

Медицинская профилактика

КРАЕВАЯ
ДЕТСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА

Чтобы
ознакомиться
с памяткой,
отсканируйте
qr-код



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

РАННИЙ ВОЗРАСТ ДО 3 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- Прикорм до полугода.
- Объем пищи больше нормы.
- Прикорм белковой пищей (цельное молоко, творог).
- Недопустимые продукты (торты, пирожное, колбасы).
- «Недетские» способы кулинарной обработки продуктов (жареная, копченая пища).

СОВЕТЫ

- Вводите прикорм под руководством педиатра.
- Соблюдайте размеры порций.
- Контролируйте вес, рост и окружность живота малыша и соотносите показатели с возрастной нормой.
- Не кормите ребенка с общего стола.
- Во время еды не читайте малышу сказок, не включайте мультфильмы.
- Не кормите насильно.
- Критически оцените отношение своей семьи к приему пищи, в девяти из десяти случаев причина полноты ребенка – это образ жизни и традиции питания в семье родственного окружения.



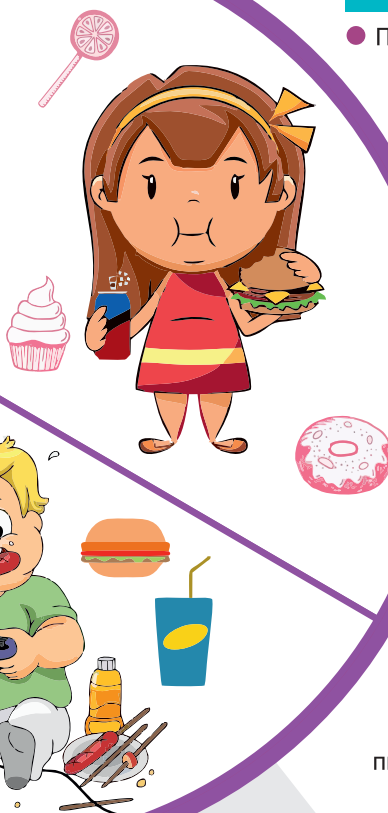
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА 6 – 7 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- Снижен родительский контроль питания ребенка.
- Нарушается режим питания (увеличиваются промежутки между приемами пищи).
- Первые самостоятельные покупки еды (сладостей).
- Уменьшение физической активности.

СОВЕТЫ

- Продолжайте контролировать то, чем питается ребенок, в т. ч. и количество выпитого сока (1 литр сока по калорийности равнозначен плитке шоколада).
- Ежедневно готовьте ребенку бокс с едой, который он положит в ранец (если ребенок не ест школьный завтрак).
- Ограничьте время сидения ребенка у компьютера и поощряйте его физическую активность.
- Уберите с кухни телевизор и постарайтесь объяснить ребенку истинный смысл яркой рекламы бесполезных пищевых продуктов.



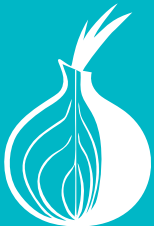
ПОДРОСТКИ 13 – 15 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА СОВЕТЫ

- Еда «за компанию», «для общения».
- Появление в рационе ребенка фастфуда и отсутствие физической нагрузки.
- Самостоятельные схемы снижения веса (главным образом у девочек).
- Готовьте еду вместе, обсуждая выбор готовых продуктов.
- Если есть возможность, вместе сходите на показательные кулинарные курсы.
- Запишите ребенка в спортивную секцию или занимайтесь спортом вместе с ребенком.
- Не применяйте к ребенку «взрослые» схемы по борьбе с лишним весом.
- Научите подростка смотреть на этикетки продуктов и выбирать на прилавках маложирные молочные продукты и продукты без добавления сахара.
- В случае появления избыточного веса обратитесь к специалисту-диетологу.



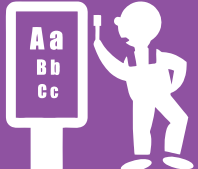
КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ!

1  ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ А, С, Е. (черника, черная смородина, морковь, зелень)

2  ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ КАЖДЫЙ ЧАС ПЕРЕРЫВ НА 10-15 МИНУТ

3  В СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ НОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ С UV-ФИЛЬТРОМ. ВАЖНО! ОЧКИ С ПРОСТЫМИ ЗАТЕМНЕННЫМИ СТЕКЛАМИ НЕ ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА ОТ УФ ЛУЧЕЙ

4  ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ СОН НЕ МЕНЕЕ 7 ЧАСОВ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

5  ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА ОТ ПЫЛИ, ТРАВМ, ОЖОГОВ. ВАЖНО! ПРИ ЛЮБОЙ ТРАВМЕ ГЛАЗА НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

6  ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА. ЕСТЕСТВЕННЫЙ СВЕТ ИЗ ОКНА ДОЛЖЕН ПАДАТЬ НА СТОЛ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ

7  НЕ ЧИТАЙТЕ В ПЛОХО ОСВЕЩЁННОМ ПОМЕЩЕНИИ ИЛИ ДВИЖУЩЕМСЯ ТРАНСПОРТЕ

8  ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С ГЛАЗ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ВЫПОЛНЯЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

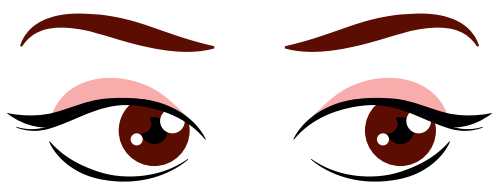
9  НЕДОПУСТИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ ЛИНЗ И ОЧКОВ

10  ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ, ГДЕ ВАМ ПРОВЕРЯТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ И ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ!

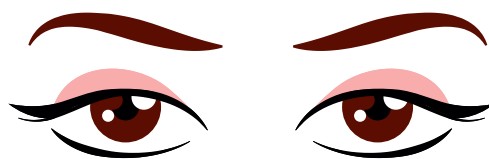




ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



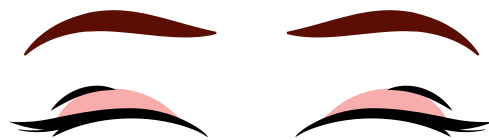
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗ:
ВПРАВО-ВЛЕВО



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗНЫМИ ЯБЛОКАМИ
ВЕРТИКАЛЬНО: ВВЕРХ-ВНИЗ



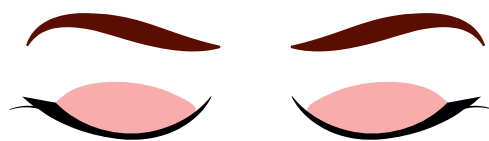
ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО КРУГУ: ПО ЧАСОВОЙ
СТРЕЛКЕ И В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ИНТЕНСИВНОЕ СЖАТИЕ И РАСКРЫТИЕ
ГЛАЗ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ



ДВИЖЕНИЕ ГЛАЗАМИ ПО-ДИАГОНАЛИ: СКОСИТЬ ГЛАЗА
В ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ УГОЛ, ПОТОМ ПО-ПРЯМОЙ
ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД ВВЕРХ. АНАЛОГИЧНО В
ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ



ЧАСТОЕ МОРГАНИЕ ГЛАЗАМИ



СВЕДЕНИЕ ГЛАЗ К НОСУ. ДЛЯ ЭТОГО К ПЕРЕНОСИЦЕ
ПОДНЕСИТЕ ПАЛЕЦ И ПОСМОТРИТЕ НА НЕГО -
ГЛАЗА ЛЕГКО «СОЕДИНЯТСЯ»

РАБОТА ГЛАЗ «НА РАССТОЯНИИ». ПОДОЙДИТЕ
К ОКНУ, ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ НА БЛИЗКУЮ
ХОРОШО ВИДИМУЮ ДЕТАЛЬ: ВЕТКУ ДЕРЕВА, ЧТО
РАСТЕТ ЗА ОКНОМ, РУЧКУ НА РАМЕ. ПОТОМ
НАПРАВЬТЕ ВЗГЛЯД ВДАЛЬ, СТАРЯСЬ УВИДЕТЬ
МАКСИМАЛЬНО ОТДАЛЕННЫЙ ПРЕДМЕТ.





ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ДЕТЕЙ

1 ЗАЧЕМ НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?

ОСМОТР ДЕТЕЙ У СТОМАТОЛОГА НЕОБХОДИМ ПО МНОГИМ ПРИЧИНАМ, ВОТ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ:

- для ранней диагностики и лечения кариеса зубов;
- для выявления зубочелюстных аномалий и раннего ортодонтического лечения;
- для определения состояния десен и тканей пародонта;
- для своевременного снятия зубных отложений и налета;
- чтобы получить рекомендации по правилам чистки зубов и правильному подбору средств гигиены полости рта.

2 КАК ЧАСТО НУЖНО ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА?

Детям в возрасте от 6 до 15 лет необходимо посещать стоматолога не менее двух раз в год.

3 КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ?

ЗУБНАЯ ЩЕТКА ДОЛЖНА ИМЕТЬ:

- щетину средней степени жесткости;
- закругленные и полированные кончики щетинок;
- закругленную форму головки размером, соответствующую величине зубов;
- небольшую головку, что обеспечивает маневренность в полости рта;
- объемную ручку для лучшего удержания щетки в руке.

ДЕТЯМ СТАРШЕ ШЕСТИ ЛЕТ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ДЕТСКУЮ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ:

- с мягкой двухуровневой щетиной;
- с индикацией износа щетины;
- с круглой головкой.

4 КАК ЧАСТО НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

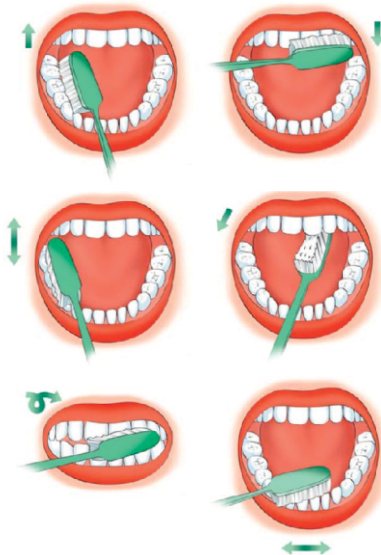
Проводить чистку зубов нужно 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. Время чистки зубов – 3 минуты.

5 КАКИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕТЯМ?

По рекомендации врача-стоматолога и под контролем родителей с 7-9 лет дети могут также использовать для гигиены полости рта:

- зубную нить;
- ополаскиватель полости рта;
- жевательную резинку без сахара с ксилитом;
- скребок для языка;
- зубные ёршики.

6 КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?





СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД



Получите индивидуальный план по правилам чистки зубов и рекомендации по подбору средств гигиены полости рта



ЧИСТИТЕ ЗУБЫ УТРОМ ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ



Время чистки зубов 3 минуты



Следует распределить зубную пасту по всем зубам



Необходимо чистить все поверхности зубов



ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:



Мануальная зубная щетка



Электрическая зубная щетка



Зубная паста (по рекомендации врача-стоматолога)



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:



Зубная нить



Ополаскиватель



Пенки



Жевательная резинка без сахара



Скребок для языка



СОСТАВЬТЕ СВОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ТОЛЬКО ИЗ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



+ ПОЛЕЗНО!

Продукты должны содержать небольшое количество сахара, достаточное количество витаминов и минеральных веществ.



— ИСКЛЮЧИТЬ!

Употребление сахаросодержащих продуктов (сладостей) между основными приемами пищи и по возможности исключить употребление сладких газированных напитков

ПОЛЕЗНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ!



БЕЗОПАСНОЕ ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В каждом доме есть домашняя аптечка (таблетки, капсулы, драже, микстуры). Существуют правила хранения медикаментов, а когда в доме появляется ребенок, все медикаменты должны быть убраны в недоступное для ребенка место. Маленькие дети познают мир и тянут в рот разные предметы, дети чуть постарше любят конфеты и думают, что «яркие горошины в блестящей упаковке» – это что-то вкусное. А если учесть, что витамины, леденцы от кашля могут иметь приятный вкус, то становится понятно, почему их употребление может вызвать сильное отравление.

Как НЕправильно



ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА НА КУХНЕ, В ВАННОЙ КОМНАТЕ, В СПАЛЬНЕ, НА ПОДОКОННИКЕ.



ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА В РАЗБРОСАННОМ ВИДЕ, В РАЗНЫХ МЕСТАХ, БЕЗ УПАКОВОК!



ХРАНИТЬ ФЛАКОНЫ ОТКРЫТЫМИ, ЛЕКАРСТВА МОГУТ ИСПАРЯТЬСЯ, ПОГЛОЩАТЬ ИЛИ ВЫДЕЛЯТЬ ЛЕТУЧИЕ ВЕЩЕСТВА, ВСТУПАТЬ В РЕАКЦИЮ С ВОЗДУХОМ.



ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА С НАРУШЕННОЙ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННОЙ ПЕРВИЧНОЙ УПАКОВКОЙ (ПОЛОВИНА ТАБЛЕТКИ, СВЕЧКИ ИЛИ АМПУЛЫ).



ХРАНИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ ЛЕКАРСТВА С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ!



ХРАНИТЬ И УПОТРЕБЛЯТЬ, ЕСЛИ ЗАМЕТИЛИ: РАССЛОЕНИЕ ПРЕПАРАТА, ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА ЛЕКАРСТВА, ПОЯВЛЕНИЕ КИСЛОГО ЗАПАХА, НАЛИЧИЕ ОСАДКА, О КОТОРОМ НЕ СКАЗАНО В ИНСТРУКЦИИ.



НЕ СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ БАБУШЕК, ЗНАКОМЫХ, СОСЕДЕЙ! ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ПОДОШЛО РЕБЕНКУ ЗНАКОМЫХ, МОЖЕТ БЫТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНО ВАШЕМУ РЕБЕНКУ.



ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ЛЕКАРСТВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ.



В ДОМЕ ЛУЧШЕ НЕ ДЕРЖАТЬ РТУТНЫХ ТЕРМОМЕТРОВ!



НИКОГДА НЕ НАЗЫВАЙТЕ ЛЕКАРСТВА КОНФЕТАМИ. ЭТО МОЖЕТ СБИТЬ С ТОЛКУ РЕБЕНКА И ОДНАЖДЫ ОН МОЖЕТ СЪЕСТЬ ТАБЛЕТКИ, СЧИТАЯ ИХ КОНФЕТАМИ.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН ПРОГЛОТИЛ ОПАСНЫЕ ИЛИ НЕНУЖНЫЕ ДЛЯ НЕГО ЛЕКАРСТВА.

Первые меры для спасения ребенка в случае отравления лекарствами:

Прежде всего, необходимо попытаться вызвать рвоту у ребенка. Для этого положите ребенка животом к себе на колени таким образом, чтобы его голова смотрела в пол, вставьте ему в рот свои два пальца, осторожно надавливая на основание языка. Такими действиями попытайтесь вызвать у него рвоту. Если не получается с первого раза, заставьте выпить ребенка стакан или даже два стакана кипяченой воды и снова попытайтесь вызвать у него рвоту. Независимо от того, получилось вызвать рвоту или нет, необходимо вызвать скорую помощь.

КАК ПРАВИЛЬНО:



Определите для хранения домашней аптечки место, о котором будет известно всем взрослым членам семьи. Хранить лекарства нужно в недоступном для малыша месте, где-нибудь высоко и желательно вне поля зрения ребенка. Надежнее всего для хранения медикаментов использовать шкаф, который будет прочно заперт, на высокой полке или в запирающемся шкафчике в прихожей, в кладовке, в сухом, темном, прохладном месте. Соблюдайте рекомендации по температурному режиму хранения, он указан на упаковке. Лекарства, которые необходимо хранить в холодном месте, следует хранить в отдельном контейнере в холодильнике. Лучше не принимайте никаких лекарств на глазах у своего ребенка. Дети любят подражать своим родителям.



Детские лекарства должны храниться в их оригинальных упаковках с инструкциями, чтобы избежать приема не того лекарства и передозировки у ребенка препаратами. Желательно хранить детские лекарства отдельно от взрослых.



Лекарства во флаконах хранить нужно плотно закрытыми!



Регулярно проверяйте содержимое домашней аптечки, просматривайте состояние и сроки годности лекарств. Просроченные, намокшие или поврежденные лекарства следует выбросить!



Давайте ребенку медикаменты только по назначению врача, где будет указано наименование препарата и его дозировка.



Называйте лекарства своими именами и объясните ребенку значение слова «лекарства», при этом, не запугивая его. Так же правильным будет помочь ребенку понять, что не стоит пить или есть что-то незнакомое без разрешения родителей, дабы избежать трагических последствий.



Для измерения температуры тела ребенка пользуйтесь электронным градусником, они более точные, удобные и не опасны для здоровья ребенка и членов семьи.



Подальше от глаз ребенка в недоступное место нужно убирать и препараты бытовой химии. Марганцовка, уксус, чистящие и моющие средства также являются опасными жидкостями для детей.



Табак из сигарет, алкоголь, оказавшийся по невниманию взрослых в организме ребенка, также представляет серьезную угрозу для его здоровья.



5 ПРИЧИН СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

1

Предупредить ненужные страдания, связанные с заболеванием

2

Предупредить развитие осложненных форм болезни

3

Предупредить негативное влияние на планы семьи

4

Наличие широкого спектра вакцин с высоким профилем безопасности и профилактической эффективности

5

Возможность индивидуализации иммунизации: применение разных схем и методов вакцинации для создания достаточного иммунитета у каждого прививаемого человека

ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



**АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ**

120/80 мм рт. ст.



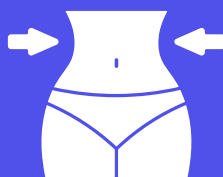
**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
В КРОВИ НЕ БОЛЕЕ**

6,1 ммоль/л



**ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
МЕНЕЕ**

5 ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

мужчины до 94 см
женщины до 80 см



**ИНДЕКС
МАССЫ ТЕЛА**

от 19 до 25 кг/м²

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



**500г ОВОЩЕЙ
И ФРУКТОВ
В ДЕНЬ**



**КОНТРОЛЬ
ВЕСА**



**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК**



**10 000 ШАГОВ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА**

ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

- ✚ ЕДИНСТВЕННАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ НАЧИНАЕТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ НЕ С ВНУТРИУТРОБНОГО ПЕРИОДА
- ✚ ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ СИСТЕМЫ - ЗАЧАТИЕ, ВЫНАШИВАНИЕ, РОЖДЕНИЕ И ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА
- ✚ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЦЕЛИ ПРОМЕЖУТОК ОТ 20 ДО 40 ЛЕТ



АБОРТЫ

- ✿ ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД
- ✿ СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ
- ✿ ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- ✿ ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ответственность за безопасность детей,
как дома, так и на улице полностью лежит
на родителях



Что нужно знать мамам и папам о безопасности младенца в доме?



В ПЕРВЫЕ ДНИ И НЕДЕЛИ НОВОРОЖДЕННЫЕ МЛАДЕНЦЫ ОБЫЧНО ЛИБО СПЯТ, ЛИБО КУШАЮТ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НОЧЬЮ

В среднем в первый месяц жизни ребенок спит от 16 до 20 часов в сутки с одинаковыми промежутками между кормлениями



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ

Грудное молоко – залог здоровья ребенка



БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ СНА

Укладывайте младенца на спину, сон на спине на 40% уменьшает риск синдрома внезапной смерти младенца; используйте безопасную кроватку: чтобы младенец не смог самостоятельно вылезти, раскатать ее или просунуть голову между перекладинами, не оставляйте в кроватке посторонних предметов, в том числе погремушек, особенно на резинке. Избегайте совместного пребывания ребенка в кровати с родителями



БЕЗОПАСНОСТЬ В АВТОМОБИЛЕ

Для перевозки детей с рождения пользуйтесь специальной автолюлькой, не оставляйте ребенка одного в машине даже если вышли на 5 минут



ПАДЕНИЯ

Ребенок может упасть в любом месте. Если необходимо оставить ребенка на некоторое время одного оставляйте его в кроватке или в манеже



ОЖОГИ

- Следите за температурой при подогревании продуктов питания
- Проверяйте рукой температуру воды в ванне, прежде чем опустить туда ребенка. Находитесь вместе с ребенком до конца купания



ОПАСНОСТЬ УДУШЕНИЯ

Уберите все мелкие предметы с пола, из кровати и других доступных поверхностей, ребенок может их проглотить или засунуть в нос



ОКОННЫЕ ОПАСНОСТИ

Установите оконные блокираторы. Запретите детские игры на подоконнике. Не ставьте ребенка на подоконник



БЕЗОПАСНОСТЬ НА КУХНЕ

- Лекарства, спички, мусор, мокрый пол, грязная посуда, алкогольные напитки, химикаты от тараканов и грызунов, пластиковые пакеты и мешки, колющие и режущие предметы — не должны находиться в зоне видимости ребенка
- Не оставляйте горячие сковороды, кастрюли, чайники в доступном для ребенка месте
- Закройте электрические розетки специальными заглушками
- Не используйте электроприборы и кипятилок, находясь с ребенком на руках



ЖИВОТНЫЕ

Не оставляйте ребенка наедине с животными, имеющимися в доме, не подпускайте близко животных, находясь на прогулке



ИСКЛЮЧИТЕ КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ В ПРИСУТСТВИИ РЕБЕНКА



ИЗБЕГАЙТЕ ПРИСУТСТВИЯ РЯДОМ С МЛАДЕНЦЕМ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ ИМЕЮТСЯ ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ



ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!



СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА-ПЕДИАТРА!

Грудное вскармливание – залог здоровья малыша!

Преимущества грудного вскармливания

Для ребенка:

Грудное молоко:

- сбалансировано по всем питательным веществам;
- имеет высокую степень усвояемости;
- готово к употреблению в любое время суток;
- стерильно, имеет нужную постоянную температуру;
- содержит факторы роста, антитела против вирусов и бактерий, ферменты для лучшего пищеварения;
- предупреждает аллергию, анемию, рахит, дисбактериоз;
- положительно влияет на развитие умственных способностей ребенка.



Процесс грудного вскармливания:

- обеспечивает правильное развитие зубов, челюстей, мышц лица;
- формирует психо-эмоциональную связь с мамой.

Для матери:

- снижает риск заболевания раком молочной железы и яичников;
- является профилактикой послеродовых кровотечений;
- снижает уровень стресса и послеродовой депрессии;
- экономит семейный бюджет;
- создает и укрепляет на всю жизнь психологическую связь матери и ребенка.



Важно!

Грудное молоко – ценный дар природы!

Грудное молоко – это лучшее, что может дать мама своему ребенку.

Грудное вскармливание – реальная забота о здоровье малыша.

С каждой каплей молока ребенок получает нежность, гармонию и любовь.

Аналогов грудному молоку нет во всем мире!

www.budzdorovperm.ru

ДЕТИ

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

НЕ УМЕЮТ ЛЕТАТЬ

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПАДЕНИЯ ИЗ ОКНА

- 1 Открывайте окна только в режиме проветривания
- 2 Не рассчитывайте на москитные сетки! Их крепления не рассчитаны на нагрузку и не защитят от падений! Ребенок может опереться на них и выпасть!
- 3 Поставьте на окна решетки. Просвет между прутьями не должен быть более 10 см.
- 4 Установите на окна специальные фиксаторы, которые не позволяют ребенку открыть окно шире.
- 5 Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.
- 6 Установите на окна блокираторы, чтобы ребенок не мог самостоятельно открыть окно.



**НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА!
ДЕРЖИТЕ ОКНА ЗАКРЫТЫМИ, ЕСЛИ ДОМА РЕБЕНОК!**

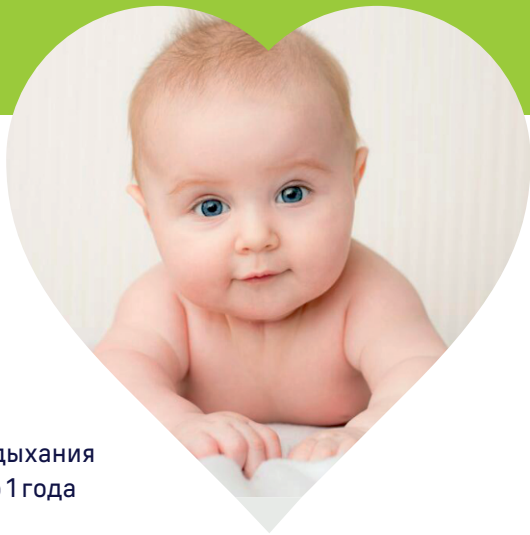


www.budzdorovperm.ru



ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ МЛАДЕНЦА (СВСМ)

(памятка для родителей)



СВСМ – внезапная смерть от остановки дыхания внешне здорового ребенка в возрасте до 1 года

Чаще случается в возрастной период от 4 до 6 месяцев у практически здоровых детей, неожиданно, ночью или под утро

ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ:



Темнота в комнате, где спит ребенок



Неправильная поза во время сна (коленно-локтевое положение, сон на животе)



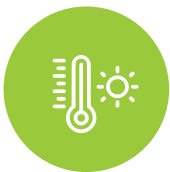
Табачный дым



Посторонние предметы в кроватке (подушки, большое одеяло, мягкие игрушки)



Мягкий матрас



Повышенная температура в помещении (духота, отсутствие регулярного проветривания, излишнее укутывание)

ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА:



Плохие социально-бытовые условия



Вредные привычки родителей



Аналогичные случаи в семье



Мужской пол ребенка

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ СВСМ



Укладывайте ребенка спать на бок, на спину, а не на живот



Используйте для сна ребенка плотный матрас без подушки



При использовании специального спального мешка вместо одеяла – соблюдайте режим нахождения в нем



Если используется одеяло кладите его так, чтобы ребенку некуда было сползти под одеяло



Стремитесь к тому, чтобы ребенок спал в собственной кроватке, но в одной комнате с родителями



Не перегревайте и не переохлаждайте ребенка, не пеленайте его слишком туго



Исключите курение в помещении, где находится ребенок



Избегайте воздействия на ребенка резких запахов, звуков, световых раздражителей, особенно во время сна, в том числе дневного



Сохраняйте грудное вскармливание как можно дольше



Исключите кормление грудью лежа, соблюдайте правила кормления грудью



Проводите массаж, гимнастику, закаливание, соответствующие возрасту ребенка и рекомендованные врачом



При проведении водных процедур и купания проверяйте температуру воды рукой и будьте рядом с ребенком в течение всей процедуры



Обязательно обратитесь к врачу при первых признаках недомогания ребенка (повышение температуры, вялость, беспокойство, отказ от приема пищи, срыгивания)



Не оставляйте ребенка без присмотра во время бодрствования, регулярно проверяйте его состояние во время сна



Перед сном уберите из кроватки все посторонние предметы: игрушки, погремушки, особенно на резинке, мелкие предметы, которые ребенок может засунуть в нос или проглотить



Не оставляйте ребенка одного с бутылочкой с водой или молочной смесью



Своевременно проходите профилактические осмотры у врача, вакцинацию