

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Советы родителям



Русско-французский разговорник

Здравствуйте!	Bonjour
Моего ребенка зовут	Mon enfant s'appelle
Моему ребенку ... месяцев	Mon enfant a ... mois
Моему ребенку ... года / лет	Mon enfant a ... ans
Я беременна	Je suis enceinte
Мой ребенок болеет	Mon enfant est malade
У моего ребенка жар	Mon enfant a de la fièvre
Мой ребенок кашляет	Mon enfant tousse
Моему ребенку трудно дышать	Mon enfant a de la peine à respirer
Моего ребенка вырвало	Mon enfant a vomi
У моего ребенка понос	Mon enfant a des diarrhées
У моего ребенка болит живот	Mon enfant a mal au ventre
У моего ребенка ощущение жжения при мочеиспускании	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
Мой ребенок упал в обморок	Mon enfant a fait un malaise
У моего ребенка проблемы с кожей	Mon enfant a un problème de peau
Мой ребенок поранился	Mon enfant s'est blessé
У моего ребенка запор	Mon enfant est constipé
Мой ребенок плачет	Mon enfant pleure
Мой ребенок отказывается от пищи / питья	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
Мой ребенок испытывает голод / жажду	Mon enfant a faim/soif
У моего ребенка идет кровь	Mon enfant saigne
У моего ребенка течет из носа	Mon enfant a le nez qui coule
Мой ребенок упал	Mon enfant est tombé
У моего ребенка аллергия на ...	Mon enfant est allergique à ...
Мне нужна помощь	J'ai besoin d'aide
Мне необходимо в скорую помощь	Je dois aller aux urgences
Мне нужен врач / стоматолог	Je dois voir un médecin/dentiste
Где находится больница?	Où se trouve l'hôpital?
Это – неотложный случай!	C'est une urgence!
Лекарства	Médicaments
Термометр	Thermomètre
Повязка	Pansement

Оглавление

Части тела	4
------------------	---

Профилактика

Питание младенца и ребенка раннего возраста	6
Зубы.....	11
Витамин D	12
Железо	13
Прививки.....	14
Синдром внезапной детской смерти	15
Опасности в повседневной жизни.....	16

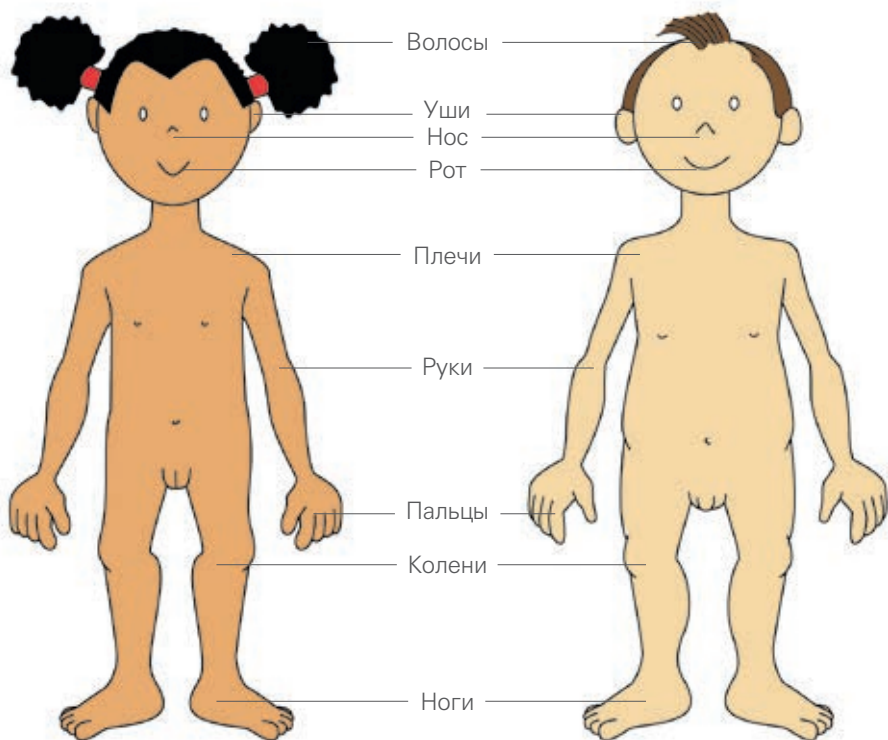
Обычные проблемы

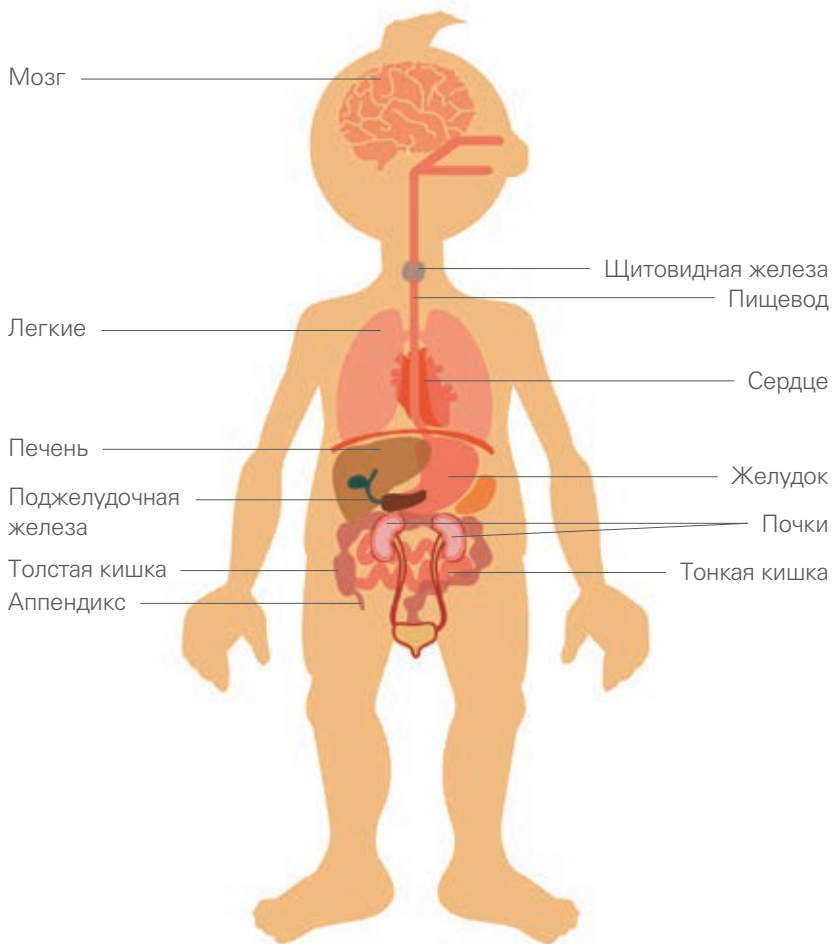
Жар.....	20
Насморк	23
Кашель.....	26
Боль в горле	27
Запор.....	28
Понос и рвота.....	30
Покраснение ягодиц.....	33
Вши.....	34
Плач младенца.....	36

Неотложная помощь

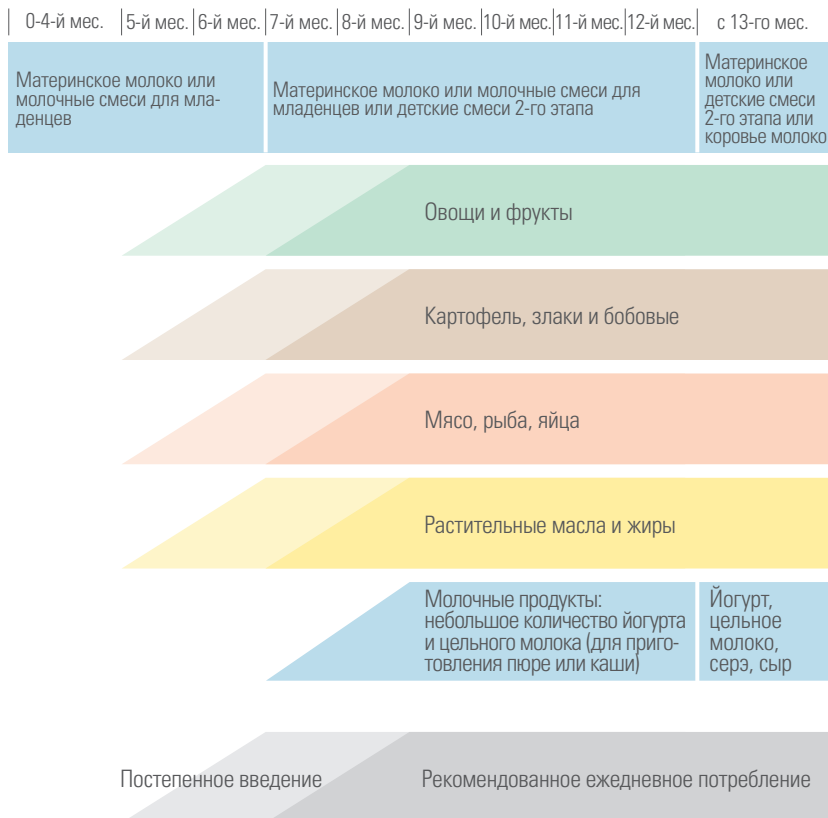
Сигналы тревоги.....	38
----------------------	----

Части тела





Питание младенца и ребенка раннего возраста



Адаптация «Introduction des aliments chez le nourrisson» (Введение прикорма младенцам), Швейцарское общество специалистов в области питания (SSN), Швейцарское общество педиатров (SSP), 2011 г.



Молоко и молочные продукты

Материнское молоко рекомендуется для вскармливания младенцев. Материнское молоко и молочные смеси для младенцев могут использоваться для вскармливания до 5-6 месяцев без необходимости в дополнительной воде.

- ▶ Начиная с 6-7 месяцев: добавляйте немного йогурта без добавок во фруктовое пюре или цельного молока в кашу.
- ▶ Начиная с 1 года: давайте ребенку ежедневно эквивалент 0,3-0,4 л цельного коровьего молока или других молочных продуктов (йогурт, молочный десерт, сладкий творожок (petit suisse), сыр, творог и пр.).

Напитки

- ▶ После 4-6 месяцев: вводите в рацион другие напитки, помимо молока. Отдавайте предпочтение воде и домашним несладким отварам (кроме чая). Другие напитки следует потреблять умеренно. Избегать сладких напитков, т.к. они вызывают кариес зубов (см. раздел про зубы на стр. 11).
- ▶ Если ребенок в течение дня принял достаточное количество жидкости, исключайте ночью бутылочки с молоком или грудное кормление.





Фрукты

- ▶ Начиная с 5-6 месяцев: в зависимости от времени года, вводите бананы, яблоки, груши, абрикосы, персики, дыни, сливы и пр.

Овощи

- ▶ Начиная с 5-6 месяцев: в зависимости от времени года, вводите морковь, кабачки, фенхель, тыкву, салат-латук, репу, шпинат, свеклу, эндивии, баклажаны, брокколи, помидоры и пр.
- ▶ После 6 месяцев: все другие овощи, в зависимости от вкуса вашего ребенка.





Картофель, злаки и бобовые

- ▶ От 5 до 6 месяцев: вводите специальные злаки для младенцев в виде муки или хлопьев, лучше всего – в добавление к грудному кормлению.
- ▶ С 9 месяцев: вводите продукты с высоким содержанием крахмала (картофель, батат, маниоку, макаронные изделия, хлеб), все злаки (манную крупу, рис, пшено, квиноа, поленту и пр.) и бобовые (чечевицу и пр.) в зависимости от переносимости этих продуктов вашим ребенком.

Жиры

- ▶ Начиная с 5-6 месяцев: добавляйте рапсовое масло в уже приготовленную пищу (1 чайную ложку в день). Готовьте еду, не добавляя жиров (растительное, сливочное масло и пр.).



Мясо, рыба, яйца

- ▶ Начиная с 5 месяцев: вводите около 1 столовой ложки мяса или рыбы, или 1/4 яйца (белок и желток) в день.
- ▶ Начиная с 12 месяцев: вводите около 2 столовых ложек мяса или рыбы, или 1/2 яйца (белок и желток) в день.

Выбирайте мягкое и постное мясо (птица, телятина, говядина и пр.) и удаляйте кости из рыбы.

В случае проявления аллергии или особой ситуации обращайтесь за советом к вашему педиатру.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▶ До 1 года, не солите пищу. Вы можете использовать пряности или ароматические травы в качестве приправы.
- ▶ Избегайте перекусов.
- ▶ Избегайте продуктов на базе сои (растительные напитки, йогурты, тофу и пр.) до 1-го года.
- ▶ Текстура пищи должна развиваться параллельно с зубным аппаратом и пожеланиями вашего ребенка.
- ▶ Вводите новые продукты питания постепенно: по одному продукту за раз.
- ▶ Как только это станет возможно, ваш ребенок должен занять свое место за семейным столом.
- ▶ Для хорошего пищевого баланса давайте ему жирные блюда (жаренья, колбасные изделия) только после 1 года, в исключительном и разовом порядке.
- ▶ Добавки с витамином D рекомендованы с самого рождения ребенка и до возраста 3 лет (см. раздел о витамине D на стр. 12).

Количество пищи, принимаемой ребенком, может существенно меняться изо дня в день. Это совершенно нормально.



ВНИМАНИЕ

До 3 лет не давайте ребенку целые грецкие орехи, арахис и фундук, а также хлеб с орехами, твердые кусочки фруктов, ягоды, цельный виноград и рыбу с костями. Он может ими подавиться.

Зубы

Чистые молочные зубы, не пораженные кариесом, важны для вашего ребенка, чтобы он мог хорошо пережевывать пищу.

Кариес – это полости в зубах, которые вызывают боль. Эти полости возникают, если чистить зубы нерегулярно. Молочные зубы, пораженные кариесом, следует лечить, т. к. они могут нанести вред здоровью постоянных зубов.

Тщательная чистка первых зубов

Сразу после прорезывания первого зуба чистите его не реже двух раз в день мягкой щеткой для младенцев или детей и с небольшим количеством фторированной детской зубной пасты.

Хорошая зубная гигиена предупреждает проблемы

Давайте ребенку самому чистить зубы, как только он сможет это делать.

Самым маленьким следует повторно чистить зубы и проверять их чистоту. Более старшим детям, до 8 лет, рекомендуется повторно чистить зубы, хотя бы вечером.



РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▶ Ваш ребенок должен полоскать зубы после каждого приема пищи и после сладостей.
- ▶ Не берите его ложку, соску или бутылочку в рот: это передает бактерии, вызывающие кариес.
- ▶ Не давайте ребенку засыпать с бутылочкой молока во рту: это способствует появлению кариеса.

Витамин D

Витамин D играет важнейшую роль во всасывании кальция и способствует укреплению костей.

Этот витамин образуется в коже под действием солнечного света. Тем не менее, не следует подвергать ребенка воздействию прямых солнечных лучей.

Для возмещения недостатка в витамине D педиатр выписывает вашему ребенку этот витамин в каплях для ежедневного приема, начиная с 2 недель и до 3 лет, и даже дольше, если дефицит не исчезает.

Лекарства

Существуют разные дозировки витамина D.

Проверьте прописанную педиатром вашему ребенку дозировку, чтобы давать ему нужное количество витамина.

Наименование		
Упаковка		
Показания	Для всех детей от 0 до 3 лет. После 3 лет, если дефицит не исчезает.	Для всех детей от 0 до 3 лет. После 3 лет, если дефицит не исчезает.
0-1 год	1 капля в день. Развести в ложке материнского молока или молочной смеси для младенцев	4 капли в день. Развести в ложке материнского молока или молочной смеси для младенцев
1-3 года	1 капля в день. Развести в жидкости.	6 капель в день. Развести в жидкости.

Железо

Железо очень важно для выработки эритроцитов крови. Обычно, сбалансированное питание содержит достаточно железа, чтобы удовлетворить потребности вашего ребенка.

Но иногда детям не хватает железа, и они не могут вырабатывать эритроциты. Они становятся слабыми и бледными, быстро устают и с трудом могут сосредоточиться. Речь идет о малокровии.

Если вашему ребенку не хватает железа, педиатр выпишет его в виде капель или таблеток.



Прививки

Прививки действительно защищают вашего ребенка от тяжелых болезней, которые иногда могут привести к летальному исходу. Ваш педиатр предоставит вам всю информацию и ответит на все ваши вопросы о прививках.

Швейцарская программа вакцинации рекомендует вашему младенцу или ребенку следующие прививки. Прививки, не сделанные в предусмотренном возрасте, должны быть сделаны позже. В зависимости от рисков могут быть предложены и другие прививки, например прививка от гепатита А (болезнь Боткина).

2 месяца	Дифтерия – Столбняк – Коклюш – Полиомиелит – Гемофильная палочка серотипа b – Гепатит B Пневмококк
3-4 месяца*	Дифтерия – Столбняк – Коклюш – Полиомиелит – Гемофильная палочка серотипа b – Гепатит B Пневмококк
4-6 месяцев*	Дифтерия – Столбняк – Коклюш – Полиомиелит – Гемофильная палочка серотипа b – Гепатит B
9-12 месяцев	Корь – Свинка – Краснуха
12 месяцев	Пневмококк
12-15 месяцев	Менингококк C
15-24 месяца	Дифтерия – Столбняк – Коклюш – Полиомиелит – Гемофильная палочка серотипа b – Гепатит B Корь – Свинка – Краснуха*
4-7 лет	Дифтерия – Столбняк – Коклюш – Полиомиелит
11-15 лет	Дифтерия – Столбняк – Коклюш – Полиомиелит – Гепатит B (если прививка не была сделана в детстве) Ветряная оспа (2 дозы, если ребенок еще не переболел) Папилломавирусы человека Менингококк C

* Некоторые прививки делаются раньше и с меньшими интервалами, чтобы быстрее защитить детей, живущих в коллективе (например, в общежитии).

Синдром внезапной детской смерти

Синдром внезапной детской смерти – это внезапная и неожиданная смерть ребенка младше 1 года во сне. На сегодняшний день ее причины не известны.

Следующие рекомендации существенно сокращают этот риск.

- ▶ Кладите младенца спать на спину в детский комбинезончик-спальник на жесткий матрас без одеяла, без перины, без подушки и без плюшевых игрушек.
- ▶ Ежедневно проветривайте спальню.
- ▶ В случае сильной жары не одевайте ребенка слишком тепло.
- ▶ Не курите рядом с ребенком.

Грудное кормление сокращает риск внезапной смерти младенца.



ВАЖНО

Когда ребенок бодрствует в вашем присутствии, кладите его на живот руками вперед, чтобы он учился поднимать голову и для профилактики деформации черепа (приплюснутости). Учась подниматься таким образом, голова останется круглой.

Опасности

в повседневной жизни

Предупреждение рисков падения



Всегда присматривайте за младенцем.

Независимо от возраста вашего ребенка, лестницы представляют для него опасность.



Следите за тем, чтобы, катаясь на велосипеде, ребенок был в каске.

Открывая в комнате окно, убедитесь в том, что ребенок не может забраться на него со стула.



Предупреждение электротравм, ожогов и утопления



Закрывайте электрические розетки специальными крышками или заклеивайте толстым скотчем.

Не подпускайте ребенка к работающей кухонной плите или духовке.



Всегда следите за ребенком, когда он в ванной или рядом с прудом, рекой, озером или бассейном.

Предупреждение риска отравления

Убирайте все лекарства и домашние химикаты в недоступное для ребенка место.

Покупая растение для дома или сада, спрашивайте у продавца, не токсично ли оно.



ВНИМАНИЕ

В случае отравления звоните по номеру ☎ 145 или срочно обращайтесь к врачу.



Предупреждение опасностей дорожного движения



Приучите ребенка ходить по тротуарам. На улице и на переходах держите ребенка за руку.

Предупреждение пассивного табакокурения

Табачный дым может вызвать респираторные заболевания.

Не курите дома и убирайте сигареты и пепельницы в недоступное для ребенка место.



Ограничение времени перед телевизором и экраном компьютера

Раннее или продолжительное пребывание детей перед экранами (телевизора, планшета и пр.) может пагубно сказаться на их развитии.

До 2 лет:

Избегайте пребывания малыша перед телевизором.

От 3 до 6 лет:

Максимум 30 минут в день перед экраном.

В комнате ребенка не должно быть телевизора.



Жар

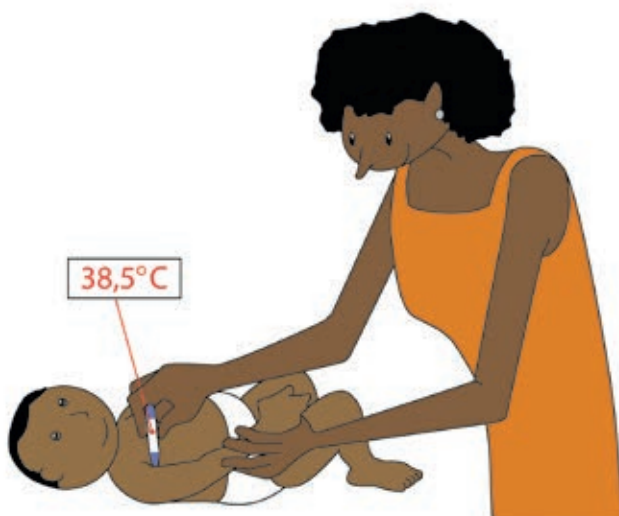
Жаром называют температуру тела выше 38 °С.

Жар – нормальная реакция организма в борьбе с инфекциями. Жар часто наступает при обычных заболеваниях, таких как насморк. Часто жар не представляет опасности.

В большинстве случаев он проходит без всякого лечения.

Как измерить температуру вашего ребенка?

Есть два способа измерить температуру вашего ребенка: в подмышечной впадине или в анусе. Независимо от выбранного способа, термометр должен прилегать к совершенно сухой коже.



Что делать в случае жара?

Младенец младше 3 месяцев

Обратитесь к педиатру, даже если ребенок не кажется больным.

Младенец старше 3 месяцев

- ▶ Разденьте ребенка.
- ▶ Дайте ему попить (прохладные напитки).
- ▶ Поддерживайте температуру в комнате от 18 до 20 °С.
- ▶ Измерьте температуру через 30 минут.

Если ребенок чувствует себя плохо или его температура превышает 39 °С, дайте ему лекарство от жара, желательное выписанное вашим педиатром. Наблюдайте за ребенком и, если нет улучшений, немедленно обращайтесь к вашему педиатру или в скорую помощь.

Если у ребенка легкое недомогание и его температура ниже 39 °С, наблюдайте за ним и, если нет улучшений, обратитесь к педиатру.

Вы можете смело выходить на улицу с ребенком, у которого жар, чтобы отвести его к врачу.

Когда обращаться к педиатру?

Немедленно, если:

- ▶ вас тревожит состояние вашего ребенка,
- ▶ ребенок бледный и не реагирует на окружающих, много кашляет и быстро дышит,
- ▶ на коже ребенка появились маленькие красно-фиолетовые точки и быстро распространяются по телу,
- ▶ у ребенка болит голова, его рвет или он не может наклонить голову.

В течение дня, если жар:

- ▶ продолжается более 3 дней,
- ▶ появился через несколько дней после насморка или начала кашля,
- ▶ сопровождается болью в горле, в ушах, в животе или резью при мочеиспускании.

Лихорадочные судороги

У вашего ребенка жар, он теряет сознание (закатываются глаза), потеет или наоборот напрягается, делает ритмичные движения руками или ногами. Это – явные признаки лихорадочных судорог. Лихорадочные судороги случаются в возрасте от 6 месяцев до 6 лет.

Чаще всего они сами прекращаются через несколько минут. Несмотря на то, что они выглядят впечатляюще, они не несут никакой опасности мозгу.

Как реагировать на судороги?

1. Оставайтесь спокойными.
2. Не дайте ребенку пораниться.
3. Положите его на бок.
4. Убавьте жар, раздев ребенка. Если он в сознании, ничего не давайте ему через рот.

Когда обращаться к врачу?

- ▶ Если это первые судороги с жаром, срочно позвоните педиатру.
- ▶ Если судороги длятся дольше нескольких минут, убедитесь в том, что ваш ребенок в безопасности и вызовите скорую помощь (телефон ☎ 144).
- ▶ Если у вашего ребенка уже были лихорадочные судороги и его общее состояние хорошее, просто предупредите педиатра по окончании приступа.

Насморк

Насморк и грипп вызываются вирусами. Дети младше 2 лет могут перенести до десятка насморков в год.

Во время насморка у ребенка может быть заложен или течь нос, он может чихать, кашлять, испытывать легкую боль в горле, терять аппетит и испытывать легкий жар. Обычно эти проблемы продолжаются от одной до двух недель. Симптомы насморка и гриппа могут быть схожими, но, как правило, грипп – более тяжелое заболевание.

Если ребенок чувствует себя достаточно хорошо, он может продолжать свои обычные игры и занятия с насморком.

Что делать в случае насморка?

Ничто не лечит насморк. Он проходит сам по себе. Но некоторые симптомы можно облегчить:

- ▶ при необходимости аккуратно чистите заложенный или текущий нос (см. далее),
- ▶ давайте ребенку достаточно пить, особенно если у него жар,
- ▶ если ребенок чувствует себя плохо и у него жар, вы можете дать ему парацетамол. Парацетамол облегчает состояние ребенка, но насморк не лечит.

+ ИНФОРМАЦИЯ

Лекарства от кашля и насморка в свободной продаже не адаптированы для детей младше 6 лет и могут представлять для них опасность.

Что делать, если заложен нос?

Ребенок с насморком может испытывать трудности с дыханием, т. к. его нос забит слизистой секрецией.

Поскольку он дышит больше носом, ему может быть трудно принимать пищу. Поэтому перед приемом пищи рекомендуется промывать нос.

Как промывать нос?

Нос младенца – чувствительный и хрупкий. Выполняйте следующие действия с осторожностью.



Этап 1: Приготовьте физиологический раствор и положите ребенка на бок.



Этап 2: Вставьте специальный наконечник флакона в верхнюю ноздрю и аккуратно выжмите половину флакона (около 2 мл). Подождите 2-3 секунды. Раствор выходит вместе со слизистой секрецией из нижней ноздри или проходит в горло.



Этап 3: Посадите ребенка, чтобы он передохнул.



Этап 4: Положите его на другой бок и проделайте то же самое с другой ноздрей.



Этап 5: Вытрите нос ребенка платком.



ВАЖНО

Чтобы ребенок не поранился во время процедуры, крепко держите его. Не вливайте больше 2 мл физиологического раствора в ноздрю.

Кашель

Кашель – полезный рефлекс, помогающий освободить дыхательные пути от раздражения в горле.

Чаще всего кашель вызывается вирусом и усиливается слизистой секрецией при насморке (см. раздел о насморке на стр. 23). Реже кашель может быть вызван воспалением бронхов или легких.

Что делать сначала?

1. В случае насморка приподнимите голову ребенка на кровати и при необходимости сделайте промывание носа (см. стр. 24-25).
2. Если ребенок страдает астмой, дайте ему его обычное лекарство.
3. В любом случае очень часто давайте ребенку пить небольшие количества воды или отвара.

Обычно кашель проходит сам собой.



ВАЖНО

Обращайтесь к педиатру, если:

- ▶ ребенку трудно дышать,
- ▶ кашель длится дольше 10 дней,
- ▶ кашель сопровождается жаром дольше 3 дней, учащенным дыханием или болью в груди.

Звоните по телефону ☎ 144, если:

- ▶ ребенку очень трудно дышать,
- ▶ у ребенка первый приступ астмы или его лекарство не помогает,
- ▶ ребенок проглотил маленький предмет и плохо дышит, пускает обильную слюну и испытывает сильную боль в горле.

Никогда не давайте ребенку дышать табачным дымом.

Боль в горле

Боль в горле часто вызывается вирусом. В этом случае она сопровождается насморком, раздражением глаз и, возможно, кашлем и жаром.


Боль в горле может также быть симптомом стрептококковой ангины. Стрептококк – микроб, обычно подлежащий лечению антибиотиками. В этом случае у ребенка часто бывает сильный жар и иногда рвота. У него может появиться сыпь в виде маленьких розовых и красных прыщиков. В этом случае речь идет о скарлатине.

Что делать сначала?

1. Если вашему ребенку больше 4 лет, вы можете дать ему сосательные пастилки, чтобы утолить боль. Спросите совет у аптекаря, он предложит вам пастилки, адаптированные к возрасту вашего ребенка.
2. Если у ребенка жар, дайте ему парацетамол.
3. Давайте ребенку пить холодные напитки. Избегайте фруктовых соков и лимонадов, которые щиплют горло.



ВАЖНО

Если боль продолжается дольше 3 дней, у ребенка жар и сыпь, обратитесь к педиатру. Если ребенок испытывает сильную боль, не может глотать жидкость, если у него идет сильное слюноотделение и ему сложно дышать, держите его в сидячем положении и позвоните по телефону  144, чтобы за ним приехала карета скорой помощи и отвезла его в больницу.

Запор

Младенцы, питающиеся материнским молоком, редко испытывают запор, так как материнское молоко полностью переваривается. Если вы кормите грудью, а стул у ребенка лишь раз в неделю, проверьте внешний вид стула: если он мягкий, и у ребенка не болит живот, значит у него нет запора.

Что такое запор?

У ребенка запор, когда его стул не регулярный, твердый и с трудом выходит. Некоторые дети страдают запором, даже если у них ежедневный стул, так как они выпускают из своего кишечника только «излишек» содержимого в виде очень твердого стула.

Иногда твердый стул вызывает маленькие трещины на анусе, из которых выделяется свежая кровь. Эти трещинки причиняют ребенку сильную боль и мешают регулярному стулу. Боль вызывает рефлекс удержания вместо потуг.

Что можно сделать?

Питание (см. также раздел о питании на стр. 6)

- ▶ Вашему ребенку меньше 4 месяцев
Если у него твердый стул, сообщите об этом вашему педиатру и попросите совета.
- ▶ Вашему ребенку больше 4 месяцев
Дайте ему абрикосы, персики, груши или злаки (в виде пюре).
- ▶ Вашему ребенку больше 1 года
Давайте ему по одному фрукту или овощу не реже пяти раз в день (виноград, финики, сливы, инжир, фенхель, кабачки и пр.). Вы также можете дать ему неочищенные злаки, печенье из неочищенных злаков или неочищенный рис.

Сократите потребление молока, мороженого, шоколада и сыра, так как избыточное потребление молочных продуктов вызывает запор.

Ваш ребенок должен много пить, а за завтраком выпивать фруктовый сок.

Здоровый образ жизни

У вашего ребенка должен быть регулярный стул, он не должен сдерживаться. Предлагайте ему сходить в туалет в одно и то же время.

Если запор не проходит, несмотря на эти советы, обратитесь к педиатру: он выпишет вам лекарство для размягчения стула.



ВАЖНО

Если запор не проходит, вашего ребенка рвет, в его стуле есть кровь или он слишком медленно набирает вес, обратитесь к педиатру. Никогда не давайте ребенку слабительное или коммерческие пищевые добавки с клетчаткой без совета врача.

Понос и рвота

Вашего ребенка рвет всем, что он проглатывает? У него обильный жидкий и зловонный стул (понос), жар, периодические боли в животе (рези) и нет аппетита?

У него возможно гастроэнтерит, то есть инфекция желудка и кишечника. Эта инфекция чаще всего вирусного происхождения.

Ваш ребенок теряет много воды из-за рвоты и поноса. Обезвоживание опасно для него. Чем младше ребенок, тем быстрее обезвоживается его организм.

Какие признаки обезвоживания?

- ▶ Ваш ребенок испытывает слабость, отказывается играть и хочет лежать.
- ▶ Он потерял в весе.
- ▶ У него круги под глазами.
- ▶ Его кожа, рот и язык сухие.
- ▶ Когда он плачет, нет слез.
- ▶ Он мало мочится, утром его пеленка легкая и сухая.



Как ухаживать за ребенком?

Понос и рвота обычно длятся от 5 до 7 дней и проходят сами.

Если вы кормите своего ребенка грудью, предлагайте ему более короткие и частые порции молока. Если вы его не кормите грудью, предлагайте ему его обычное молоко почаще и в небольших количествах.

Если у вашего ребенка признаки обезвоживания, питьевые смеси для регидратации дадут необходимый результат. Ваш педиатр укажет вам минимальное количество жидкости, которое ваш ребенок должен получать в сутки.



Этап 1: Разведите пакетик с питьевой смесью для регидратации согласно указаниям на упаковке. Держите раствор в холодильнике.



Этап 2: Давайте ребенку очень маленькое количество раствора каждые 3 минуты. Пользуйтесь ложкой или шприцем без иглы.

Этап 3: Если ребенка не рвет, постепенно увеличивайте количество раствора. Если его рвет, давайте ему опять маленькие количества.



Этап 4: Через 4 часа покормите его грудью или другим не разведенным молоком.

Как только рвота прошла, ваш ребенок может продолжать принимать пищу в маленьких количествах. Давайте ему простую еду. Рис, морковь и бананы полезны для повышения консистенции стула.

Какое лекарство давать?

Если у вашего ребенка жар, вы можете дать ему парацетамол.

Это заразно?

Да, гастроэнтеритом можно заразиться через стул и рвоту. Гастроэнтерит возникает в виде мини-эпидемий в яслях, в семье или в сообществах, живущих вместе. Он передается через зараженные руки, продукты питания и воду.

Мойте руки после каждой смены простынок и после каждого поноса.

Когда можно вернуться в ясли или в школу?

Когда у ребенка прошел жар и когда его больше не рвет.



ВАЖНО

Немедленно обращайтесь к педиатру или в скорую помощь:

- ▶ если вас беспокоит состояние вашего ребенка,
- ▶ если его трудно заставить бодрствовать,
- ▶ если у него нет слез,
- ▶ если он не мочился последние 8 часов,
- ▶ если он потерял вес,
- ▶ если его рвота зеленоватого цвета или содержит кровь,
- ▶ если в его стуле есть кровь.

Если ваш ребенок страдает поносом дольше 2 недель, обращайтесь к педиатру или в скорую помощь.

Покраснение ягодиц

Красные бляшки могут появляться на ягодицах ребенка и постепенно распространятся под подгузником. Эти бляшки возникают из-за мочи или стула, раздражающих кожу в этих чувствительных местах. В случае поноса стул становится еще более раздражающим.

Эти бляшки не страшны и быстро проходят благодаря использованию простых средств.

Что можно сделать?

- ▶ Проверяйте подгузник каждый час и меняйте его, как только он намок.
- ▶ Мойте ягодицы теплой водой без мыла. Давайте коже ребенка высохнуть на воздухе.
- ▶ Когда кожа ребенка полностью высохла, нанесите на нее толстый слой заживляющего крема на основе цинка.



ВАЖНО

Обращайтесь к педиатру, если:

- ▶ краснота не проходит, несмотря на предложенные процедуры,
- ▶ бляшки или волдыри распространяются,
- ▶ краснота распространяется за подгузник.

Вши



ВЫ ЭТО ЗНАЕТЕ?

Вши одинаково любят чистые и грязные волосы и передаются при прямом контакте головы с головой. Вне кожи головы они умирают за 48 часов.

Вши – крошечные насекомые серого цвета. Они прицепляются к волосам и питаются человеческой кровью.

Когда думать о вшах?

- ▶ Когда в окружении есть лица, зараженные вшами (в школе, в яслях, в семье, у друзей и пр.).
- ▶ Когда чешется голова.
- ▶ Когда у корня волос присутствуют яйца вшей (гниды). Гниды похожи на перхоть. Их трудно удалить.

Как их найти и удалить?

С помощью купленной в аптеке расчески проведите нижеописанную проверку всех членов семьи.



Намочите волосы.



Нанесите большое количество средства для распутывания волос.



Расчешите волосы вашей обычной расческой.



Запустите расческу от вшей в волосы и расчесывайте прядь за прядью от корней волос до самых кончиков.



После каждого прохода расческой вытирайте ее о хозяйственную бумагу, чтобы снять вшей и гнид.



Хорошо ополосните волосы.

При наличии вшей повторяйте эту процедуру от 2 до 3 раз в неделю в течение 1 месяца.

Вы не нашли вшей?

- ▶ Проведите повторную проверку через неделю.

Вы нашли гнид?

- ▶ Ищите вшей еще 2 раза на неделе.
- ▶ Будьте бдительны, вши могут появиться.

Вы нашли вшей?

- ▶ Сообщите об этом в школу или в ясли вашего ребенка.
- ▶ В тот же день проверьте всех членов семьи и обработайте тех из них, у кого найдены вши.
- ▶ Каждый член семьи должен пользоваться отдельной собственной расческой.

Что делать в случае неудачи?

- ▶ Если, несмотря на все эти меры, вши не исчезли, купите в аптеке средство, содержащее полидиметилсилоксан, которое удушает вшей. Обычно требуется две-три обработки (в 1-й, 8-й и 15-й день). Профилактических средств от вшей нет.
- ▶ Если это средство не подействовало, спросите у вашего педиатра, какое другое средство против вшей можно использовать.



ИНФОРМАЦИЯ

В случае появления вшей нет необходимости чистить постель, одежду, плюшевые игрушки и пр.

Плач младенца

Плач – способ выражения и общения младенца. Это его способ привлечь к себе внимание. Здоровый младенец может плакать до 2-3 часов в день, часто в конце рабочего дня и вечером.

Мало-помалу вы научитесь различать плач, выражающий голод, от плача, выражающего неудобство или боль.

В первые месяцы жизни младенец не капризничает. Иногда его невозможно успокоить, но это не страшно. Вы можете положить его на спину в его кроватку, оставить его в полумраке и приходить каждые 10-15 минут, пока он не успокоится.

Почему ваш ребенок плачет?

- ▶ Он проголодался.
- ▶ Он устал.
- ▶ Ему жарко или холодно.
- ▶ Ему мешает грязный подгузник.
- ▶ Его волнует шум или свет.
- ▶ Он лежит в неправильном или неудобном положении.
- ▶ Ему надо избавиться от излишка напряжения, накопленного в течение дня, чтобы уснуть.
- ▶ Ему надо почувствовать себя в безопасности, успокоиться, побыть в контакте со своим окружением.

Он также может плакать без всякой на то причины.

Как его успокоить?

- ▶ Проверьте, не голоден ли он, не холодно ли ему, чистый ли у него подгузник.
- ▶ Возьмите его на руки, чтобы успокоить, покачайте, походите с ним.
- ▶ Говорите с ним тихо, напевая.
- ▶ Искушайте его в ванне, чтобы расслабить. Сделайте ему массаж, особенно помассируйте живот, если у него скопились газы.
- ▶ Дайте ему его соску, если она у него есть. Она может его успокоить.



ВАЖНО

Плач вашего младенца кажется вам чрезмерным и отличным от обычного:

- ▶ Отвезите вашего ребенка к педиатру или в больницу.

Вы не можете больше переносить плач вашего ребенка:

- ▶ Никогда не трясите вашего ребенка: когда младенца трясут, его голова делает резкие движения вперед и назад, что может закончиться его смертью или тяжело повредить его мозг.
- ▶ Не кричите.
- ▶ Уложите ребенка в удобном положении в его кровать и выйдите из комнаты.
- ▶ Обратитесь к кому-нибудь из доверенных лиц (семья, соседи, друзья и пр.), чтобы они вам помогли заниматься ребенком.

Смело обращайтесь в центр неотложной помощи, который может поддержать ребенка у себя, пока вы отдохнете.

Сигналы тревоги

При данных сигналах тревоги вы должны срочно или быстро обратиться к вашему педиатру или в скорую педиатрическую помощь.

Признаки тяжелых заболеваний

Если, несмотря на лечение от жара, вы наблюдаете следующие признаки, немедленно обращайтесь за медицинской помощью:

- ▶ у вашего ребенка серо-синий цвет лица или синие губы, он очень слаб, встревожен и очень плохо себя чувствует,
- ▶ он без сил или не хочет двигаться,
- ▶ у него нет сил, чтобы кричать, или он вскрикивает, когда вы до него дотрагиваетесь или пытаетесь его пошевелить,
- ▶ он плачет без всякого видимого повода и не успокаивается даже у вас на руках,
- ▶ его трудно разбудить или он вам не отвечает, он смотрит в пустоту и не хочет играть,
- ▶ у него аномальное поведение или нарушение ориентации.

Признаки обезвоживания

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если, несмотря на ваши попытки регидратации (см. раздел про понос и рвоту на стр. 30):

- ▶ ваш ребенок не мочился за последние 8 часов,
- ▶ плачет без слез,
- ▶ у него круги под глазами,
- ▶ у него упадок сил и вялость,
- ▶ у него высохли и растрескались губы.

Трудности с дыханием

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если:

- ▶ вашему ребенку очень трудно дышать,
- ▶ ребенок стонет при каждом вздохе,
- ▶ у вашего ребенка свистящее и учащенное дыхание, синие губы,
- ▶ ваш ребенок делает паузы в дыхании и ему трудно возобновить дыхание,
- ▶ ваш ребенок истощен.

Боль в области яичек

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью,

- ▶ если у вашего мальчика боль в области яичек.

Отказ от ходьбы

Быстро обращайтесь за медицинской помощью, если ваш ребенок:

- ▶ отказывается ходить,
- ▶ плачет, когда пытается ходить.

Признаки диабета

Быстро обращайтесь за медицинской помощью, если ваш ребенок:

- ▶ часто и обильно мочится,
- ▶ все время испытывает чувство жажды,
- ▶ пьет несколько литров жидкости в день, испытывает слабость и потерял вес.



ВНИМАНИЕ

От 0 до 3 месяцев

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если:

- ▶ у вашего младенца температура тела выше 38 °С,
- ▶ он очень бледен,
- ▶ у вашего младенца необычное поведение (например, он тихо кричит),
- ▶ его часто или обильно рвет,
- ▶ у вашего младенца очень жидкий и очень частый стул,
- ▶ красный или фиолетовый с гноем пупок.

Практическая информация

Детская больница
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève
☎ 022 372 40 00

Педиатрическая скорая помощь
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève
☎ 022 372 45 55

Выходные данные

Настоящая брошюра составлена доктором Ноэми Вагнер, профессором Кларой Посффе-Барб и госпожой Оливией Фарни в сотрудничестве с группой информирования родителей и близких (GIPP) Женевских университетских больниц (HUG) и при поддержке следующих учреждений и источников:

- ▶ Веб-сайт www.monenfantmalade.ch в разделах о поносе и рвоте, покраснении ягодиц и сигналах тревоги.
- ▶ Отдел здравоохранения кантона Базель-Штадт в разделах о зубах, прививках, запоре и опасностях в повседневной жизни.
- ▶ Швейцарское общество педиатров в разделах о жаре, кашле, болях в горле и сигналах тревоги.
- ▶ Справочный центр для медсестер детей раннего возраста (CRIPE) кантона Во – Ассоциации медпомощи на дому кантона Во (AVASAD) (www.avasad.ch), в частности по темам: «Питание младенца и ребенка раннего возраста», «Жар у ребенка», «Заложенность носа: промывание», «Плач», «Профилактика синдрома внезапной детской смерти».
- ▶ Государственный институт здравоохранения Квебека (Institut national de santé publique du Québec) в разделах о витамине D, железе и насморке.
- ▶ Отдел по вопросам детства и юности (SSEJ) департамента народного просвещения, образования и молодежи (DIP) г. Женева в разделе о вшах (ge.ch/enfance-jeunesse/publications).
- ▶ Швейцарское общество специалистов в области питания (SSN) в таблице в разделе о питании младенца и ребенка раннего возраста.

При профессиональной и финансовой поддержке веб-сайта [migesplus](http://migesplus.ch) www.migesplus.ch – Многоязычная информация о здравоохранении