

ВАЖЛИВІ ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

ДЛЯ ДІТЕЙ ВІД 0 ДО 7 РОКІВ

GOOGLE



САЙТ



2beesclinic.com.ua



ДВІ БДЖІЛКИ

ПЕДІАТРИЧНА КЛІНІКА

 [pediatricclinictwobees](https://www.facebook.com/pediatricclinictwobees)  [clinic2bees](https://www.instagram.com/clinic2bees)

 м. Ірпінь, вул. Пушкінська, 25 Б

ФОП Корнутаюк Ю.В. Ліцензія МОЗ від 16.01.2021 №53

Корнутаюк Юлія Вікторівна

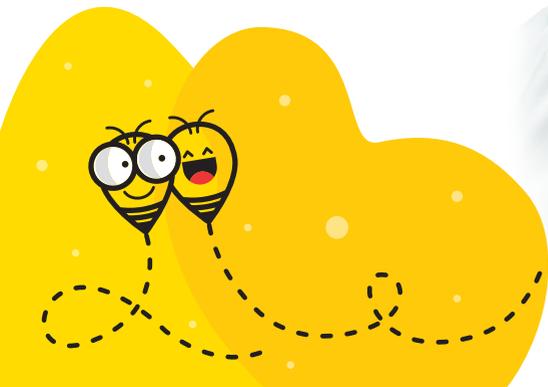
ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ ФОРМУЄТЬСЯ ЗМАЛЕЧКУ. ЯКЩО ДІТИ ЗДОРОВІ, У СІМ'Ї ПАНУЄ ЗАГОДА І СПОКІЙ.

Проблема в тому, що ми знаходимося на етапі перехідної медицини, коли нова, європейська модель ще не введена в національному масштабі, а стара, радянська система, вже не відповідає сучасним потребам батьків і дітей. Первинна ланка медичної допомоги критично потребує реформи, відсутня профілактична медицина.

Коли народжується первісток, емоції щастя змішуються з емоціями страху та тривоги через відсутність досвіду догляду за дитиною. Коли дитя захворіє, в сім'ї справжня паніка. І тут починається: з'являються численні консультанти та «експерти з медицини»: бабусі, тьоті, подруги і т.д. У мами рівень стресу підвищується настільки, що часто зупиняється вироблення молока і дитину переводять на штучне вигодовування.

Вік від народження до 7 років – це період, коли імунна система дитини активно знайомиться з навколишнім середовищем. І при неправильних умовах догляду діти часто хворіють.

**Вітаю Вас, мене звать Юлія Корнутаєк,
я педіатр, мама двох чудових дітей.
Досвід в педіатрії 4 роки.
Загальний медичний досвід 11 років.
Мені, на щастя, довелося на практиці
пережити всі етапи батьківства
від 0 до 7 років, і при цьому вже
двічі. Тут зібрані рекомендації з
сучасної педіатрії, які зводять
до мінімуму ймовірність
госпіталізації вашої дитини.**



СПЕРШУ ПОГОВОРИМО ПРО НАЙМЕНШИХ – ДІТЕЙ ДО РОКУ.

Існує всього кілька причин дискомфорту, коли дитина може плакати. Усунувши ці причини, ви будете насолоджуватись батьківством, і бажання народити ще одну дитину тільки збільшиться.

НАЙЧАСТІШІ ПРИЧИНИ ПЛАЧУ

І ДИСКОМФОРТУ ДИТИНИ ДО РОКУ:

1. Перегрівання — це проблема національного масштабу.
2. Не вчасна зміна підгузка.
3. Самотність і бажання, щоб дитину взяли на руки, звернули увагу.
4. Голод.
5. Кишкові кольки.
6. Захворювання: дитячі інфекції, гіпертермія, отит і т.д.

Отже, розберімося, що робити для того, щоб дитина і батьки спали спокійно.

Які умови варто створити, щоб діти не хворіли?



ЗАБЕЗПЕЧТЕ ПРАВИЛЬНИЙ МІКРОКЛІМАТ

Питання мікроклімату гостро стоїть в опалювальний період. Річ у тому, що будь-яке джерело тепла висушує повітря. В умовах сухого і гарячого повітря пересихає слизова оболонка носа, порушується носове дихання.

Тема вже достатньо «заїжджена», але зустрічаються батьки, які про мікроклімат чують вперше. Вони здивовано кажуть: «І чому нам раніше про це ніхто не сказав?». Чудово, тепер ви про це знаєте!

**Оптимальна температура в кімнаті 18-20 °С.
Оптимальна вологість: 50-70%.**

ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ПРАВИЛЬНИЙ МІКРОКЛІМАТ НА ПРАКТИЦІ?

1. Для початку придбати метеостанцію, щоб розуміти який мікроклімат у вас. Коли показники мікроклімату відрізняються від оптимальних для носового дихання (Т 18-20 °С, вологість 50-70%) потрібно дещо змінити:
 - якщо в кімнаті гаряче, зменшити температуру на котлі або відімкнути його взагалі. Ви зекономите не тільки на опаленні, а й на медикаментах. Відчинити вікна або поставити їх на мікропровітрювання. Не хвилюйтесь, не продує.
 - якщо спекотно влітку, обладнати кімнату кондиціонером повітря. Не забувати про те, що в кондиціонері є фільтри, які слід регулярно міняти або мити.

2. Якщо повітря сухе — придбати зволожувач повітря. Основні вимоги до зволожувача повітря — безшумний (25 дБ і менше) і великий об'єм (3-5 літра).
3. Якщо понизити температуру чи підняти вологість тимчасово не вдається, ніс дитини обов'язково часто зволожувати ізотонічним сольовим розчином.
4. Винесіть з квартири чи будинку всі «пилізбірники». Зайві речі продайте через [olx.ua](https://www.olx.ua), відвезіть в село, винесіть на горище, комусь віддайте. Забезпечте максимум вільного простору для руху повітря.



* Неправильні показники мікроклімату!



РОБІТЬ ПРОФІЛАКТИЧНІ ШЕПЛЕННЯ

Повірте, у вас рівень стресу буде значно менший, якщо дитина буде захищена від дифтерії, правцю, поліомієліту, кору, краснухи, кашлюку, паротиту, гемофільної інфекції, гепатиту В, туберкульозу.

КАЛЕНДАР

ПРОФІЛАКТИЧНИХ ШЕПЛЕНЬ

	у перші 18 місяців життя*							від 2 до 18 років*				
	1 доба	3-5 доба	1 місяць	2 місяць	4 місяць	6 місяць	12 місяць	18 місяць	6 років	14 років	16 років	Дорослі
Гепатит	1 доза			2 доза		3 доза						
Туберкульоз		1 доза										
Кір Епідемічний паротит Краснуха							1 доза		2 доза			
Дифтерія Правець				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакц.	2 ревакц.		3 ревакц.	кожні 10 років
Кашлюк				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакц.				
Поліомієліт				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакц.	2 ревакц.	3 ревакц.		
Хіб-інфекція				1	2		1					

Щоб бути максимально спокійним, зробіть також щеплення від грипу, пневмокока, вірусу папіломи людини, ротавірусу, гепатиту А.

Щодо дискусій: однозначно щеплення робити треба! Абсолютних протипоказань і причин для медвідводу вкрай мало.

ДАВАЙТЕ ВІТАМІН D₃

Для профілактики рахіту дітям до року рекомендовано вітамін D₃. На ринку наявні 2 препарати: аквадетрим, вігантол.

З приводу дозування і тривалості приймання треба спілкуватися з вашим лікарем.

**ДОЗУ ВІТАМІНУ D КОРИГУЄ ЛІКАР.
ЗГІДНО АМЕРИКАНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ПЕДІАТРІВ.
РЕКОМЕНДОВАНО:**

0-6 міс.

доза
400 МО

6-12 міс.

доза
400-600 МО

СТАРШЕ РОКУ

доза
600-1000 МО



**УВАГА!
Вживати Віт D
РЕКОМЕНДУЮТЬ
НЕЗАЛЕЖНО ВІД
ПОРИ РОКУ.**

ЧИСТІТЬ ЗУБИ ДІТЯМ ДО 10 РОКІВ

Для захисту від карієсу батьки зобов'язані чистити зуби дітям до 10 років. Не просто сказати: «почисть зуби», а контролювати і допомагати. Діти, зазвичай, не чистять зуби ретельно, а розглядають цю процедуру як ритуал, який треба продемонструвати мамі, щоб відчепилась.

РЕГУЛЯРНО

ВІДВІДУЙТЕ СТОМАТОЛОГА



ОБЕРІГАЙТЕ ДІТЕЙ ВІД ОПІКІВ

У зв'язку з фізіологічною незрілістю нервової системи, діти не можуть оцінити ризик, тому часто отримують термічні травми. Особливо будьте пильними, коли дитина починає ставати на ноги, ходити і до 6-7 років.



ЩО ВАРТО ЗРОБИТИ,

ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК ОПІКУ?

- У будинку повинні бути вогнегасники і детектори диму.
- Подбайте про досить гучну пожежну сигналізацію (щоб вона могла розбудити сплячу дитину).
- Вчіть дітей елементарним правилам пожежної безпеки («сірники – не іграшка», «при пожежі дзвонити за таким-то номером» і т. д.).
- Не паліть, не пийте гаряче і не їжте гаряче з дитиною на руках.
- Не тримайте дитину на руках під час приготування їжі.
- Ніколи не ставте каструлі на передні камфорки, якщо вільні задні.
- Слідкуйте за тим, щоб ручки сковорідок і каструль були повернуті до стіни.
- Не ставте посуд з гарячою рідиною або їжею на край столу.





- Особливо будьте обережними з легкими скатертинами, за край яких може потягнути дитина; використовуйте неслизькі килимки замість скатертини або хоча б серветки, які не виступають за край столу.
- Особлива увага — шнур електрочайника (щоб дитина не могла за нього потягнути). Всі шнури повинні бути за можливості короткими.
- Кухня – не місце для ігор і не місце, де дитина може перебувати без нагляду.
- Не залишайте дитину саму там, де є джерело відкритого вогню — свічка, камін, газова плита, вогнище.
- Сірники, свічки, запальнички, гарячі і горючі рідини – ставте поза зоною дитячої досяжності.
- Праска далеко (високо), на стійкій поверхні, оптимально – в тій кімнаті, де немає дітей.
- Перевіряйте (пробуйте) температуру їжі і напоїв, які ви даєте дітям.
- Перевіряйте температуру води, в якій ви збираєтесь купати дитину.
- Петарди, феєрверки, салютні установки і т.п. — це дорослі (!), а не дитячі іграшки.
- Пам'ятайте: «лікувальна» процедура під назвою «парити ноги» — це садизм і злочин.

Якщо дитина все-таки обпеклася, потрібно правильно надати допомогу. Головне відразу помістити обпечену частину тіла у прохолодну воду, тобто гіпотермія. Охолоджувати до приїзду швидкої допомоги (10-20 хв).

ТРИМАЙТЕ ЛІКИ ПОДАЛІ

ОТРУЄННЯ ЛІКАМИ ВИНИКАЄ У ТРЬОХ СТАНДАРТНИХ СИТУАЦІЯХ:

1. дитина раннього віку з'їдає залишені без нагляду таблетки, випиває солодкий сироп і т.д;
2. батьки помиляються з дозою препарату, який призначив лікар або застосовується в порядку самолікування (плутають мг і мл, неправильно розводять суспензії і т.д.);
3. дитина (як правило, підліток) робить спробу самогубства.

ЯК ЗВЕСТИ ДО МІНІМУМУ

РИЗИКИ ОТРУЄННЯ МЕДИКАМЕНТАМИ?

- Уважно читайте інструкції до ліків, не соромтеся задавати лікарям питання і перепитувати, переконайтеся в тому, що ви не переплутали мілілітри (мл) і міліграми (мг).
- Зберігайте ліки тільки в оригінальних упаковках в недоступному для дітей місці, в зачиненій шафі або контейнері (аптечці). Особливо треба бути уважними в сім'ях, у яких хтось приймає серцево-судинні препарати, б-блокатори та інші протиаритміки, які у великих дозах можуть викликати зупинку серця; нітрогліцерин, який приймають при стенокардії, може викликати важку гіпотонію (знизити артеріальний тиск); цукрознижуючі препарати при діабеті.





- Контролюйте терміни придатності ліків.
- Якщо ви вирішили викинути прострочені ліки, подбайте про те, щоб дитина не знайшла їх в смітєвому відрі.
- Перш ніж давати дитині ліки переконайтеся, що слід давати саме їх – прочитайте назву на упаковці, перечитайте лікарське призначення.
- Не давайте дітям своїх (дорослих) ліків і не приймайте ліки в присутності дітей, щоби не було наслідування.
- Не полінуйтеся заховати ліки після використання.
- Не давайте ліки в темряві.
- Не називайте ліки «смачними» словами (цукеркою, соком і т.п.).

УНИКАЙТЕ ЧАСТИХ ПОХОДІВ В ПОЛІКЛІНІКУ

Дитячі інфекції надзвичайно контагіозні, тому краще запросити лікаря додому, ніж сидіти в черзі з хворими дітьми. Якщо планується щеплення, в поліклініку мають йти і тато, і мама: один займає чергу, інший за сигналом заносить з вулиці дитину.

Така кооперація зменшує в рази ймовірність підчепити вірус.



ЗНАЙДІТЬ СВОГО ПЕДІАТРА

Варто подружитися з педіатром, який буде оберігати ваших дітей і працювати на випередження. Важливо знайти лікаря-практика, який не боїться брати відповідальність за здоров'я ваших дітей. Лікар буде піклуватися про вашу дитину, давати професійні поради, а при захворюванні вчасно проведе лікування, щоб не запустити до тієї стадії, коли треба в стаціонар.

ПИШУ ПРО НАЙАКТУАЛЬНІШІ

ПИТАННЯ ПЕДІАТРІЇ

Підпишіться
на мою сторінку в Facebook
та стежте за оновленнями

 [pediatricclinictwobees](https://www.facebook.com/pediatricclinictwobees)





ДВІ БДЖІЛКИ

ПЕДІАТРИЧНА КЛІНІКА

Вжжух...
І ЛІКАР ТУТ

+38 (097) 50 894 50

 [pediatricclinictwobees](#)

 [clinic2bees](#)

За потреби приїду до вас
максимально швидко!

Або приходьте до мене
на консультацію

 м. Ірпінь, вул. Пушкінська, 25 Б

ФОП Корнутаюк Ю.В. Ліцензія МОЗ від 16.01.2021 №53