**1. Профілактика гострих распіраторних захворювань у дітей, які часто хворіють**

 Багатьом батькам відома ситуація, коли майже півроку вони не бачать своєї дитини здоровою, оскільки одна простуда наздоганяє іншу. Коли лікар запитує: «На що скарги?», вони відповідають: «Дитина часто хворіє».

 У сучасній медицині тими, хто часто хворіють вважаються діти:

до 1 року, якщо випадки гострих респіраторних захворювань - 4 і більше разів на рік;

від 1 до 3 років - 6 і більше разів;

від 3 до 5 років - 5 і більше разів;

старші 5 років - 4 і більше разів на рік.

 Вчені визначили близько 300 різновидів вірусів , що викликають ГРЗ і грип щороку. Побудувати специфічний імунітет проти кожного виду вірусу неможливо в принципі. Тільки розвиваючи неспецефічний імунітет, можна досягти підвищення опору до будь-якого вірусу.

 Словосполучення «неспецефічний імунітет» пояснити дуже легко - це система, що складається з інтерферонів та імунних клітин, яким все одно, з чим боротися: віруси, бактерії, глисти і т.д.

 Зовні ГРВІ можуть проявляти себе нежиттю, кашлем, почервонінням горла, загальною слабкістю, підвищення температури, відмовою від їжі.

 У дітей, які часто хворіють може бути одним симптомом, наприклад, постійний кашель або покашлювання, виділення з носа, при цьому температура може бути цілком нормальною.

 Нормальна робота імунної системи залежить від злагодженої взаємодії всіх її складових. Цьому можуть заважати певні фактори: спадковість, екологія, стреси, невірне харчування, умови життя і багато іншого. Є діти, які майже не хворіють, а якщо захворіли, то швидко видужують.

 Це свідчить про те, що їх імунна система здатна ефективно видаляти вірус з організму.

 Імунітет дітей, що часто хворіють, не просто ослаблений, а істотно змінений - імунна система більше продукує алергічні реакції; погано розпізнає збудників хвороб; імунна відповідь на появу вірісу недостатньої сили або відсутня.

 Батькам дітей, які часто хворіють, необхідно звернутися до лікря - педіатра, а також продовжити або розпочати профілактичні заходи, до яких можна віднести: розпорядок дня, раціональне харчування, загартування.

 Розпорядок дня має відповідати вікові дитини. Оскільки діти швидко втомлюються, для них необхідним є повноцінний відпочинок, який забезпечить денний сон.

 Одна з обов'язкових умов збереження і підтримки здоров'я дітей - раціональне харчування. У щоденний раціон мають входити свіжі овочі, фрукти, ягоди.

 Найбільш результативний шлях профілактики простудних захворювань - загартування холодом. Починати його краще в літній період і продовжувати весь наступний час.

 Основні принципи при проведенні процедур загартування - поступовість та регулярність.

 Не варто допускати хвору дтину до дитячого колективу, навть якщо захворювання проходить в легкій формі. Хвора дтина - потенційне джерело хвороб для інших дітей, у яких воно може проходити набагато складніше.

*Але що робити в ситуації, коли ось-ось дитина захворіє або підхопила якийсь вірус*?

 У більшості випадків висока захворюваність грипом і ГРВІ (як і будь-якими іншими вірусними та бактеріальними інфекціями ) супроводжується послабленим імунітетом. З іншого боку будь-яка хвороба наносить удар по імунній системі та послаблює її. Недостатність імунітету істотно полегшує розвиток будь-якої інфекції, а вона у свою чергу з часом послаблює імунітет. Вираз «недостатність імунітету» варто розуміти у широкому значенні, а саме як «невірну роботу імунної системи» варто розуміти у широкому значенні, а саме як «невірну роботу імунної системи».

 Так формується висновок:

сучасні способи профілактики і лікування грипу і ГРВІ обов'язково мають містити препарати для корекції імунітету, імунномодулятори;

для реабілітації імунної системи після затяжної вірусної інфекції необхідно застосовувати засоби для відновлення імунітету.

 Перспективними для широкого профілактичного викорстання вважаються індуктори інтерферонів - засоби, що викликають вироблення в організмі відповідних інтерферонів. Тому препарат, що поєднує властивості індуктора інтерферону та імномодулятора. буде найоптимальншим для профілактики вірусних інфекцій, особливо в умовах імунодефіциту.

 Слід розуміти, що імунітет потрібно не стимулювати, а укріплювати, тому будь-яке втручання в цю систему, тим більше під час її розвитку та становлення, може неправильно зашкодити організму дитини.

Отже, призначити препарати, які впливають на імунну систему повинен лише лікар!!!

**Профілактика грипу**

 У зв’язку з загрозою можливого спалаху захворювань на гострі респіраторні інфекції (ГРІ) Міністерство охорони здоров’я України нагадує усім жителям України про основні методи профілактики захворювання.

ГРВІ – це велика група гострих вірусних захворювань, які характеризуються повітряно-краплинним шляхом передачі та переважним ураженням верхніх дихальних шляхів.

 Грип є найбільш поширеним гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого у надзвичайно швидкому поширенні і вираженій інтоксикації. Механізм передачі вірусу грипу - повітряно-краплинний.

 Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.

*Профілактика захворювання*

 Профілактичні заходи спрямовані насамперед для підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРІ та ГРЗ.

 Ефективними, особливо у період підвищення захворюваності, фахівці відзначають наступні методи профілактики:

 - повноцінне харчування з включенням вітамінів у природному вигляді;

 - загартовування та часте провітрювання приміщень;

 - вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодулюючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Високоефективними є рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування, зокрема:

 - часто мити руки з милом, особливо після відвідування;

 - прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чиханні;

 - широко застосовувати засоби нетрадиційної (народної) медицини, гомеопатичні препарати, оксолінову мазь.

*На що необхідно звернути увагу*

 Існують деякі особливості клінічного перебігу грипу у різних вікових групах.

 У дітей молодшого віку передусім можуть з’явитися симптоми нейротоксикозу навіть на тлі субфебрильної температури тіла. У осіб похилого віку на тлі ГРВІ загострюються серцево-судинні захворювання, активуються хронічні вогнища інфекції, що суттєво впливає на клінічні прояви грипу.

 Захворювання здебільшого починається гостро, з проявів загальної інтоксикації (озноб, відчуття жару, сильний головний біль, біль в очах). Хворого турбують загальна слабкість, ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, порушується сон. Привертає увагу вигляд обличчя хворого: гіперемія, одутлість, блискучі очі — загалом воно нагадує обличчя заплаканої дитини. Інкубаційний період при грипі коливається від декількох годин до 3 діб.

 Здебільшого на другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль у грудях. На 3-5 добу кашель м'якшає, з'являється незначна кількість слизового мокротиння. Носове дихання порушене через набряк слизової оболонки.

 Вже в перші години температура тіла може сягати 39-40°С, утримуватись на такому рівні 2-3 доби. Проте, якщо в подальшому гарячка продовжується або розвивається її друга хвиля (загалом триває довше 5-7 діб), це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень.

 Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має визначати лікар. Не потрібно займатись самолікуванням, це небезпечно! При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.

 **Доброго Вам здоров’я!**

**Профілактика гострих респіраторних захворювань у дітей, які часто хворіють**

 Багатьом батькам відома ситуація, коли майже півроку вони не бачать своєї дитини здоровою, оскільки одна «простуда» наздоганяє іншу. Коли лікар запитує: «На що скарги?», вони відповідають: «Дитина часто хворіє». У сучасній медицині тими, хто часто хворіють вважаються діти: до 1 року, якщо випадки гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) - 4 і більше разів на рік; від 1 до 3 років - 6 і більше разів; від 3 до 5 років - 5 і більше разів; старші 5 років - 4 і більше разів на рік.

 Учені визначили близько 300 різновидів вірусів, що викликають ГРЗ і грип щороку. Побудувати специфічний імунітет проти кожного виду вірусу неможливо в принципі. Тільки розвиваючи неспецифічний імунітет, можна досягти підвищення опору до будь-якого вірусу. Словосполучення «неспецифічний імунітет» пояснити дуже легко - це система, що складається з інтерферонів й імунних клітин, яким все одно, з чим боротися: віруси, бактерії, глисти і т. д.

 Зовні ГРЗ можуть проявляти себе нежиттю, кашлем, почервонінням горла, загальною слабкістю, підвищенням температури, відмовою від їжі. У дітей, які часто хворіють може бути один симптом, наприклад, постійний кашель або покашлювання, виділення з носа, при цьому температура може бути цілком нормальною.

 Нормальна робота імунної системи залежить від злагодженої взаємодії всіх її складових. Цьому можуть заважати певні фактори: спадковість, екологія, стреси, невірне харчування, умови життя і багато іншого. Є діти, які майже не хворіють, а якщо захворіли, то швидко видужують. Це свідчить про те, що їх імунна система здатна ефективно видаляти вірус з організму.

 Імунітет дітей, що часто хворіють, не просто ослаблений, а істотно змінений - імунна система більше продукує алергічні реакції; погано розпізнає збудників хвороб; імунна відповідь на появу вірусу недостатньої сили або відсутня.

 Батькам дітей, які часто хворіють, необхідно звернутися до лікаря - педіатра, а також продовжити або розпочати профілактичні заходи, до яких можна віднести: розпорядок дня, раціональне харчування, загартовування і т. д.

 Розпорядок дня має відповідати вікові дитини. Оскільки діти швидко втомлюються, для них необхідним є повноцінний відпочинок, який забезпечить сон. Для дітей дошкільного віку обов'язковим є денний сон.

 Одна з обов'язкових умов збереження і підтримки здоров'я дітей — раціональне харчування. У щоденний раціон мають входити свіжі овочі, фрукти й ягоди.

 Найбільш результативний шлях профілактики простудних захворювань — загартовування холодом. Починати його краще в літній період, і продовжувати весь наступний час.

 *Основні принципи при проведенні процедур загартовування — поступовість і регулярність.*

 Не варто допускати хвору дитину до дитячого колективу, навіть якщо захворювання проходить у легкій формі. Хвора дитина - потенційне джерело хвороб для інших дітей, у яких вона може проходити набагато складніше.

 *Але що робити в ситуації, коли ось-ось дитина захворіє або підхопила якийсь вірус?*

 У більшості випадків висока захворюваність грипом і ГРВІ (як і будь-якими іншими вірусними та бактеріальними інфекціями) супроводжується послабленим імунітетом. З іншого боку будь-яка хвороба наносить удар по імунній системі та послаблює її. Недостатність імунітету істотно полегшує розвиток будь-якої інфекції, а вона у свою чергу з часом послаблює імунітет. Вираз «недостатність імунітету» варто розуміти у широкому значенні, а саме як «невірну роботу імунної системи». Так, формулюється висновок:

1. сучасні способи профілактики і лікування грипу і ГРВІ обов'язково мають містити препарати для корекції імунітету, імуномодулятори;

2. для реабілітації імунної системи після затяжної вірусної інфекції необхідно застосувати засоби для відновлення імунітету.

 Перспективними для широкого профілактичного використання вважаються індуктори інтерферонів - засоби, що викликають вироблення в організмі відповідних інтерферонів. Тому препарат, що поєднує властивості індуктора інтерферону та імуномодулятора, буде найоптимальнішим для профілактики вірусних інфекцій, особливо в умовах імунодефіциту. Добре зарекомендував себе у практиці педіатрії препарат «Анаферон дитячий».

Спід розуміти, що імунітет потрібно не стимулювати, а укріплювати, тому будь-яке втручання в цю складну систему, тим більше під час її розвитку та становлення, може невиправно зашкодити організму дитини. Отже, призначати препарати, які впливають на імунну систему повинен лише лікар.

**Лікування та профілактика риніту**

 Нежить (риніт) - запалення слизової оболонки носа, що виникає у відповідь на інфекційний (ГРВІ), хімічний (тютюновий дим, різкі запахи), фізичний (переохолодження, дуже сухе повітря) подразник і супроводжується виділенням великої кількості слизу. Найчастіше нежить - симптом при гострих респіраторних вірусних захворюваннях. Проте може з'являтися при багатьох інших недугах: аденоїди, синуїт, алергічний риніт, проникнення сторонніх тіл у порожнину носа.

 Початок риніту характеризується сухістю носової порожнини, чханням. Як правило, підвищується температура тіла, виникає головний біль, млявість, гугнявість голосу. У дітей раннього віку поява нежитю значно погіршує загальний стан, порушує сон.

 У випадках, коли стан дитини не покращується на 8 — 9 добу, необхідно звернутися до педіатра або оториноларинголога з метою своєчасного лікування та запобігання ускладненням, які можуть розвиватися як поширення запального процесу на слизову горла (фарингіт), бронхів (бронхіт), середнього вуха (гострий середній отит), приносових пазух (гайморит, фронтит, етмоїдит) тощо.

 Залежно від стадії нежитю кваліфікований лікар призначить медикаментозну терапію. Ви забезпечите своїй дитині швидке одужання сумлінним виконанням усіх призначень педіатра. Для посилення терапевтичного ефекту корисними будуть такі заходи: зволоження повітря у приміщенні, аромотерапія, відволікаючі процедури (гарячі ванни для ніг), теплий чай або трав'яний збір, полівітамінні препарати.

 Під час лікування важливо дбайливо піклуватися про стан дитини, але не варто, наприклад, примусово її годувати. При надмірному виділенні слизу рекомендується відсмоктувати його за допомогою гумової груші. Проте легкий риніт, за відсутності температури, не є протипоказанням для прогулянок на вулиці.

 У профілактиці нежитю велике значення мають: посилення імунної системи, загально - зміцнювальні процедури, загартовування, прийом полівітамінів, дихальна гімнастика.

**Доброго Вам здоров'я!**

**Профілактика нежиті**

 Напевне, багатьом з вас доводилось відчувати неприємний стан, відомий у медицині під назвою «сухість слизової оболонки носової порожнини». Він виражається закладенням носа з чергуванням сторін закладення. Відзначається свербіння, печіння і виникнення корок, не рідкі носові кровотечі і головний біль, сухість слизової оболонки викликає дискомфорт у носовій порожнині, ускладнює носове дихання і заважає спати. Окрім всього іншого, суха слизова оболонка погано справляється із завданням фільтрування частинок, що містяться у повітрі, які у процесі дихання потрапляють до легень.

 Зазвичай ми просто вдихаємо респіраторну інфекцію, далі хвороботворні агенти осідають на слизовій оболонці носа і глотки, і поступово проникають усередину, тому питання здорової слизової, яка є стійкою до атак хвороботворних агентів, стає дуже гострим. Якщо у період епідемії знизити кількість вірусних і бактеріальних атак на слизову верхніх дихальних шляхів дитини, захворюваність автоматично знизиться також.

 Сухість слизової оболонки порожнини носа може виникнути з різних причин, найпоширенішою з них є побічна дія певних медичних препаратів, насамперед антигістамінних засобів і препаратів, що містять атропін. Іншою загальнопоширеною причиною є сухий клімат. У середній смузі це явище зустрічається взимку, коли сухе повітря в приміщеннях, що опалюються, висушує слизову оболонку носових проходів. Те ж саме відбувається й у випадку запилення повітря на деяких виробництвах - цементних, хімічних і т. ін.

 Нарешті, такий стан може бути і симптомом загального захворювання.

 *Для пом'якшення й усунення зазначених проявів можна використовувати різні методи:*

 Звернення до лікаря - при високому ступені сухості слизової оболонки носа, коли виникають тріщини і кровотечі, а також, якщо є сухість не тільки у носовій порожнині, але і слизової рота й очей.

 Промивання порожнини носа теплим фізраствором чи сольовими розчинами (спреї) типу Салін. Концентрація солі у цих розчинах приблизно така ж, як і в рідинах людського організму (біля 0,9%), і в них відсутні лікарські речовини, тому їх можна застосовувати без обмежень (зазвичай, 3-4 рази на день).

 Введення у порожнину носа індиферентних масел — оливкового, персикового, кунжутного та ін.

 Приймання їжі (води, соків, зеленого чаю та ін.) у достатній кількості, що дозволяє краще насищати вологою тканини зсередини.

 Підтримання необхідної вологи повітря у приміщенні.

**Як запобігти харчовим отруєнням**

Щоб запобігти інфекційним захворюванням та харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:

- Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.

- Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.

- Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.

- Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.

- Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.

- Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».

- Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.

- Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.

- Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.

- Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).

- Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.

**Загартування дітей дошкільного віку**

Найліпшим проявом батьківської турботи є спрямування значних зусиль на формування міцного здоров'я дитини. Так що ж робити, щоб дошкільник зростав здоровим? Зміцненню імунітету сприяє загартовування, яке відбувається у різні способи, зокрема:

• прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди;

• провітрювання дитячої кімнати та спальні;

• обливання;

• обтирання;

• вмивання прохолодною водою.

У загартуванні можна використовувати природні чинники, які посилюють позитивний вплив фізичних вправ і сприяють зміцненню організму дитини. Під час такого загартування батькам, вихователям та медичним працівникам слід уважного спостерігати за дитиною.

Загартовувати — це означає систематично, багаторазово, дозо­вано впливати на організм тими чинниками, що часто спричиняють хвороби. Наприклад, досягати нормального протікання всіх фізіологічних процесів дитячого організму за будь-яких змін температури.

 Головне завдання батьків у процесі загартування — створювати для дитини не «тепличні» умови, а такі, що дадуть їй змогу зміц­нити вроджені захисні сили організму.

**Коди і як починати загартовувати дитину?**

 Проводити процедури загартування необтяжливо і просто, якщо ввести їх до розпорядку дня. У разі регулярного проведення таких процедур сформовані батьками навички поступово перетворяться на спосіб життя дитини.

 Загартовування треба починати лише тоді, коли дитина здорова, і ліпше за все з настанням теплої пори року. Першим етапом має стати загартування організму під час щоденних гігієнічних про­цедур. Умиватися дитина має без сорочки. Так вона має змогу вимити шию і верхню частину грудей і потім насухо витертися рушником.

 Перебуваючи вдома, важливо стежити за температурним режимом. Температура повітря в кімнаті не має перевищувати +18...+20 °С, а вода для умивання — не вище ніж +17 °С. Провітрювати кімнату слід не менше ніж 4-5 разів на день. Єдине попередження — уникати протягів, аби запобігти застуді. Якщо в кімнаті протяг, то дитина має перебувати в іншому місці.

Загартовування водою слід проводити поступово — через кожні 5-7 днів знижувати температуру води на 1 °С, водночас уважно стежити за самопочуттям дитини і швидкістю її зігрівання після процедури.

Іноді потрібно тимчасово припиняти гартувальні процедури, зо­крема у зв'язку з хворобою дитини. Після одужання їх потрібно відновити, проте продовжувати за температури води не нижче за +23 °С і меншої тривалості самої процедури.

 Які способи загартовування рекомендувати батькам дошкільників?

Про те, як правильно загартовувати дитину, варто порадитися з педіатром. Знаючи особливості розвитку дитини, він може дати конкретні рекомендації. Розглянемо найбільш поширені способи загартування.

Одяг дитини необхідно добирати відповідно до погодних умов і рівня її фізичної активності. Через високу рухову активність діти менше мерзнуть ніж дорослі. Одяг має бути з натуральних тканин, щоб дитина не пітніла.

Завжди можна взяти з собою на прогулянку запасні речі, в які вдягнути дитину, якщо похолоднішає.

Удома треба одягати дитину так само, як дорослого. Якщо в помешканні тепло, досить трусиків і майки. Ходити вдома найліпше босоніж, але не по підлогах із кахелю чи ламінату, застеленому на бетонну плиту. У такому випадку необхідно одягати шкарпетки чи взувати капці.

Важливим способом загартовування є прогулянки на свіжому повітрі. Уже з перших днів життя дитині необхідно хоча б декілька годин перебувати надворі.

 Вплив сонячного проміння — головне джерело вітаміну В, який у свою чергу відповідає за правильний ріст дитини. Тому варто якомога більше вільного часу проводити на свіжому повітрі, тим більше в теплу пору року. Улітку можна поставити на балконі або біля будинку басейн, у якому дитина плескатиметься.

 Також потрібно якнайчастіше виїжджати на природу: до лісу, річки, моря.

 Повітряні ванни — це ефективний спосіб загартування, який проводять у будь-яку пору року в приміщенні за температури +16 °С...+18 °С. При цьому дитину одягають лише в білизну.

 Приймати повітряні ванни починають за температури +18 °С й тривалості 5-10 хв. Протягом подальших десяти днів тривалість повітряних ванн поступово збільшують до 20 хв., а потім знижують температуру в кімнаті на 1 °С кожні 5 днів. Лише вже загартовані діти можуть приймати повітряні ванни за температури +10...+12 °С. У весняний і літній періоди повітряні ванни приймають надворі.

 Дуже корисною для організму дитини є ходьба босоніж. Улітку на свіжому повітрі можна ходити по траві, піску гальці тощо. У приміщенні ж доцільно застосовувати загартувальний комплекс «соляна доріжка». Розпочинається «соляна доріжка» резиновим килимком з виступами, на якому дошкільник стрибає. Це активізує рефлекторні точки стопи, що позитивно вливає на імунітет. Потім дитина ходить босоніж по махрових рушниках, змочених у розчині морської чи кам'яної солі. Далі дитина йде, витираючи ноги від солі, змоченим прісною водою рушником. Останній етап «соляної доріжки» — прогулянка сухим рушником. Після закінчення вправи дитина має одягти сухі шкарпетки.

 Запорукою міцного здоров'я є водне загартовування. Корисно в кінці кожного купання обливати дитину водою, на декілька градусів холоднішою, ніж була під час купання. Поступове зниження температури води поліпшує тонус її м'язів і підвищує імунітет. Для поліпшення кровообігу, стимулювання обміну речовин і заспокоєння нервової системи у воду можна додавати багату на мікроелементи морську сіль або відвари трав.

 Слід зазначити, що загартовування водою слід починати в теплу пору року, щоб до осені організм дитини вже був добре загартований.

Для дітей, які часто страждають на нежить і кашель, підготовкою до водних процедур є сухі розтирання тіла жорсткою волохатою рукавичкою до почервоніння шкіри.

 Проводити розтирання слід одразу після ранкової гімнастики. Через два тижні регулярних розтирань можна перейти до вологих обтирань. Рукавичку потрібно змочити водою за температури +30 °С, віджати і швидко обтерти груди і живіт дитини, а потім витерти їх махровим рушником. Так само розтерти спину, потім — руки і ноги.

 Кожні 5-7 днів температуру води знижують на 1 °С, доки вона не буде +15 °С. Якщо дотик вологою рукавичкою дитині неприєм­ний, можна не знижувати температуру води, а залишити на позначці +20 °С. Такі обтирання потрібно проводити впродовж року.

 Простим і доступним способом підвищення імунітету є спеціальний гартувальний масаж, що проводять у чотири етапи:

**Тиждень**

Засоби для розтирання дитини

*Перший день*

Суха рукавиця

*Другий день*

Волога рукавиця, змочена в теплій воді

*Третій день*

Волога рукавиця, змочена водою нижчої температури

*Четвертий день*

 Масажна щітка

 Темп зниження температури і застосування масажної щітки ви­значають відповідно до реакції дитини на процедуру.

Після кожної процедури дитина вдягає суху білизну.

 Якщо дитині не до вподоби обливання водою з голови до ніг, то необхідно привчати до цієї процедури поступово: спочатку обливати прохолодною водою лише ніжки, потім — по пояс. Коли такі процедури стануть звичними, час переходити і до повного обливання.

 Загалом обливання проводять так: піввідра води виливають на одне плече дитини і стільки ж на інше. Можна також застосовувати

душ. Температуру води спочатку встановлюють +33...+32 °С, а че­рез 5-7 днів знижують на 1 С°, поступово доводячи до +20 °С. Після обливання тіло дитини розтирають до почервоніння шкіри.

 Одним із найліпших способів загартування є купання. Починати купання дітей слід за температури води не менше ніж +18 °С. Перших 2-3 купання дуже короткі: достатньо лише увійти у воду і пірнути 2-3 рази. Після купання слід добре розтерти тіло дитини рушником.

Наступного разу тривалість перебування дитини у воді зростає до п'яти хвилин. Потім час купання слід поступово довести до двадцяти хвилин.

Якщо у воді або після виходу з неї дитині холодно, у неї «гусяча шкіра», посиніння губ і тремтіння, то купання було занадто тривалим.

 Для щоденного миття ніг холодною водою в таз наливають воду; дитина опускає туди ноги по щиколотку і топчеться 2-5 хвилин. Після цього насухо витирає ноги. Спочатку температура води становить + 34...+35 °С. Через 3-5 днів слід знизити температуру на 1-2 °С, доводячи її до +15 °С і навіть до +10 °С. Під час миття ніг потрібно стежити за тим, щоб дитині не було холодно. Після ванни ретельно розтирають ноги рушником.

Ці процедури мають бути щоденними. Якщо дитина захворіла, їх проведення тимчасово припиняють, а після одужання — розпочи­нають систематичне проведення процедури з теплішої води.

***Протипоказання до загартування дошкільників***

Якщо дитина захворіла чи погано почувається, то загартову­вання слід припинити, незалежно від способу його проведення. Це загальне правило загартування, проте існують і специфічні протипоказання до деяких процедур. Зокрема повітряні ванни не проводять за сильного вітру і несприятливої погоди. Якщо дитина тремтить, у неї «гусяча шкіра» тощо, то процедури слід припинити.

Протипоказаннями для прийняття сонячних ванн є:

• температура повітря вище +30 °С;

• усі форми диспепсії;

• кишкові інфекційні захворювання;

• гострі запальні захворювання.

 Можливість прийняття сонячних ванн при туберкульозі легень вирішує лікар залежно від перебігу хвороби і стану хворого.

Купатися та плавати в басейнах та у відкритих водоймах заборонено у разі епілепсії або епілептичного синдрому, захворю­вання нирок, активної форми туберкульозу. Також не дозволяють купатися дітям з підвищеною температурою тіла та з гострими захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

 Розпочавши загартування дитини, не варто чекати дуже швидкого результату. Лише систематичне проведення процедур зміцнить її здоров'я. Наостанок слід наголосити, що процедури загартування мають викликати у дитини приємні відчуття, тому дуже важливо знайти до дитини індивідуальний підхід.

|  |
| --- |
| **Значення профілактичних щеплень для дітей до 3-х років** **Профілактичні щеплення** - медичні процедури, мета яких вироблення в організмі імунітету проти певних інфекційних захворювань.Профілактичні щеплення проводять згідно з наказом МОЗ України від 16.09.2011р. № 595 «Про порядок проведення профілактичних щеплень в Україні та контроль якості й обігу медичних імунобіологічних препаратів». Щепленню підлягають усі новонароджені та діти, які не мають до цього протипоказань.  **Туберкульоз** є одним із найпоширеніших інфекційних захворювань у світі. Воно передається через хвору людину чи тварину, які виділяють збудник з харкотинням, сечею, калом, слиною, молоком або сльозами. Туберкульоз уражає людей з послабленою імунною системою. До такої категорії людей, відносяться і новонароджені. Вакцинація від туберкульозу проводиться БЦЖ - вакциною на 3-5-ту добу життя дитини. Для вакцинації недоношених дітей з масою тіла ~ 2000г. застосовується вакцина із зменшеним вмістом антигену БЦЖ-М. Діти, які не були щеплені в пологовому будинку підлягають обов'язковій вакцинації БЦЖ в поліклініці до 2-х місячного віку. Після 2-х місячного віку, перед введенням вакцини - БЦЖ, дитині слід провести пробу Манту. Щеплення проводиться при негативному результаті проби. **Проба Манту** застосовується систематично раз на рік, для всіх дітей з 12-ти місячного віку з метою раннього виявлення туберкульозу. Гепатит В - інфекційне захворювання організму, з переважним ураженням печінки та її тяжкими ускладненнями, як цироз та рак печінки. Передається через інфіковану кров від матері до дитини, материнське молоко, слину, сльози, піт, лімфу, ножиці, манікюрні та педікюрні набори, зубні щітки, соски та інше. Щоб уберегти себе і своїх дітей від зараження, важливим засобом профілактики є щеплення, яке можна розпочати в будь якому віці, двічі з інтервалом у 1 місяць і третє через 5 місяців.  **Дифтерія -** гостре інфекційне захворювання, що схильне до епідемічного поширення з повітряно-крапельним механізмом передачі. Збудник дифтерії виділяє токсин, який руйнує оболонку нервових волокон, пошкоджує еритроцити, та зупиняє клітинне дихання. Тому перебіг інфекції дуже тяжкий з ураженням дихальної, нервової, серцево-судинної систем, нирок та наднирників. Утворюються нальоти на мигдаликах, які швидко перетворюються в щільнні та міцно фіксовані фибринозні плівки, характерна  |
| тенденція до їх поширення, прогресує набряк мигдаликів, м'яких тканин рото глотки, підшкірної клітковини. Не менш небезпечним захворюванням для дітей є кашлюк, його збудник поширюється при кашлі та чиханні. Кашлюк викликає довготривалі напади кашлю, може викликати зупинку дихання, ушкодження мозку та призвести до смерті. До 80% захворювань припадає на дітей, віком до 5 років. Чим менший вік дитини, тим важчий перебіг захворювання.Граючись на подвір'ї, на дитячому майданчику, купаючись в річці, діти можуть отримати травму, це є прямою загрозою інфікування правцем.  Правець - інфекційне захворювання, яке проявляється судомами жувальної мускулатури, коли дитині важко відкривати рот, відмічається біль при прийомі їжі та розмові. Судоми швидко розповсюджуються на м'язи обличчя, шиї, спини, живота, рук, ніг, вражають дихальну мускулатуру, що веде до асфіксії та смерті. У новонароджених правець виникає при занесенні збудника через пуповинну рану. Щеплення для профілактики дифтерії, правця та кашлюку проводиться за віком: І-ше щеплення у 3 місяці, ІІ-ге щеплення - у 4 місяці, ІІІ-тє щеплення - у 5 місяців, та ІV-те щеплення - у 18 місяців. Інтервал між І-им, ІІ-им, ІІІ-ім щепленням становить 1 місяць, інтервал між ІІІ-ім і ІV-им щепленням повинен становити 12 місяців. Для вакцинації дітей використовують вакцину як з ацелюлярним (АаКДП) так і цільноклітинним (АКДП) коклюшним компонентом. **Поліомієліт** - інфекційне захворювання, на яке найчастіше хворіють діти до 3-х років, але від нього не застраховані навіть дорослі. Воно починається гостро, з підвищення температури тіла, через деякий час розвивається в'ялий параліч, який має завжди незворотній процес. Єдиним засобом захисту є вакцинація. Для профілактики поліомієліту застосовують для перших двох щеплень в 3 та 4 місяці інактивовану вакцину (І ПВ). Для ІІІ щеплення поліомієліту (5 місяців) та ІV-го (18 місяців) застосовується оральна жива вакцина (ОПВ) за відсутності протипоказань. Якщо за станом здоров'я дітям протипоказано введення оральної поліомієлітної вакцини (ОПВ) щеплення проводять виключно (І ПВ) вакциною. Вакцинація (І ПВ) може бути застосована для 3-4 щеплення, як окремо так і в складі комбінованих вакцин. Дуже небезпечною для дітей до 5 років є гемофільна (ХІБ) інфекція. Вона є причиною гострих респіраторних захворювань, тяжких запалень легень, гнійних менінгітів, отитів, які мають важкий перебіг і ведуть до інвалідності або летальності. ХІБ-інфекція діагностується та лікується дуже складно. Єдиним засобом профілактики гемофільної інфекції є вакцинація, яка може проводитись моновакцинами та комбінованими вакцинами, що  |
| містять ХІБ-компонент. Щеплення слід проводити в 3, 4 та 18 місяців разом з вакцинами АКДП та поліомієліту. Проти кору, епідпаротиту, червінки (краснухи) щеплення проводять в 12 місяців. **Кір, епідемічний паротит** - інфекційні хвороби, які небезпечні своїми ускладненнями, а саме: коровий ларингіт (втрата голосу), корова пневмонія, отит (втрата слуху). Дуже небезпечне ускладнення, яке веде до інвалідності або смерті - коровий енцефаліт.  **Свинка (**епідемічний паротит) - захворювання, що дає ускладнення з боку центральної нервової системи, запалення головного та спинного мозку (менінгіти), статевих органів: у хлопчиків - орхіти, що стають причиною безпліддя, та запалення підшлункової залози, що часто є причиною виникнення цукрового діабету. **Червінка (краснуха**) дуже небезпечна для вагітних, які захворіли в перші 3 місяці вагітності. Такі жінки можуть народити дитину з тяжкими вродженими вадами розвитку: вродженими вадами серця, нирок, глухота, сліпота. Недостатнє охоплення щепленням, порушення графіку імунізації, несвоєчасна вакцинація у дітей в епідемічних вогнищах, приводить до розповсюдження вище згаданих інфекційних захворювань. Головне завдання імунізації - створення колективного імунітету, тобто щеплених дітей повинно бути 98%, то тоді можна говорити про імунний прошарок (захист) від інфекцій, або груповий імунітет. Тривалість вироблення імунітету від інфекційних захворювань враховується при встановленні термінів повторного щеплення - ревакцинації. Щоб забезпечити досить високий імунітет, що оберігає від зараження, щеплення необхідно систематично проводити через певні інтервали часу.При порушенні календаря щеплення, для вирішення індивідуального календаря щеплень, батькам дітей слід звернутися до дільничного педіатра чи лікаря-імунолога.Щеплення не лише захищає від зараження, але також є істинним чинником в протиепідемічній боротьбі з інфекційними захворюваннями.  |

**Принципи раціонального харчування**

Одним з основних принципів правильного харчування дошкільнят-максимальне розмаїття повсякденних харчових раціонів, що включають всі основні групи продуктів - м'ясо, рибу, молоко і молочні продукти, яйця, харчові жири, овочі і фрукти, цукор і кондитерські вироби, хліб, крупи та ін, які забезпечують малюків всіма необхідними їм харчовими речовинами. Пам'ятайте: м'ясо, риба, яйце, молоко, кефір, сир, сир є джерелом високо - якісних тваринних білків, що сприяють підвищенню стійкості дітей до дії інфекцій; переважно нежирна яловичина або телятина, курка, індичка, але іноді можна використовувати нежирну свинину або баранину. Значно менш корисні різні види ковбас. Субпродукти (нирки, печінка, серце) служать джерелом не тільки повноцінного білка, але і заліза, вітамінів В6, В12 і тому також повинні бути присутніми в раціоні харчування. М'ясо і риба можуть бути приготовані у вигляді найрізноманітніших страв - котлет, тефтелькою, фрикадельок, гуляшу, антрекотів, в залежності від індивідуальних смаків дошкільнят. Поряд з молоком щодня давайте дітям 150-200мл. кефіру, йогурту, ряжанки чи інших кисломолочних напоїв, що сприяють нормальному травленню, а також сир, сир, сметану. Молоко та молочні продукти - джерело білка, один з основних постачальників легкозасвоюваного кальцію, необхідного для утворення кісткової тканини, - В2. Намагайтеся широко застосовувати в харчуванні дошкільника овочі, фрукти та плодоовочеві соки. Плоди та овочі, особливо свіжі, - найважливіше джерело аскорбінової кислоти, які дуже багаті чорна смородина, зелений перець, шипшина. Багато її в цвітній капусті, кропі, петрушці та полуниці. Плоди та овочі і плодоовочеві соки - найважливіший харчової джерело калію. Включаючи в дитяче харчування хліб (білий, чорний), крупи, особливо гречану і вівсяну, макаронні вироби, що забезпечують дитини крохмалем, рослинними волокнами, вітамінами Е, В, В2, РР, магнієм і ін Слідкуйте за тим, щоб у щоденних раціонах харчування містилися жири у вигляді вершкового масла (30-40г.), сметани (5-10г.), рослинних масел - соняшникової, кукурудзяної (8-10г.) Намагайтеся, щоб на ряду з привальні підбором продуктів готові страви були смачними, красиво оформлені, що підвищує апетит дитини. Дитина повинна отримувати не менше чотирьох прийомів їжі: сніданок, обидві д, полуденок, вечеря. Якщо інтервал між прийомами їжі занадто великий (більше 4:00), у дитини знижуються працездатність, пам'ять. Надмірно часті прийоми їжі зменшує апетит і тим самим погіршує засвоюваність харчових речовин. Діти перебувають в дитячому саду (9-10 годин), отримують 3-разове харчування, яке забезпечує їх добову потребу в харчових речовинах і енергії на 75-80%.

**КОРИСНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ З ВАКЦИНАЦІЇ У ДІТЕЙ**

***До щеплення***

- Перед першою щепленням АКДП-вакциною необхідно зробити загальний аналіз крові і сечі, а також отримати дозвіл невропатолога на вакцинацію.

- За наявності у дитини алергічних розладів (діатез та ін) заздалегідь обговоріть з лікарем схему профілактики загострення алергії. Зазвичай вона представляє собою прийом антигістамінних препаратів (супрастин, фенистил) протягом 2 днів до щеплення і 2 днів після.

- Також купите дитячі жарознижуючі з парацетамолом. Краще купувати свічки.

***У день щеплення***

- Не вводьте новий прикорм або нові види їжі. Якщо дитина знаходиться на грудному вигодовуванні - не вводьте в свій раціон нові продукти.

- Не забудьте взяти антигістамінні та інші препарати, які призначив лікар.

- Переконайтеся, що вдома є дитячі свічки з парацетамолом (еффералган, панадол). Не покладайтеся лише на гомеопатичні препарати - ними можна користуватися, але при сильних реакціях на щеплення вони не допоможу.

***Перед виходом з дому***

- Якщо у вас є прищепний сертифікат, до якого вносяться зроблені щеплення, візьміть його з собою.

- Обов'язково візьміть з собою улюблену іграшку або пелюшку дитини.

***Перед самим щепленням***

- Переконайтеся спільно з лікарем, що у дитини на момент щеплення немає підвищення температури. Це є єдиним універсальним протипоказанням до проведення щеплення.

- Поцікавтеся у лікаря, від чого і якою саме вакциною сьогодні будуть щепити дитину.

- Не соромтеся задати питання лікарю, якщо у вас є якісь сумніви щодо щеплення.

***У момент уколу***

- Не хвилюйтеся. Ваше хвилювання і занепокоєння передаються дитині. Будьте спокійні і впевнені - і дитина перенесе щеплення набагато легше.

- Не переживайте через те, що ви все ж хвилюєтеся, просто переведіть ваше хвилювання у конструктивне русло.

- Посміхайтеся і будьте ласкаві до дитини.

- Під час уколу дитина повинна бути у вас на руках - так йому і вам буде комфортніше.

- Дайте дитині виплакатися після уколу. Не змушуйте дитину "бути хоробрим", не кажіть, що плакати соромно.

- Якщо дитина каже, що йому боляче - "видуйте" біль. Зробіть глибокий вдих і повільно "видувайте" біль. Повторіть цю вправу кілька разів.

***У перші 30 хвилин після щеплення***

- Не забудьте і не соромтеся задати ваші питання лікареві.Обов'язково запитайте про те, які і коли реакції на щеплення можуть виникнути і в яких випадках звертатися за медичною допомогою.

- Не поспішайте покинути поліклініку чи медичний центр.Посидьте протягом 20-30 хвилин неподалік від кабінету. По-перше, це допоможе заспокоїтися, по друге - дозволить швидко надати допомогу у разі виникнення негайних алергічних реакцій на щеплення.

- Якщо дитина достатньо доросла, порадуйте його яким-небудь приємним сюрпризом, нагородите його чим-небудь, похваліть. Скажіть йому, що все в порядку.

***Після повернення додому після щеплення***

- У випадку щеплення АКДП-вакциною: якщо лікарем не було наказано інакше, дайте дитині дозу (свічку або сироп) жарознижуючого. Це дозволить уникнути неприємних реакцій, що виникають у перші години після щеплення.

- Постарайтеся утриматися в день щеплення від купання.

***Перша ніч після щеплення***

- Найчастіше, температурні реакції на інактивовані вакцини (АКДС та інші) виникають в першу добу після щеплення.

- У разі АКДС-вакцин: профілактично, обов'язково на ніч дайте дитині жарознижуючий, навіть якщо температура на даний момент нормальна.

- При виникненні сильних температурних реакцій (37,5 ° С і вище) дайте одноразово дитині парацетамол - дитячу дозу відповідно до віку.

- При температурних реакціях не нехтуйте обтирання дитини теплою водою. Не використовуйте для обтирань горілку - вона дратує і сушить дитячу шкіру.

- Не забувайте про те, що добове дозування парацетамолу не безмежна. При передозуванні можливі важкі ускладнення.Уважно прочитайте інструкцію до препарату, яким користуєтеся (панадол, еффералган, тайленол).

- Ні в якому разі не користуйтеся аспірином. Його застосування у дітей молодшого віку загрожує важкими ускладненнями.

***Перші два дні після щеплення***

(Інактивовані вакцини - АКДП, АДП,

гепатит В, ХІБ-вакцина, ІПВ)

- Приймайте ті препарати для профілактики алергічних розладів, які призначив лікар.

- Продовжуйте приймати жарознижуючі згідно інструкції до препаратів, якщо температура залишається підвищеною.

- АКДП-вакцини. Слідкуйте за температурою тіла дитини.Намагайтеся, щоб вона не піднімалася вище 38,5 º С (під пахвою). У частини дітей на тлі підвищення температури можлива поява т.зв. фебрильні судоми. Вживайте жарознижуючі, не чекаючи підйому температури.

- З дитиною можна і потрібно гуляти, можна і потрібно купати його. Виняток становлять випадки, коли у дитини підвищена температура внаслідок або незалежно від щеплення.

- Якщо була проведена проба Манту - при купанні намагайтеся, щоб вода не потрапляла на місце постановки проби. Не забувайте, що піт це теж рідина, тому стежте за тим, щоб ручка дитини не потіла.

- Не вводьте нових продуктів у раціон дитини (і свій, якщо дитина перебуває на грудному вигодовуванні). Це можна буде зробити на 3-ю добу після щеплення і пізніше.

- У разі АКДС-, АДС-, гепатитних В і АДС-М-вакцин. При появі сильних реакцій в місці уколу (припухлість, ущільнення, почервоніння) зробіть зігріваючий компрес або просто періодично прикладайте змочену водою тканину. Якщо протизапальні засоби ще не приймаються, почніть їх давати.

Через 5-12 днів після щеплення

- У випадку щеплення живими вакцинами (краплі поліомієлітної вакцини ОПВ, корова, паротитна, краснушная) побічні реакції зазвичай виникають на 5-12 добу після щеплення.

- Якщо виникла якась реакція, але щеплення було зроблено не живою вакциною, то вакцинація з 99% ймовірністю тут ні при чому. Найбільш частою причиною температурних і деяких інших реакцій у дітей молодшого віку є ріжучі зубки, у дітей старшого віку - простудні інфекції.

Вакцини - це не свята вода. Це імунобіологічний активний препарат, що викликає певні зміни в організмі - бажані, що мають на меті сформувати несприйнятливість прищепленого до даної інфекції, і небажані, тобто побічні реакції.

*Що таке побічні реакції?*

Терміном "побічні реакції" прийнято позначати небажані, не є метою щеплення реакції організму, які виникли після вакцинації. Побічні реакції прийнято ділити намісцеві, тобто виникають у місці уколу (почервоніння, болючість, ущільнення), і загальні, тобто ті, які зачіпають весь організм в цілому - підвищення температури тіла, нездужання і ін

У цілому, побічні реакції - це нормальна реакція організму на введення чужорідного антигену і в більшості випадків відображають процес вироблення імунітету. Наприклад, причиною підвищення температури тіла, що виник після щеплення, є викид в кров особливих «посередників» імунної реакції. Якщо побічні реакції мають легкий характер, то в цілому - це навіть сприятливий в плані вироблення імунітету ознака. Наприклад, невелике ущільнення, що виникло в місці щеплення вакциною проти гепатиту В свідчить про активність процесу вироблення імунітету, а значить щеплена людина буде реально захищений від інфекції.

Вакцинація - це найефективніший і економічно вигідне засіб захисту проти інфекційних хвороб, відоме сучасній медицині.Основним способом вакцинації є введення в організм людини ослаблених або вбитих хвороботворних мікробів (або штучно синтезованих білків, схожих на білок мікробів) для того, щоб стимулювати утворення в організмі антигенів - речовин, що нейтралізують збудників захворювання. Серед мікроорганізмів, проти яких успішно борються за допомогою щеплень, можуть бути віруси (наприклад збудники кору, краснухи, свинки, поліомієліту, гепатитів А і В) або бактерії (збудники туберкульозу, дифтерії, кашлюку, правця, пневмококової пневмонії).

**Харчування дітей вдома після перебування їх в ДНЗ**

 Повноцінне й правильно організоване харчування вдома має велике значення для розвитку дитини. Їжа є джерелом енергії,необхідної для діяльності всіх органів і систем і „будівним матеріалом", зростаючого покоління.

 Багато батьків прагнуть вдома доповнити харчування дітей жирною і солодкою стравою, а також нагодувати перед сном повним домашнім обідом. Це не приносить дитині користі. В дитячому закладі діти отримують достатнє кількість білків, жирів і вуглеводів. Тому батькам необхідно кожного дня продивлятися меню і відповідно доповнювати вечерю дітей продуктами особливо багатими білками - молоком, творогом, рибою, яйцями, сиром, якщо їх не було в меню. Самим цінним джерелом білка в дитячому харчуванні є творог. Батькам необхідно потурбуватися про те, щоб творог і блюда з нього готувались дитині на вечір частіше. Якщо в цей день в дитячому закладі не давали яйця, їх можна дати на вечерю. Яйце можна поєднати з картоплею, зеленим горошком, вінегретом.

 В окремі дні дітям можна дати рибне блюдо, так як білки риби легше і швидше переварюються в порівнянні з м'ясом. Корисний мед. Мед з молоком підвищує гемоглобін. В домашню вечерю обов'язково потрібно включати фрукти, овочі і соки. Це можуть бути морквяний, томатний соки, які дають перед вечерею, яблука або інші фрукти, солодкі соки - виноградний, сливовий, яблучний - після вечері.

 Морква - багате джерело каротину, який в організмі перетворюється на вітамін А. Морква повинна бути в харчуванні дитини кожного дня, особливо в зимово - весняний період.

 Для того, щоб урізноманітнити харчування дітей у вихідні дні, батькам потрібно слідкувати за меню дитячого закладу на протязі тижня і вдома готувати інші блюда, які б доповнювали меню ДНЗ.

*Не забувайте про вітаміни.*

У зимовий період раціон малюка має бути висококалорійним, вміщувати багато білків, вуглеводів і вітамінів. Рис, гречана та вівсяна каші, біле куряче й індиче м'ясо, риба, нежирні свинина і яловичина мають складати основу харчування.

 І звісно ж, не можна забувати про овочі й фрукти. Холодної пори року найважливішим є вітамін С, який захищає дитячий організм від застуди. Його у великій кількості містять петрушка, солодкий болгарський перець, брюссельська, цвітна, білоголова капусти та шпинат. Аби максимально зберегти цінні речовини в овочах, варіть їх не надто довго.

Найбільш корисними фруктами взимку вважаються ківі, лимон, апельсин, грейпфрут і мандарин. Якщо у малюка діатез чи алергія на ці фрукти, замінити їх можуть морожені ягоди: суниці, малина, чорна смородина, аґрус.

**Як запобігти харчовим отруєнням**

 Щоб запобігти інфекційним захворюванням та харчовим отруєнням, дотримуйтесь таких простих правил:

• Ретельно мийте усі овочі і фрукти перед тим, як подавати до столу сирими.

• Прищеплюйте дитині любов до чистоти. Привчайте її мити руки з милом перед вживанням їжі, після відвідування туалету, повернення з прогулянки.

• Мийте руки з милом перед приготуванням їжі.

• Не зберігайте разом продукти, що їдять сирими, і ті, що підлягають кулінарній обробці.

• Ніколи не кладіть бутерброди, пиріжки, сир, ковбасу, печиво у пакет, де побували овочі, фрукти, ягоди чи яйця, навіть якщо цей пакет здається абсолютно чистим.

• Дбайте про те, щоб їжа для дитини була щойно приготованою, свіжою. Не готуйте їжу «із запасом».

• Не купуйте продукти, якщо не впевнені у їхній якості, з простроченими термінами зберігання, пошкодженою упаковкою. Дотримуйтесь умов та строків зберігання продукту, зазначених на його упаковці.

• Не купуйте продукти харчування на стихійних базарах. Ви маєте право вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продуктів.

• Не вживайте незнайомі гриби, ягоди, трави. Смертельно небезпечними можуть бути старі або зіпсовані гриби. Не готуйте страви з грибів дітям.

• Не беріть у дорогу продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські вироби або інші продукти, які потребують зберігання у холоді).

• Не використовуйте для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з річок, озер, незнайомих підземних джерел тощо.

**ПАМ`ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

• Дитину потрібно годувати в строго встановлений час - за режимом, спокійно, терпляче, даючі можливість добре пережовувати їжу.

• У жодному разі неможна годувати дитину насильно.

• Під час їжі неможна відволікати дитину ні читанням, ні грою.

• Потрібно заохочувати бажання дитини їсти самостійно.

• Дитину потрібно залучати до участі у сервіровці й прибиранні столу.

• Привчайте дитину дотримуватись правил особистої гігієни, розрізняти свіжі й несвіжі продукти, з обережністю поводитись з незнайомими продуктами.

• При організації харчування дитини важливо пам'ятати, що не всі продукти корисні для дітей. Дуже шкідливими є напої: кола, солодка газована вода, картопляні чіпси, сосиски та дешева ковбаса, маргарин. Вживання цих продуктів несе загрозу для шлунка дитини.

**Зайва вага в дітей, вирішуємо проблему!**

 Проблема дитячого ожиріння останнім часом набула особливої актуальності. Тому культуру здорового харчування необхідно прищеплювати з самого дитинства. Ці нескладні правила допоможуть зберегти нормальну вагу вашої дитини, і в подальшому - забезпечити здоров'я і нормальний розвиток малюка.

Діти, які харчуються в один і той же час, на 40% рідше страждають надмірною вагою - до таких висновків дійшли американські вчені. Важливо, щоб перерви між прийомами їжі не були більшими за 3-3,5 години, і в ці проміжки дитина не перекушувала солоденьким. Вечеря повинна бути не пізніше ніж за 2-2,5 години до сну.

Приблизний режим харчування дитини:

07.30-08.00 - сніданок

10.00-11.00 - другий сніданок

12.30-13.00 - гарячий обід

15.30-16.00 - полуденок

19.00-19.30 - вечеря

Ось тобі цукерочка, тільки не плач!

 Багато батьків звикли підбадьорювати і заспокоювати дітей з допомогою ласощів. «Ось тобі цукерочка, тільки не плач!» - можна почути часто. Подібна поведінка привчає дитину «заїдати стрес», що, в свою чергу, веде до появи зайвих кілограмів.

Їжа окремо - телевізор окремо!

 Перед телевізором з'їдається куди більше, адже малюк зайнятий зовсім не їжею, а тим, що відбувається на екрані. Звичайно, не потрібно позбавляти дитину улюблених мультфільмів, адже стрес теж призводить до надмірної ваги. Просто обмежте час перегляду телевізора до 2 годин на день, і не дозволяйте дивитися його не під час споживання їжі.

 *Чому дорослим можна, а мені ні?*

 Зловживання чіпсами, газованими напоями, шоколадними батончиками та іншими «ласощіами» стає основною причиною появи надмірної ваги. Почніть з себе і на своєму прикладі покажіть дитині, як слід харчуватися: готуйте і їжте разом. Пам'ятайте, ваше харчування не повинно відрізнятися від харчування дитини, інакше в нього виникне запитання: «Чому дорослим можна, а мені ні?»

Усього лишень 5% випадків дитячого ожиріння пов'язані зі спадковістю. Решта 95% - це наслідок неправильного харчування.

Привчіть дитину їсти, не поспішаючи і ретельно пережовуючи їжу. Адже тільки через 20 хвилин після початку споживання їжі мозок отримує сигнал про почуття ситості. Тобто, якщо вся трапеза займає всього 10 хвилин, то, як мінімум наступні 10 хвилин дитина шукатиме, що б ще з'їсти. Тобто, чим повільніше їсти, тим менше з'їдається.

**Богатирський сон**

Дитині потрібно спати не менше дев'яти годин на добу, а підлітку - не менше восьми. Дитячий організм не тільки повинен відпочити за день, але йому також необхідні сили для росту. Більшість батьків про це знає, але, нажаль, не дуже жорстко дотримується цих правил. Між тим, дослідження Американської академії сну встановили пряму залежність між тривалістю сну і зайвою вагою. Так, люди, які недосипають, частіше від інших страждають надмірною вагою. Оскільки сон вкрай необхідний для повноцінного розвитку організму, і в тому числі для боротьби із зайвою вагою.

**Пам'ятка батькам часто хворіючих дітей**

I. Загартовування

1. Рухова гімнастика щоранку замість зарядки - 5 вправ

«Годинничок» (руки вперед і назад)

«Півень» (поплескати руками по стегнах - кукуріку)

«Паровоз» (поперемінне рух рук - чих-чих)

«Насос» (руки вздовж тулуба з нахилами в сторону )

«Вирости великий» (руки вгору і добре підтягнутися на носках)

2. Обтирання шиї мокрим рушником після ранкового вмивання.

3. Масаж крил носа щоранку після вмивання.

4. Полоскання рота водою з-під крана після їжі.

5. Як можна більше перебувати на свіжому повітрі.

6. Не кутати дитину.

7. Часто провітрювати кімнату, особливо перед сном.

8. Мити ноги перед сном прохолодною водою щодня (почати з температури води 28-30 С, поступово знижуючи до 18 С і нижче).

II. Харчування

Яблука, чорнослив, родзинки, курага, чорна смородина, капуста свіжа і квашена, цибуля, часник, буряк, шипшина.

III Профілактика частих ГРЗ протягом 2-3 тижнів навесні і восени

1. Зрошення зіву настоєм часнику:

Зубчики часнику заливають 1 склянкою кип'яченої води, настоюють добу, проціджують через подвійний шар марлі, зрошують за допомогою балончика для клізми через 20-30 хвилин після їжі 2 рази в день протягом 2-3 тижнів.

2. Зрошення зіву настоєм евкаліпта - 1 столова ложка на 1 склянку води - 1 раз на день - 2-3 тижні:

  Лікувальні трави (суміш):Валеріана, собача кропива, звіробій, м'ята, шавлія: по 1 ч.л. кожної трави змішати, взяти 4 ч.л. суміші, залити 0,5 л. кип'яченої води (киплячій), настояти 20-30 хвилин, процідити, давати по 1 ч.л. 3 рази на день протягом 3-х тижнів (можна до 2 місяців).При анемії додати кропиви, при болях в животі - ромашки, при алергії - череду.

  Лікувальні ванни (загальнозміцнюючі) з додаванням трав:ромашки, череди, дубової кори, хвої - через день, 2 рази на рік навесні і восени.

  Масаж спини 1 раз в день після перенесеного ГРЗ протягом 3-4 тижнів.

У кімнаті, де знаходиться дитина, добре мати кімнатну квітка Герань, яка виділяє речовини, що вбивають мікроби і віруси.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**