.



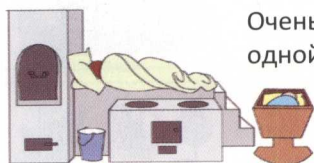
КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОПАСНОСТИ ЗАДОХНУТЬСЯ?



Спрячьте от ребёнка мелкие предметы – они могут стать причиной удушья при попадании в дыхательные пути ребёнка. Малыш может вдохнуть конфеты, кусочки яблока, семечки, монеты, бусинки, крышечки и т.п.



Очень важно: не спите с ребенком в одной постели или на печи!



Ворочаясь во время сна, Вы можете невольно его задушить.



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОПАСНОСТИ УТОНУТЬ?



Когда ребёнок в воде – купается в ванной, бассейне, озере и т.д. – не оставляйте его без присмотра ни на секунду.

Ребенок может утонуть даже если уровень воды не превышает 3 см.



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ОПАСНОСТИ УТОНУТЬ?



Надежно закройте колодец специальной крышкой! Также накрывайте тяжелыми крышками все емкости с жидкостью во дворе или в доме: большие кастрюли, ведра, бочки и т.д.

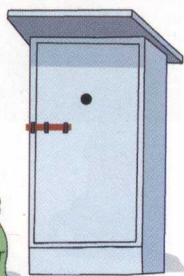


Держите ведра с питьевой водой как можно выше и с закрытыми крышками – маленький ребенок может утонуть и в емкости даже с небольшим количеством жидкости.



Сразу же после купания, стирки и т.д. выливайте использованную воду из емкости.

Малыша привлекает вода, и он очень легко может свалиться туда и утонуть.



Дверь в туалет всегда должна быть хорошо закрыта. Если у Вас туалет во дворе, возьмите за правило закрывать дверь на засов или крючок.

Любая яма опасна для ребёнка.



Всегда закрывайте дверь в ванную комнату, чтобы Ваш малыш не зашел туда «поиграть».

Он может добраться до крана с горячей водой (угроза ожога) или упасть в ванную (угроза утопления).



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ТРАВМ?

Держите предметы, которые могут упасть, разбиться, уколоть, порезать (ножи, лезвия, иголки, ручки, ножницы и др.) в недоступном для ребенка месте.

Проще убрать эти предметы подальше, чем постоянно повторять ребёнку: «Не трогай! Не бери в рот! Не лезь!».



Научите ребёнка правильно себя вести и избегать опасных ситуаций – не лазить по крышам и деревьям, не спускаться в погреб, не играть с хозяйственным инвентарем.

Повторяйте правила безопасности каждый раз, когда ребёнок пытается их нарушить.



Плотно закрывайте все окна, когда ребенок находится в помещении. Не забывайте про балкон! Обратите внимание на москитные сетки: они легко открываются, если на них опереться! Установите надёжные замки на окна, двери и дверцы, на ворота и погреб.

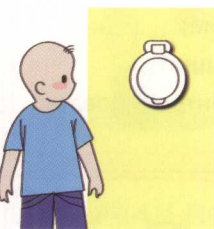
Найдите возможность оградить доступ малыша к лестнице. Пока ребенок не подрастет и не научится подниматься/спускаться по ступенькам, не падая, можно установить в начале лестницы сетку/маленькую дверь.



Не оставляйте ребенка без присмотра рядом с животными! Малышей привлекают животные, они тянутся их погладить, а это может напугать или обеспокоить животное, которое затем набросится на ребенка. Научите ребенка держаться подальше от животных, когда те едят. Отделите место обитания животных от остальной части двора. Таким образом, ваш двор станет безопаснее для ребенка.

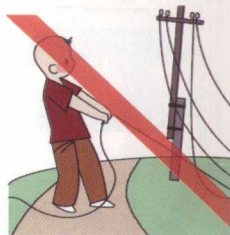


КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ТРАВМ?



Проверьте в доме и во дворе, нет ли на виду незаизолированных электропроводов и электроустановок. Закрепите длинные провода на стенке как можно выше. Обратите внимание на удлинители с тройниками: спрячьте их за мебель или под ковры, чтобы они не попадались ребенку на пути. Не забывайте о розетках: отремонтируйте неисправности и установите на все розетки защитные «шторки» или заглушки.

Найдите для электроприборов такое место в доме, которое будет недоступно для ребенка!



В автомобиле ребенок должен ездить только в детском автокресле, надежно пристегнутым ремнями безопасности и исключительно на заднем сиденье. Детские автокресла спасают жизни! Не оставляйте ребенка одного в автомобиле!



Никогда не разрешайте ребенку кататься без присмотра на велосипеде, роликах, санках! Будьте поблизости, и тогда вы сможете заметить и предупредить несчастный случай. Очень важно, чтобы ребенок надевал шлем. При падении он защитит ребенка от черепно-мозговой травмы.



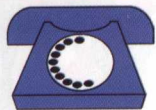
Переходя дорогу, крепко держите малыша за руку! Не переходите улицу на красный свет светофора или в неполюженном месте – ребёнок будет поступать так же.

Обучите ребёнка правилам дорожного движения для пешеходов и хвалите его каждый раз, когда он будет правильно вести себя на дороге.




ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ И ИНТОКСИКАЦИЯХ

903



Немедленно вызывайте «скорую помощь», если:

- у ребенка кружится голова, он не понимает, что с ним происходит, или потерял сознание;
- ребенку трудно дышать, или он не дышит;
- ребенок перевозбужден, его трудно контролировать;
- у ребенка судороги.

- 
1. Откройте ребенку рот и удалите все остатки таблеток, лекарств или инородные тела, если они есть.
 2. Не пытайтесь вызвать рвоту.
 3. Как можно быстрее обратитесь к врачу!




ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Если у ребёнка легкий термический ожог, необходимо предпринять следующее:



- Удалите одежду с пораженного участка (если она не прилипла к месту ожога).
 - Охлаждайте пораженный участок под струей холодной проточной воды (из водопровода) в течение 5 минут или пока не уменьшится боль.
- Если проточной воды нет, окуните пораженный участок тела в сосуд с холодной водой или же наложите на место ожога компресс с холодной водой. Охлаждение поможет снять воспаление и унять боль.



- 
- Не прикладывайте к ожогу лед.
 - Не смазывайте ожог маслом, жиром, спиртом или уксусом.
 - Не прокалывайте волдыри. При появлении волдырей, незамедлительно обращайтесь к врачу. Наложите на место ожога стерильную повязку и осторожно зафиксируйте ее, не слишком туго, чтобы она не давила на обожжённую кожу. Повязка поможет унять боль, защитит пораженный участок и не даст волдырям лопнуть.





- Избегайте попадания солнечных лучей на пораженную поверхность.
- Как правило, легкие ожоги заживают без дополнительного лечения. Если же на месте ожога возникло заражение (не проходят боль, покраснение и воспаление), немедленно обратитесь к врачу.

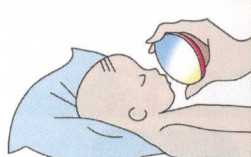


ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ

903



- Немедленно вызывайте «скорую помощь».
- Не снимайте истлевшую одежду.
- Проверьте, подает ли пострадавший признаки жизни (дышит, кашляет, двигается). Проведите тест с зеркалом: приложите зеркало к носу и рту ребёнка, и если оно запотеет, значит, ребёнок жив. Вместо зеркала можно использовать очки.



- Если ребёнок не подает признаков жизни, начинайте действия, которые помогут привести ребенка в чувство (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца).
- Если ребёнок подает признаки жизни, наложите на ожоги стерильные повязки или чистые полотенца, смоченные холодной водой.

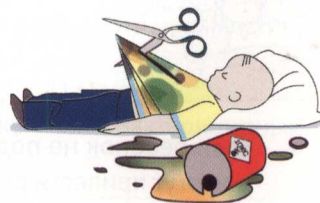
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ХИМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ



- Удалите химическое вещество с кожи, промывая рану под струей проточной холодной воды не менее 20 минут.
- Если химическое вещество было порошкообразным, перед промыванием очистите пораженный участок щеточкой.
- Снимите с ребенка одежду и украшения, соприкасавшиеся с химическим веществом.



- Промыв место ожога, наложите на пораженный участок повязку, смоченную холодной водой, чтобы уменьшить боль.



- Если боль не проходит, если ожог обширный, или если пострадали лицо, глаза, руки, ноги, суставы, немедленно обратитесь к врачу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ХИМИЧЕСКОМ ОЖОГЕ ГЛАЗ



- Промывайте глаза чистой водой комнатной температуры не менее 20 минут.
- Если ребенок носит контактные линзы, постарайтесь их сразу же снять.
- До и во время промывания не трите глаза руками или чем-либо еще.
- Не наносите на глаза никаких растворов или мазей.
- Немедленно обратитесь к врачу.

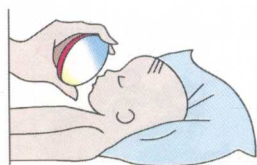


ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УДАРЕ ЭЛЕКТРОТОКОМ

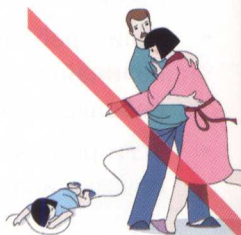
903



- Немедленно вызывайте «скорую помощь», если ребенок испытывает боль, не понимает, что с ним происходит, потерял сознание или ему трудно дышать.
- Не прикасайтесь к потерпевшему, так как он еще может находиться под действием электротока.
- Если возможно, отключите электричество от общего выключателя.



- С помощью сухого предмета, не проводящего электричество (пластмасса или дерево), удалите объект, от которого ребенок получил удар электротоком.
- Проверьте, подает ли ребенок признаки жизни (дышит, кашляет, двигается).



- Если ребёнок не подает признаков жизни, начинайте действия, которые помогут привести ребенка в чувство (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца).
- При наличии признаков жизни до приезда «скорой помощи» наложите на место электрического ожога сухую повязку.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ И УДУШЕНИИ

Если ребенок дышит и может говорить, но постоянно кашляет, не нужно ничего предпринимать! Немедленно доставьте его в больницу.

Если ребенок дышит шумно или с трудом, не может плакать или разговаривать, немедленно вызывайте «скорую помощь» и начинайте освобождение дыхательных путей.

Если малышу меньше года:

- Уложите ребенка лицом вниз на своем предплечье так, чтобы его голова была немного ниже тела (таза). Нанесите 5 легких ударов между лопаток ребёнка.
- Переверните ребенка лицом вверх и положите на своё предплечье так, чтобы его голова оставалась немного ниже тела (таза). Откройте ребенку рот и извлеките инородное тело, если Вы его видите.
- Если инородное тело не видно, положите два пальца на нижнюю треть грудины и надавите 5 раз, сдавливая грудную клетку.



У детей старше года сдавливают не грудную клетку, а брюшную полость:

- Встаньте позади ребёнка и обхватите его так, чтобы кулак Вашей руки находился между пупком и грудиной ребёнка, другой рукой обхватите свой кулак. Быстрым, резким движением, направленным вглубь и вверх, надавите на живот ребенка. Повторите это движение 5 раз.

Повторяйте описанные действия до извлечения инородного тела.

Если ребенок перестал дышать и потерял сознание, приступайте к выполнению мероприятий сердечно-легочной реанимации (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца).

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАНАХ

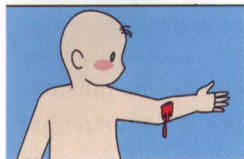
Если рана поверхностная (царапина, ссадина), промойте её чистой теплой водой, а затем обработайте кожу вокруг раны местным антисептиком (перекись водорода, мирамистин, хлоргексидин).

- Не обрабатывайте рану йодом.
- Наложите стерильную повязку или бактерицидный пластырь.



Если рана глубокая, обратитесь к врачу! Он решит надо ли наложить швы. Не пытайтесь извлечь из раны инородное тело! Это сделает врач!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ

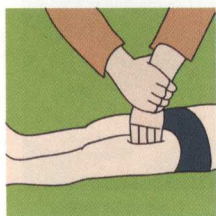


Если из раны течет **тёмная кровь «струёй»** (венозное кровотечение), наложите давящую стерильную повязку, и срочно отправьте ребенка в больницу!



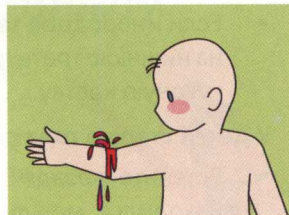
Если кровь продолжает сочиться, наложите сверху еще одну давящую повязку.

Не снимайте уже пропитавшуюся кровью повязку!



Если из раны течет **алая кровь «фонтаном»** (артериальное кровотечение), срочно прижмите артерию выше раны пальцами или кулаком:

- при кровотечении из руки артерия прижимается к кости в нижней трети плеча;
- при кровотечении из ноги артерия прижимается к кости в верхней трети бедра.



Временно остановить кровотечение можно, сильно согнув руку или ногу в суставе!

Затем наложите жгут (резиновую трубку, ремешок, веревку) выше раны. Растянутый жгут приложите поверх слоя ткани (одежда, бинт), оберните 2-3 раза и туго затяните до остановки кровотечения.

- Жгут наложен правильно, если на конечности отсутствует пульс.
- Жгут должен быть виден!
- **Запишите время наложения жгута!** Нельзя накладывать жгут более чем на 30 минут зимой и 60 минут летом! Если время истекло, снова пережмите артерию и расслабьте жгут на 3-5 минут, затем наложите заново чуть выше предыдущего места.



На рану наложите стерильную повязку и срочно отправьте ребенка в больницу!

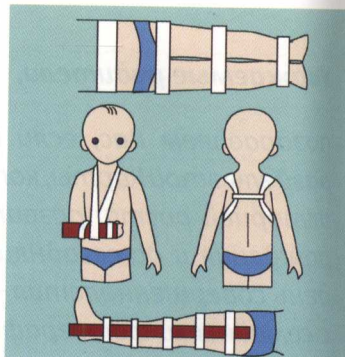
903



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

В случае перелома конечности (боль, деформация, невозможность движений) её нужно иммобилизовать с помощью шины. В качестве шины можно использовать доску, ветку, зонтик и т.д.

- Накладывайте шину не на голую кожу, а поверх какого-нибудь мягкого материала или одежды.
- Зафиксируйте шину ремнями, бинтом, веревкой, не слишком сдавливая кожу.
- Шина должна зафиксировать суставы выше и ниже перелома.
- В случае открытого перелома сначала остановите кровотечение, а затем обработайте рану и наложите шину.
- При подозрении на перелом позвоночника уложите ребенка на ровную твердую поверхность (например, доску).



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВОЙ ТРАВМЕ

Немедленно вызывайте «скорую помощь», если у ребенка:

- затрудненное дыхание, или он не дышит;
- кружится голова, он не понимает, что с ним происходит, или потерял сознание;
- судороги;
- амнезия (не помнит, что с ним произошло);
- сильная головная боль или боль в области шеи;
- рвота;
- синяки вокруг глаз (в форме «очков»);
- течет кровь или прозрачная жидкость из носа или уха.

903



Если ребёнок не подает признаков жизни, начинайте действия, которые помогут привести ребенка в чувство (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца)!

Если ребёнок подает признаки жизни, до приезда «скорой помощи» уложите ребенка на спину с повернутой набок головой, обеспечьте свободный доступ воздуха, обработайте раны.

ЭПИЛОГ

Уважаемые родители,

поздравляем Вас, если Вам удалось тщательно заполнить все разделы этой Карты, которая на самом деле является биографией, историей роста, развития и здоровья Вашего ребенка с самого рождения и до сегодняшнего дня. Подарите её своему ребенку в день совершеннолетия – эта Карта так же бесценна, как альбом с семейными фотографиями или личный дневник.

Юный друг,

храни эту Карту всю жизнь – она содержит уникальные данные, которые в будущем помогут лучше понять особенности не только твоего развития и здоровья, но и следующих поколений Вашей семьи.

Если потребуется, предоставь Карту доктору, и он получит всю необходимую информацию, касающуюся твоего здоровья или семейного анамнеза.

Карта развития ребенка (дневник для семьи) – это конфиденциальный медицинский документ. Никто не имеет права предать огласке содержимое Карты без Вашего согласия.

«Карта развития ребенка (дневник для семьи)» разработана авторами: Кожокару Алла, Арамэ Марина, Хородиштяну-Банух Адела, Кырстя Ольга, Савоскин Дорина, Ливицкая Лариса (ОМУ НИИ ОЗМиР); Фердохлеб Алина, Цуркану Тамара (ГУМФ «Н. Тестемичану»); Скутельник Родика, Морарь Галина, Олейник Лилия (МЗ РМ).

Рабочая группа была утверждена приказом МЗ РМ № 614 от 07.09.2010.

Дизайн: Кирсанов Ирина

Рисунки: Сергей Самсонов