



## СОВЕТЫ СТАРШЕЙ МЕДСЕСТРЫ

Уважаемые родители!

Для любого ребенка поступление в детское дошкольное учреждение является трудным шагом. В этот момент резко изменяется окружающая обстановка, а вместо близких и дорогих родителей появляется воспитатели, помощники воспитателя и другие незнакомые взрослые. И все происходит в новом детском коллективе, где у каждого ребенка уже есть свое место, игрушки, друзья. Малыш медленно привыкает к спальне с множеством кроватей, к коллективным походам в туалет и прочим атрибутам общественного воспитания. Чтобы будущий воспитанник детского сада быстро привык к дошкольному учреждению, ему надо помочь.

Эту помощь ребенку родители должны "организовать" задолго до поступления в детский сад. Начать надо с самого главного – с наблюдения за состоянием здоровья малыша и его оздоровления. Постарайтесь вылечить

все детские недуги и сделать необходимые профилактические прививки. Причем прививки делаются не позднее, чем за месяц до поступления малыша в детское дошкольное учреждение. И конечно, самое главное – это закаливание и физкультура. Закаленные физически подготовленные малыши почти не болеют.

В детский сад дети должны поступать с уже сформировавшимися навыками самообслуживания: они должны самостоятельно ходить в туалет или пользоваться горшком, чистить зубы, одеваться и раздеваться (взрослые могут им в этом помогать), пользоваться столовыми приборами и салфеткой, пить из чашки. Эти навыки только на первый взгляд представляются элементарными, а как страдают дети, когда родители не научили их простым приемам самообслуживания.

В детский сад следует отдавать ребенка в последний летний месяц или в начале сентября, когда дети много времени проводят на свежем воздухе

Дома также надо обеспечить ребенку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время пребывания на свежем воздухе) с учетом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение родителей с ребенком особенно ласковым.

Когда адаптация к детскому саду произойдет, родители узнают это по изменившемуся поведению ребенка. Его легко можно рассмешить, ребенок редко выходит из себя и капризничает не чаще одного – двух раз в неделю, и то когда это бывают какие – либо причины. Малыш ложиться спать спокойно, не выводя окружающих из терпения, у него нет ночных кошмаров или странных страхов (пойти в другую комнату, потрогать какой – либо предмет), он почти не мочиться в постель. Ребенка можно на некоторое время оставить одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его

навсегда, за ним не нужно постоянно присматривать. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет.

Если это добрые перемены произошли, значит, все в порядке, малыш, привык к детскому саду и у него, началась новая и интересная жизнь. В детском дошкольном учреждении он получит много нового и полезного. Чтобы адаптация прошла мягко, спокойно, безболезненно нами разработаны рекомендации по сотрудничеству с родителями при поступлении ребенка в дошкольное учреждение.



Рекомендации врача

# ГРИПП

## Как защитить себя и других



Прикрывай рот и нос, когда кашляешь или чихаешь



Если у тебя симптомы гриппа, оставайся дома, не выходи на улицу, не посещай общественные места



Регулярно мой руки с мылом



Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



Если у тебя симптомы гриппа, не приближайся к окружающим более, чем на 1 метр



Избегай объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Если у тебя симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



# Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

*При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:*

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.





## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

### От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

### Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.



### Ларингит

**Описание:** воспаление голосовых связок, которое приводит к охриплости, кашлю, боли в горле.

**Что нужно знать:**

- ларингит редко длится дольше 48 часов;
- часто он развивается в результате простуды (ОРВИ);
- если нет затруднения дыхания, ларингит не представляет угрозы здоровью.

**Обратитесь к врачу, если:**

- у ребенка появились описанные симптомы.

**Симптомы:**

- повышение температуры;
- охриплость, потеря голоса;
- сухой лающий кашель;
- боль в горле.

**Что проверить:**

- следите за температурой;
- убедитесь, что нет симптомов крупа.

**Лечение:**

- теплое питье, содовые или масляные ингаляции;
- для облегчения боли в горле и снижения температуры давайте больному парацетамол;
- убедите ребенка как можно меньше говорить и не плакать;
- для облегчения кашля давайте отхаркивающие средства;
- закапывайте больному в нос нафтизин, линосол.
- для разжижения слизи и ликвидации сухости нужно принимать щелочные минеральные воды в теплом виде или пополам с теплым молоком;
- используются отвлекающие процедуры: горячие ножные ванны, горчичники на икроножные мышцы и грудную клетку;

- согревающие полуспиртовые компрессы на область шеи;
- антибиотик местного действия в форме аэрозоля — биопарок (4 вдувания аэрозоля каждые 4 часа, продолжительность лечения 10 дней). Препарат не применяется у детей до 3-х лет, т.к. имеется риск возникновения ларингоспазма.



### Скарлатина

**Описание:** вариант стрептококковой инфекции, вызывающей ангину и сыпь на коже, а также другие симптомы.

**Что нужно знать:**

- скарлатина хорошо лечится антибиотиками;
- она довольно часто встречается и легко передается воздушно-капельным и контактным путями. После заболевания возникает иммунитет. В то же время описаны повторные случаи заболевания скарлатиной, которые могут быть связаны с ослаблением защитных сил организма и с изменением штамма микроорганизма, вызывающего болезнь;
- осложнения редки, но могут быть опасными.

**Обратитесь к врачу, если:**

- вы подозреваете у ребенка скарлатину (лечение обязательно должен назначить врач);
- проявления этой болезни тяжелые (немедленно вызывайте врача).

**Симптомы:**

- часто начинается с головной боли, рвоты, боли в горле, повышения температуры;
- выступающая грубая на ощупь точечная красная сыпь появляется на всем теле на 1–2-й день болезни;
- могут увеличиться лимфатические узлы на шее.

**Что проверить:**

- точечная красная сыпь на ощупь напоминает наждачную бумагу. При надавливании пятна на время бледнеют;
- сыпь ступается в паху, под мышками, на внутренних поверхностях рук и ног.

**Лечение:**

- вызовите врача. Он назначит антибиотики для приема внутрь или уколы;
- при высокой температуре давайте парацетамол;
- рекомендованы прохладное питье, щадящая пища;
- изолируйте ребенка на 10 дней;
- при тяжелом и осложненном течении требуется госпитализация.



### Корь

**Описание:** заразное вирусное заболевание, сопровождающееся повышением температуры, насморком, кашлем, появлением красной пятнистой сыпи.

**Что нужно знать:**

- дети до 1 года устойчивы к заболеванию. Они должны быть привиты от кори;
- хотя заболевание длится не больше 10 дней, оно может привести к осложнениям;
- при контакте по кори непривитым детям иногда назначают инъекции гамма-глобулина.

**Обратитесь к врачу, если:**

- непривитый ребенок имел контакт по кори;
- у ребенка появляются симптомы инфекционного заболевания (повышение температуры, насморк, общее недомогание, сыпь).

**Симптомы:**

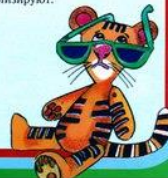
- появляются через 10–17 дней после контакта. Ребенок заразен для окружающих вплоть до 5-го дня после появления сыпи;
- начало кори похоже на сильную простуду (кашель, насморк, покраснение глаз, слезотечение, высокая температура);
- новый высокий подъем температуры происходит на 4-й день. Появляется сыпь: сначала на лице и шее, затем, обычно в течение трех дней, на всем теле;
- повышенная чувствительность глаз к свету.

**Что проверить:**

- нужна ли ребенку вакцинация (это позволяет определить анализ крови);
- не развивается ли осложнение (пневмония, круп, желудочно-кишечные расстройства, поражения центральной нервной системы: менингит, энцефалит).

**Лечение:**

- для снижения температуры давайте ребенку жаропонижающие препараты;
- при кашле необходим отхаркивающие средства;
- рекомендуется обильное питье;
- при развитии осложнений ребенка госпитализируют.



### Краснуха

**Описание:** распространенное заразное вирусное заболевание с характерной сыпью.

**Что нужно знать:**

- прививка обеспечит иммунитет;
- краснуха несколько напоминает корь, но длится обычно 3 дня и переносится легче. Симптомы простуды минимальны;
- это заболевание практически безвредно для детей, за исключением плода в утробе матери;
- ребенок заразен уже за 7 дней до появления сыпи и заканчивая 5-м днем после ее исчезновения. Инкубационный период — 14–21 день;
- чрезвычайно редко осложняется энцефалитом и повышенной рвоточностью.

**Обратитесь к врачу, если:**

- у ребенка появились симптомы краснухи;
- беременная женщина имела контакт по краснухе (особенно опасно это в первые 3 месяца беременности). Врач может рекомендовать меры для защиты плода от тяжелых нарушений развития (врожденные слепота, глухота, пороки сердца).

**Симптомы:**

- течение краснухи может быть таким мягким, что симптомы трудно обнаружить;
- невысокая температура и небольшой насморк, через 1–2 дня — сыпь;
- увеличенные задние шейные лимфатические узлы, лимфатические узлы за ушами;
- сыпь в виде маленьких, красных, слегка выпуклых пятнышек обычно появляется сначала на лице и в течение дня распространяется на все тело. Исчезает, как правило, за три дня.

**Лечение:**

- при температуре и болях давайте парацетамол.



### Коклюш

**Описание:** тяжелая инфекция дыхательных путей, вызывающая сильный характерный кашель.

**Что нужно знать:**

- дети рождаются без иммунитета к коклюшу. Без прививки они могут заболеть даже на первом году жизни (*сделайте ребенку прививку*);
- коклюшем в тяжелой форме чаще болеют дети первого года жизни и младшего возраста;
- без лечения коклюш может привести к смертельному исходу, особенно у очень маленьких детей;
- в результате своевременного лечения у большинства детей коклюш проходит без последствий.

**Обратитесь к врачу, если:**

- ваш ребенок не привит от коклюша;
- у него появились симптомы, позволяющие заподозрить коклюш;
- ребенок имел контакт с больным коклюшем;
- ваш ребенок кашляет около двух недель, и кашель усиливается.

**Симптомы:**

- спазматический кашель, прерывающийся судорожным вдохом (репризой);
- иногда кашель заканчивается рвотой;
- кашель продолжается долго, усиливается, появляются репризы;
- появлению кашля предшествует подъем температуры до 37–38°C.

**Что проверить:**

- сделана ли ребенку прививка от коклюша.

**Лечение:**

- врач назначит необходимое лечение, возможно антибиотики;
- изоляция больного коклюшем продолжается 25 дней с начала заболевания — при наличии двух отрицательных результатов бактериологического исследования, без него — не менее 30 дней со дня заболевания;
- при правильном лечении, хорошем уходе большинство детей полностью выздоравливает.



### Ветряная оспа

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

**Что нужно знать:**

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

**Обратитесь к врачу, если:**

- появились симптомы ветряной оспы.

**Симптомы:**

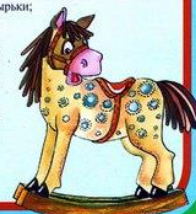
- невысокая температура;
- слабость, головная боль;
- сыпь: мелкие красные пятна, которые превращаются в пузырьки, затем высыхают, образуя струпики;
- зудящие прыщики появляются группами в течение нескольких дней, поэтому одновременно можно видеть разные стадии развития сыпи.

**Что проверить:**

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

**Лечение:**

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



### Дифтерия

**Описание:** острая инфекционная болезнь, которая поражает дыхательную систему, нервы, мышцы, сердце.

**Что нужно знать:**

- прививка обеспечит иммунитет;
- полностью привитый ребенок не заболевает дифтерией, но может стать ее носителем;
- без лечения дифтерия может привести к смертельному исходу;
- эту болезнь легко спутать с ангиной, крупом;
- дифтерией часто болеют непривитые взрослые.

**Обратитесь к врачу, если:**

- ваш ребенок не привит;
- вашему ребенку 2 месяца: необходимо вовремя начать вакцинацию;
- появился какой-либо из нижеперечисленных симптомов.

**Симптомы:**

- боль, белый налет в горле и на миндалинах;
- увеличение и уплотнение шейных лимфатических узлов;
- повышенная температура, головная боль, общее недомогание;
- охриплость голоса, лающий кашель;
- пневмония, сердечная недостаточность, паралич мышц (на поздних стадиях).

**Что проверить:**

- был ли ребенок полностью привит (до 1 года должны быть сделаны 3 прививки с интервалом в 1 месяц; повторные прививки — в 1,5 года, в школьном возрасте и затем каждые 10 лет).

**Лечение:**

- домашними средствами не обойтись. Дифтерия — серьезное заболевание, требующее срочной медицинской помощи. В тяжелых случаях необходима трахеотомия.

