

# Здоровье детей - сокровище России

3.А. Свинтицкая – фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы



Будущее любой страны, в том числе и России, во многом определяется **демографической обстановкой** в ней и, прежде всего, состоянием психического и физического здоровья детей, поскольку именно они будут строить новый мир. Здоровьем и развитием ребенка занимаются родители, в первую очередь, медицинские и образовательные учреждения. Важно, чтобы и врачи, и педагоги, и мамы с папами вели конструктивные диалоги, прислушивались друг к другу. Тогда и только тогда может идти речь о сохранении и преумножении здоровья детей.

Доступность медицинской литературы и Интернета, с одной стороны, позволяют родителям наконец-то разобраться во многих врачебных диагнозах и найти множество полезных советов по профилактике и лечению всевозможных заболеваний, а с другой стороны, в какой-то мере вредят здоровью детей, поскольку мамы и папы, уверовав в свои знания (*достаточно поверхностные*), предпринимают самостоятельные попытки лечения, и зачастую ребенок попадает к врачу, когда болезнь принимает тяжелый или хронический характер. Необходимо помнить, что родители несут ответственность за здоровье детей, но именно специалист способен оказать действительно квалифицированную помощь маленькому пациенту.

## Здоровье ребенка начинается со здоровья будущей мамы

**Здоровье матери и ребенка** — понятие неразделимое. Большая часть проблем со здоровьем ребенка возникает еще в период беременности. В нашей стране, особенно в последние годы, особое внимание обращается на здоровье будущих мам. Контроль за беременностью позволяет отследить изменения в состоянии и мамы, и плода, провести профилактику или вовремя назначить лечение. Здоровьем матери и ребенка занимаются лучшие специалисты, процедуры проводятся бесплатно, бесплатно же будущая мать может получить витамины и некоторые лекарства. Здоровье детей под защитой еще до их рождения.

Наблюдение за беременной женщиной ведется в женской консультации по месту жительства. Если женщина прописана по одному адресу, а проживает в другом месте — она имеет право обратиться в ближайшую консультацию. Главное — иметь

на руках медицинский полис. Становиться на учет в женскую консультацию лучше своевременно, чтобы врач наблюдал течение беременности на протяжении всего срока. Бывают печальные случаи, когда беременность приходится прерывать по медицинским показаниям. Благодаря достижениям современной медицины диагноз ставится на самых ранних стадиях, что позволяет женщине в дальнейшем зачать и выносить здорового ребенка.

**Здоровье ребенка до года** находится под наблюдением педиатра детской поликлиники. Сразу после рождения ребенка наблюдает неонатолог, который еще в роддоме проводит необходимые процедуры, берет анализы и делает прививки (*первое БЦЖ делается именно в роддоме*). На дому новоиспеченную мамочку навещает патронажная сестра, которая может дать консультацию по обращению с младенцем — кормлению, гигиене, первых проблемах. За здоровьем и развитием ребенка наблюдают профессионалы, что помогает родителям (*особенно, родителям первенца*) почувствовать себя более уверенно.

## Состояние здоровья детей в современной России

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России. Множество факторов тому виной. Здоровье ребенка подвергается воздействию не слишком благополучной экологической обстановки, нагрузка в школе и даже детском саду возрастает, стремясь угнаться за ритмом жизни современного общества. Переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе.

К сожалению, здоровье детей часто отходит для нас на второй план. Например, мало кто из родителей задумывается о том, что ребенку нужно, чтобы у него было личное время для «ничегонеделания». Мы стараемся не дать своему отпрыску побездельничать ни минуты или же его время крадут телевизор и компьютер (полезные в быту вещи, но от которых тоже стоит отдыхать). Постоянный стресс подрывает здоровье ребенка, силы растущего организма истощаются (не будем забывать, что рост — это достаточно тяжелая работа, которой занят каждый ребенок) — и вот уже ослаб иммунитет и в медицинской карточке появляется надпись «часто болеющий».

Врачи и педагоги бьют тревогу и борются за здоровье наших детей. Система регулярных диспансеризаций в образовательных учреждениях позволяет заметить недуги на стадии их появления и устраниТЬ, не дожидаясь, пока они станут серьезной проблемой. Учебная нагрузка на младших школьников не столько снижена, сколько более грамотно распределена. О здоровье каждого ребенка до года заботятся педиатры в поликлиниках, регулярно осматривая своих маленьких подопечных, отправляя, в случае необходимости, к более узким специалистам. Детские поликлиники даже в провинции обзаводятся техникой для диагностики и лечения. Защита здоровья наших детей — вопрос государственного масштаба. Однако проблема здоровья детей отнюдь не решена. Именно поэтому так важно сохранение и постоянное укрепление здоровья детей не только в школе и детском саду, но и дома. Кто как не родители могут позаботиться о здоровье своего ребенка, найти индивидуальный подход, научить малыша правилам здоровой и активной жизни.

# СОВЕТЫ ДОКТОРА

## Укрепление здоровья ребенка в домашних условиях

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших малышей, следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома. Речь идет, в том числе, и о закаливании, и о защите здоровья детей. Если вы считаете, что закаливание непременно включает в себя купание в проруби или догонялки босиком по снегу — не волнуйтесь, такие экстремальные нагрузки могут себе позволить только уже основательно закаленные люди, так что здоровье ребенка не требует подобных жертв. Начать вполне можно с того, чтобы купать вашего младенца в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус... Если вы видите, что малышу водные процедуры по-прежнему не доставляют дискомфорта, постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24°C). Здоровье и развитие ребенка зависят от иммунитета, который заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Главное, правильно одеть ребенка. Педиатры советуют для малышей использовать принцип «капусты» — многослойные одежки, которые можно снять, если станет жарко. Неплохо работает житейское правило — на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один. Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.

Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка — всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с ребёнком босиком по массажному коврику, подражайте различным животным — только не превращайте зарядку в унылую обязанность. Здоровье наших детей в наших руках.

Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если вы с раннего детства приучаете ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены — вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка — ЗДОРОВЬЕ, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач родителей.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



## ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Контрастный душ

Холодная вода

Мокрое полотенце



Купание в реке, море

Солнечные ванны

Свежий воздух