

## **Консультация для родителей**

### **Помощь при укусах комаров.**

В летнее время, в особенности за городом, дети нередко подвергаются укусам комаров. При этом на месте укуса появляются припухлость, покраснение, зуд, иногда настолько сильный, что дети становятся беспокойными, плохо спят. Расчесывая кожу после укусов, дети могут занести инфекцию, в результате чего возникают гнойничковые заболевания. Чтобы уменьшить зуд, надо протереть укушенные места спиртом, одеколоном, водкой. По приезде на дачу наиболее открытые части тела ребенка (лицо, шею, руки, ноги) следует смазывать кремом «Тайга» либо лосьонами «Ангара», «Артек» и др., отпугивающими комаров.

### **Помощь при укусах пчел и ос.**

В организм ребенка от укуса пчелы попадает яд, вызывающий припухлость и покраснение кожных покровов. Острая боль, которую пострадавший испытывает в первое время после укуса, в дальнейшем переходит в сильный зуд. Через 2-3 дня все болезненные явления проходят.

Оказывая помощь пострадавшему, в первую очередь необходимо найти и удалить жало, содержащее яд насекомого. Затем место укуса протирают раствором спирта или йодом. Для уменьшения боли и отека прикладывают холод.

На место укуса пчелы или осы нельзя класть землю, так как с нею можно занести возбудителей гнойной инфекции и столбняка.

При общих симптомах отравления, а также при укусе в зев, глотку, глаз ребенка нужно срочно доставить в медицинское учреждение.

### **Помощь при укусах ядовитых насекомых и змей.**

Ядовитые насекомые - каракурт, скорпион, фаланга, тарантул и др. - встречаются в различных районах нашей страны: на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Укусы большинства из них вызывают местную реакцию: боль, красноту, припухлость. При укусах скорпиона, тарантула и особенно паука каракурта могут иметь место и слабость, головная боль, учащенное дыхание, падение сердечной деятельности и даже паралич (укус каракурта).

Живет каракурт в пустыне, в кустах, под камнями, около жилья человека; в отличие от скорпиона, встречается редко. Укус самки каракурта в определенные периоды ее

жизни может быть смертелен не только для человека, но и для таких крупных животных, как лошадь, верблюд.

Ядовитые змеи встречаются в средней полосе бывшего Советского Союза, на Кавказе, в Крыму (гадюка), а также в Средней Азии (кобра, гюрза, эфа). По характеру действия на организм яды змей подразделяются на две категории. Яд кобры действует на нервную систему человека. У пострадавшего возникают общие симптомы отравления: рвота, слабость, одышка, полупараличи и параличи. Яды других змей вызывают местные симптомы: резкую боль, отечность вокруг укуса, обширные кровоизлияния. Однако может наступить и смертельный исход. Если ребенка укусило какое-либо ядовитое насекомое или змея, необходимо ему в первую очередь создать полный покой, чтобы уменьшить концентрацию яда, попавшего в кровь, дать обильное питье и немедленно доставить на носилках в ближайший медицинский пункт, где ему будет введена специальная сыворотка «антикобра» или «антигюрза». От укусов ядовитых насекомых и змей пострадавших лечат также обильным переливанием донорской крови.

Для летнего отдыха детей надо выбирать места, где ядовитые насекомые и змеи встречаются редко. Не следует гулять с детьми в сырых, низких и особенно болотистых местах, заходить с ними в высокую траву, густой кустарник, разрешать им играть и валяться на сене и соломе.

Ни одна змея (за исключением эфы), если ее не потревожить, не нападает на человека. Змеи всегда уступают людям дорогу, уползая в сторону. Если человек подошел слишком близко, большинство змей «предупреждает» его о своем местонахождении: кобра поднимает переднюю треть тела и раздувает «капюшон», гюрза издает своеобразное шипение, гремучие змеи - шуршащие звуки движением копчика хвоста.

Змей не следует жестоко и бессмысленно уничтожать, так как их яд в определенных дозах является ценным лечебным средством, он входит в состав многих лекарств.

## Консультация для родителей

### БЕШЕНСТВО.

*Бешенство - острая инфекционная болезнь, вызываемая фильтрующимся вирусом. Возникает она после укуса инфицированного животного - диких зверей (лиса, волк, шакал, барсук) и домашних животных (собака, кошка, травоядные животные).*

Вирус находится в слюне и мозге заболевших, причем в слюне его можно обнаружить уже за две недели до появления первых признаков заболевания. Заражение происходит при укусах и последующем попадании слюны больного животного на рану. У собаки первые признаки заболевания после заражения появляются через 4-6 недель и даже позже. Животное становится вялым, забивается в темный угол, неохотно идет на зов, не ест привычную пищу, ведет себя беспокойно. Вследствие параличей челюсть у него отвисает, язык свешивается, появляется слюнотечение, лай становится хриплым, походка шатающейся. В таком состоянии собака часто убегает из дома, без лая бросается на людей и животных, кусает их. Через 6-8 дней болезни животное погибает.

Инкубационный период болезни у человека длится 30-50 дней. В этот срок вирус достигает центральной нервной системы, и появляются первые признаки заболевания. Нарастает возбуждение, появляются слуховые и зрительные галлюцинации. Нередко наблюдаются повышенное потоотделение, слюноотделение, причем больной не может проглотить слюну и постоянно ее сплевывает. Иногда возникают приступы буйства с агрессивными действиями. Через 2-3 дня возбуждение сменяется параличами мышц рук и ног, языка, лица. Через 12-20 часов после появления параличей наступает смерть.

От укусов бешеных животных страдают и дети. При заболевании у ребенка отмечается депрессия, сонливость, скорое развитие параличей. Смерть может наступить через сутки от начала паралитической стадии болезни. При укусах рану тщательно промывают мыльным раствором (один кусок туалетного мыла или 1/4 хозяйственного на 2 стакана воды) и прижигают настойкой йода. Пострадавшего необходимо немедленно отправить в медпункт, где ему сделают прививки.

Чем раньше начать прививки, тем лучше, поскольку иммунитет образуется спустя 2-2,5 недели после их окончания. Во время прививок надо избегать переохлаждения и перегревания тела, а также физического и умственного переутомления.

Профилактика бешенства требует тщательного наблюдения за состоянием здоровья домашних животных, истребления бродячих собак и кошек. Детям надо запрещать подходить к незнакомым животным и играть с ними.

- А-а-а, мама, мама, меня укусила пчела – слышите вы громкий рев своего ребенка. Вы подбегаете и пытаетесь его успокоить, но боль и зуд после укуса пчелы не отпускает, и ваше чадо продолжает плакать. Вы пытаетесь отвлечь ребенка от боли: «Ой, смотри, какая птичка полетела!», а в это время ищете аптечку с зеленкой, и думаете «больше в этот лес гулять мы никогда не пойдем!». Но! Пчелы летают везде и полностью уберечь своего маленького малыша от укуса пчел, шмелей и других насекомых просто невозможно. Да и вы, взрослые, сами можете быть покусаны всё теми же осами, комарами, пчелами где угодно: и на улице в городе, и в саду, и в парке и просто в лесу на свежем воздухе. Если вы будете знать, как можно быстро помочь пострадавшему при укусах насекомых, будете носить с собой минимум необходимых лекарственных средств, то ситуация с укусом не застанет вас врасплох.

## Консультация для родителей

### Укусы пчел, ос, шмелей.

Укусы пчел, ос, шмелей опасны для людей с повышенной чувствительностью к их укусам (это могут быть и взрослые с чувствительной кожей, но чаще всего чувствительны к укусам дети). Также укусы опасны, в том случае, если человека укусило не одно насекомое, а сразу несколько или целый рой, поэтому действовать надо будет немедленно!

При укусе пчел, ос, шмелей сразу возникает резкая боль, а затем покраснение и отек кожи вокруг укуса. У человека, укушенного насекомым, может быть тошнота и даже рвота или просто общая слабость организма. Если у человека аллергия на насекомых, то может быть и красные высыпания на коже в виде красной сыпи, или так называемой «крапивницы». Если человек вдруг внезапно потеряет сознание после укуса, такое тоже возможно, так как каждый человек индивидуален, и реакция у всех разная. Потеря сознания – это реакция организма на яд, выделяемый насекомым, в кровь человека. Необходимо сразу принять соответствующие меры, чтобы привести человека в чувства. Рассмотрим основные правила оказания первой помощи при укусах пчел, ос, шмелей.

#### Правила оказания первой помощи.

Во-первых, необходимо достать жало, если оно осталось на месте укуса. Если есть под рукой пинцет, то жало можно удалить пинцетом, если нет, то доставайте пальцами. Постарайтесь удалить жало целиком, не ломая, особенно если вас укусила пчела, потому как жало у нее имеет не прямую форму «иглы» как у осы, а «иглу» с зубринами. Если останутся частицы жала, то рана с останками может загноиться и долго будет заживать.

Не рекомендуется излишне торопиться, а наоборот, стараться не спеша и как можно аккуратнее удалить жало из раны.

Во-вторых, если человек потерял сознание можно привести его в чувства, потерев виски нашатырным спиртом или дав ему понюхать его.

В-третьих, необходимо приложить к месту укуса марлевую салфетку или ватный тампон, смоченный раствором перекиси водорода и марганцовокислого калия (то есть обыкновенной марганцовкой), водкой, винным спиртом, одеколоном, нашатырным спиртом или просто наложить холодный компресс из холодной воды (льда).

В-четвертых, давайте пострадавшему от укуса насекомых пить много жидкости, чтобы нейтрализовать вредные вещества, попавшие в кровь с ядом.

Внимание! Если пострадавший не приходит в сознание или появились осложнения в виде сыпи, не проходящей рвоты, съездите в медпункт или вызовите врача на дом.

## **Укусы комаров, москитов и других мелких насекомых.**

Множественные укусы комаров, москитов, слепней, оводов и других мелких насекомых также опасны для человека, особенно для тех, у кого есть аллергия к их укусам. При укусе таких насекомых возникает непродолжительная боль, затем зуд и небольшое покраснение участка кожи. В случае повышенной чувствительности человека к укусам комаров, москитов может появиться аллергия в виде красной сыпи. При укусе комарами, москитами и другими мелкими насекомыми правила оказания первой помощи практически те же, что и при укусе пчел, шмелей и ос. Рассмотрим их.

### **Правила оказания первой помощи**

**Во-первых**, необходимо удержаться, чтобы не тереть кожу в месте укуса, даже если очень хочется. Хочется напомнить, что и ребенка тоже нужно предупредить, чтобы не расчёсывал укус до красноты, так как это приведет к еще большему зуду и длительному заживанию.

**Во-вторых**, наложите на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом или водкой.

**Внимание!** Если вас укусил малярийный комар, сразу обратитесь в инфекционную больницу за помощью. Малярийный комар отличается от обыкновенного размером, он в несколько раз больше обычного комара.

### **Нетрадиционная медицина**

Нетрадиционная медицина советует: если жало не удалось удалить из ранки и началось нагноение необходимо сделать согревающий(!) компресс из спирта или водки, или сделать марлевую повязку на месте укуса из ватного тампона, смоченного в карболовом масле.

Если жало удалилось целиком, но остался зуд и припухлость, то необходимо приложить к больному месту ватный тампон, смоченный в соке чеснока. Чеснок снимает боль и припухлость.

И в случае укуса пчел, ос, шмелей, и в случае укуса комаров, москитов и других насекомых, чтобы снять зуд и предупредить опухоль необходимо наложить на больное место холодный компресс из мочи.

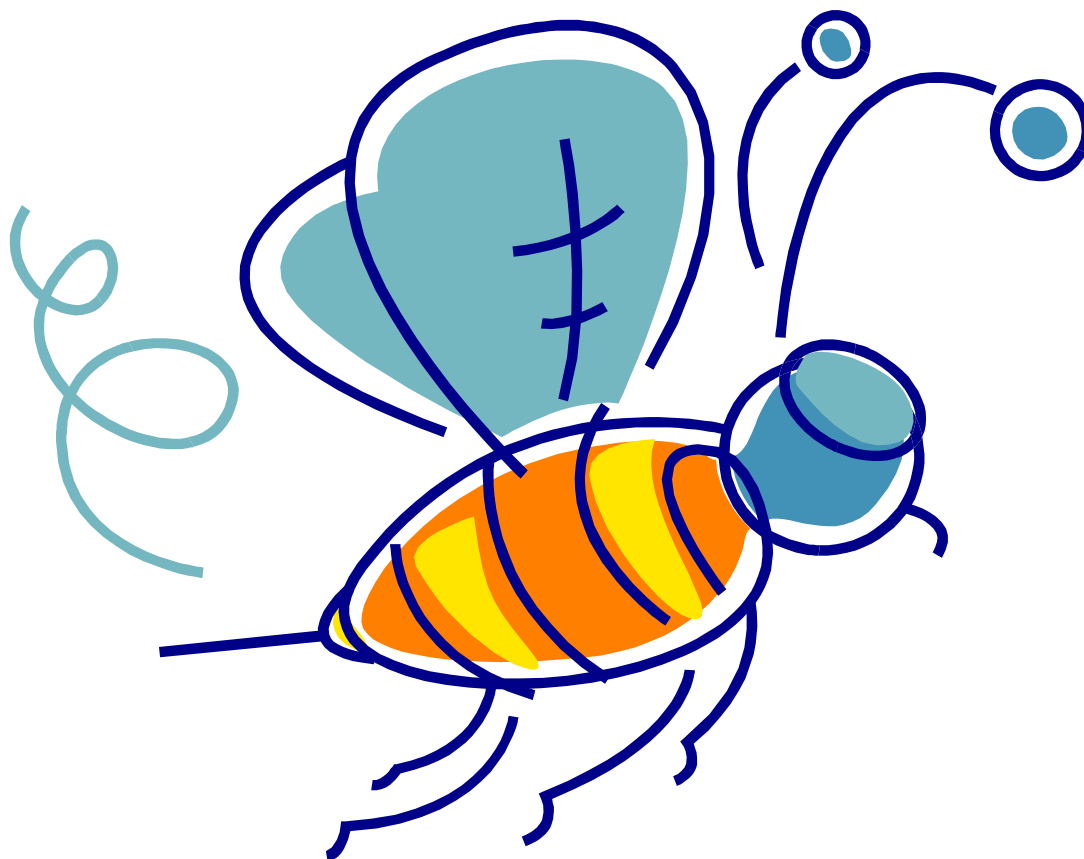
### **Советы: как уберечься от укусов насекомых.**

**Во-первых**, для предупреждения укусов комаров, москитов и других насекомых необходимо смазывать открытые участки тела средством против комаров. Сейчас существует большое количество спреев, кремов от комаров, москитов и т.д. Это и маскитол, и фумитокс, и тайга и т.д. Мажьтесь ими перед выходом на улицу, и каждый раз после выхода из воды в случае купания.

Во-вторых, можно использовать специальную защитные сетчатые одежды, которые защищают лицо и всё тело от укусов комаров, слепней и т.д. Либо же нужно одеваться полностью в закрытую одежду: рубашку с длинными рукавами и длинные брюки.

В-третьих, не подходить близко к рою пчел, ос и шмелей без специальной одежды и вообще не делать резких движений, находясь рядом с этими насекомыми, не размахивать руками, головой, не бегать. Если пчела или шмель сели вам на руку, постарайтесь просто смахнуть другой рукой, не убивать, иначе вы можете разозлить насекомое, и оно вас точно укусит.

В-четвертых, в комнате, где вы будете спать, заранее зажигайте пластины, спирали от комаров, мошек и других насекомых и тогда ночью вы не будете укушены насекомыми. Если у вас аллергия на запахи спирали, пластин, то вы можете поставить на окна москитные сетки и спать спокойно всю ночь с открытыми окнами.



## Консультация для родителей

### РАСТЯЖЕНИЯ.

#### Причины

При падениях, резких движениях или ударах у ребенка могут возникнуть растяжение связок, повреждение хряща или разрыв связок суставов.

#### Важно!

Во время игры малыш может и не обратить внимания на то, что он растянул связку, и только вечером он замечает опухоль и сильную боль.

#### Немного медицины

Размер опухоли ничего не говорит о серьезности повреждения. При легком растяжении связок могут быть повреждены многочисленные кровеносные сосуды, что приводит к возникновению большой опухоли. С другой стороны, при разрыве связок кровеносные сосуды могут оказаться неповрежденными, так что опухоли вообще не будет.

#### Как помочь ребенку

Если у малыша не проходят болезненные ощущения, нужно обратиться к ортопеду, чтобы исключить возможность перелома или разрыва связок.

#### Природные средства

Эссенция арники снимает воспаление, удаляя жидкость из опухоли. Эссенцию нужно развести водой в отношении 1:9, накапать на компресс и осторожно зафиксировать его на поврежденном суставе.

Если ребенок не переносит арнику, ему поможет окопник. Приобретите в аптеке корень окопника и измельчите его в порошок. Порошок разведите горячей водой до кашеобразного состояния и положите на сустав в качестве компресса. Зафиксируйте компресс повязкой.

Масло зверобоя - надежное и приятное народное средство

Масло зверобоя можно использовать при всех подобных повреждениях с большей или меньшей степенью воспаления. Наносите его на травмированное место много раз в день или же сделайте с ним компресс. Можно приготовить масло зверобоя самостоятельно, залив цвет зверобоя оливковым маслом холодного отжима так, чтобы маслом полностью покрывало траву. Дайте настояться месяц в светлом месте, затем процедите и дайте настояться еще месяц. Еще раз процедите. Теперь маслом можно пользоваться.



## Домашние методы

### Охлаждение

Растянутые связки, даже если нет сильного воспаления, нужно охлаждать по меньшей мере в течение 30 минут. Для этого заверните в плотное полотенце кубики льда или подставьте поврежденный сустав ребенка под холодную воду.

### Отток крови.

После охлаждения сустав нужно как следует перевязать и поместить на возвышение, чтобы опухоль не становилась больше.

### Долгосрочный уход

Растяжения и разрывы связок причиняют неудобство ребенку длительное время, и иногда требуются месяцы, чтобы все действительно зажило, не создавая проблем. В это время необходимо свести к минимуму нагрузки на поврежденный сустав.

### **Профилактика.**

- Если не давать ребенку гулять и много двигаться, то риск повреждений возрастает! Медицинские исследования однозначно доказали, что неспортивные дети намного чаще получают травмы, чем подвижные.

- Давайте ребенку как можно больше ходить босиком. Это укрепляет мышцы голени и стопы, предотвращая растяжение связок.

## Консультация для родителей

### ОТРАВЛЕНИЕ.

#### Симптомы

Диарея, то есть понос. Повышенная температура. Судороги. Нарушение равновесия. Рвота. Удушье. Головные боли. Помутнение сознания.

#### Причины.

Наиболее распространенными причинами отравлений детей являются моющие средства, алкоголь, никотин (из оставленных окурков), вещества растительного происхождения (ядовитые ягоды или листья) и медикаменты.

#### *Важно!*

Многие отравления своими симптомами напоминают другие заболевания. Иногда они протекают в скрытой форме и поэтому их трудно диагностировать. При подозрении на отравление вам в любом случае следует обратиться в больницу.

#### Немного медицины.

В больших дозах практически любое вещество может привести к отравлению. Так как дети часто суют себе в рот разные предметы, то при плохом самочувствии можно предположить отравление.

#### Как помочь ребенку

Меры первой помощи при отравлениях являются временными и направлены на то, чтобы спокойно дождаться приезда врача. Попробуйте выяснить, чем именно ребенок отравился. Чем точнее вы будете это знать, тем лучше можно будет ему помочь. Помните о том, что некоторые отравления могут проявляться только через несколько часов после приема отравляющего вещества. Позвоните в скорую помощь, перед этим написав на листике все подробности (вид и дозировка ядовитого вещества, симптомы).

#### Природные средства

Слабительное при пищевых отравлениях. Прием слабительного при отравлениях пищевыми продуктами весьма эффективен. Подходящим в таком случае слабительным является горькая английская соль (сульфат магния), способствующая скорейшему прохождению ядовитых веществ через пищеварительный тракт. Растворите один грамм соли в воде и дайте ребенку выпить. Но не забудьте сперва - посоветоваться с врачом!

### Домашние методы

Искусственное вызывание рвоты при отравлениях медикаментами. При отравлении лекарственными средствами у ребенка необходимо вызвать рвоту. Для этого ему в глотку нужно просунуть средний палец. Язык должен при этом находиться под пальцем. Пусть ребенка стошнит несколько раз.

### Профилактика.

Следите за тем, чтобы в вашем дворе и в саду не росло никаких растений с ядовитыми листьями, стеблями, плодами или цветами! Ни в коем случае не наливайте опасные жидкости в бутылки из-под напитков или кухонные стаканы!

Вовремя выбрасывайте опасные медикаменты, которые вам больше не нужны!

Будьте осторожны при работе с красителями!

Ни в коем случае не пользуйтесь в хозяйстве инсектицидами!

Храните моющие средства, алкоголь и сигареты в недоступном для детей месте!

Покупайте ребенку краски и клей без растворителя!

При отравлении едкими веществами нужно много пить.

Если малыш проглотил едкие вещества или бензин, керосин и т. п., рвоту вызывать нельзя, так как тогда пищевод снова подвергнется их воздействию. Дайте ему выпить побольше воды, чтобы яд растворился, и немедленно вызовите врача.

## Консультация для родителей

### ОЖОГИ.

#### Симптомы.

Ожоги первой степени: красная воспаленная кожа. Ожоги второй степени: очень болезненная влажная кожа, волдыри. Ожоги третьей степени: белая, чувствительная при прикосновении или глубоко поврежденная кожа, слабые болевые ощущения (это связано с тем, что нервные окончания разрушены); повреждена подкожная ткань.

#### Причины.

Включенный утюг, плита или печь, длительное пребывание на солнце, горячий жир или пары кипятка - все это может стать причиной более или менее сильных ожогов.

#### Важно!

При обширных ожогах второй или третьей степени ребенку требуется врачебная помощь. Так как кожа является одним из важнейших органов, отвечающих за дыхание и обмен веществ, ожоги могут приводить к нарушению работы других систем организма, в особенности почек и легких. Ожог 8-10 % поверхности кожи (у детей это площадь поверхности бедра или голени) опасен для жизни!

#### Немного медицины.

*Ожоги - это воспаление или повреждение тканей, вызванное влиянием высокой температуры.* К ожогам могут привести и несчастные случаи с электричеством.

#### Как помочь ребенку.

При ожогах важнейшими мерами являются охлаждение, дезинфекция и регидрация. При ожогах из-за потери жидкости и минеральных веществ организм может прийти в состояние шока. Обратите внимание на его первые проявления (бледность, холодный пот, ускоренный пульс)!

#### Природные средства.

Масло чайного дерева дезинфицирует и заживляет поврежденные ткани. После охлаждения положите на поврежденное место марлевую повязку, накапав на нее 2-3 капли масла чайного дерева. Меняйте повязку каждые 24 часа.

#### Домашние методы

Охлаждение.

Пусть ребенок опустит обожженную часть тела в холодную воду или подставит ее под проточную холодную воду. После этого оберните обожженное место холодной тка-

нию. Если ожог произошел через ткань, вы должны удалить ее, если она не прилипла к ране.

Побольше пить.

При ожогах вы должны следить за тем, чтобы ваш ребенок получал побольше жидкости, так что давайте ему пить много сока и воды.

### Профилактика.

Часто младенцы начинают ныть или плакать, когда мама готовит еду. Некоторые мамы в таких случаях берут ребенка на руки и стоят при этом у плиты. Следите за тем, чтобы малыш находился на безопасном расстоянии от объектов, которые могли бы его обжечь!

Маленькие дети еще не знают, какие предметы могут оказаться горячими, поэтому их нельзя оставлять без присмотра рядом с такими объектами. В возрасте около года покажите ребенку, где «ой!».

Летом не оставляйте малыша надолго на солнце. Позаботьтесь о хорошем солнцезащитном средстве (используйте кремы или лосьоны с коэффициентом защиты от 20 до 30).

## Консультация для родителей

### ССАДИНЫ.

#### Причины.

Ссадины возникают в основном при падении на шероховатую или твердую плоскость либо при столкновении с шероховатыми стенами и стволами деревьев. Интенсивное трение приводит к сдиранию верхних участков кожи. Очень часто в результате этого возникает небольшое повреждение, из которого вытекает пара капелек крови.

Важно! Ссадины практически не кровоточат. Если из ссадины сильно идет кровь, надо накрыть поврежденное место марлевой повязкой и перевязать. В любом случае стоит как можно скорее обратиться к врачу.

#### Немного медицины.

Открытые раны - идеальное место для бактерий, в особенности в случае с ранами, которые не кровоточат. Сворачивание крови приводит к тому, что края раны сходятся и рану покрывает струп. Кровообращение в этой области усиливается для того, чтобы удалить инородные тела и разрушенные клетки. После этого рана затягивается временной тканью, которая становится все стабильнее и, в конце концов, превращается в шрам.

#### Как помочь ребенку.

Если быстро и тщательно очистить рану, она заживет без осложнений, и ребенок вскоре позабудет о ней.

#### Домашние методы.

##### Очищение.

Чтобы избежать инфекции, рану нужно очистить. Так как ссадины часто оказываются загрязненными, предварительное очищение нужно проводить с помощью воды и нейтрального жидкого мыла. Хорошо очищает раны перекись водорода, смешанная с несколькими каплями масла чайного дерева.

##### Воздух.

Ссадины быстрее заживают, когда подсыхают на воздухе. Если ссадина находится в том месте, которое обычно закрыто одеждой, защитите его, но обязательно используйте при этом воздухопроницаемый пластырь. В аптеках продается специальный бактерицидный пластырь, который не прилипает к ране и способствует процессу заживления.

##### Природные средства.

Дезинфекция с помощью календуловой мази.

### Профилактика.

Риск травмирования меньше, если ребенку тепло. При занятии многими видами спорта необходимо защищать тело специальной одеждой или приспособлениями. Это могут быть шлем, наколенники, налокотники, наплечники и т. п. Их нужно обязательно носить во время тренировок.

### Важно!

Если ваш ребенок не привит от столбняка, то при получении ссадины он должен обязательно сделать эту прививку. Именно в случае со ссадинами необходимо тщательное очищение и абсолютная защита от столбняка.

## Консультация для родителей

### ПОРЕЗЫ.

#### Причины.

Ребенок может порезаться при неумелом обращении с ножом. Детей надо как можно раньше научить правильно обращаться с этим важнейшим из всех кухонных приборов. Не стоит удерживать их подальше от ножей из соображений заботы. Это вызывает у детей любопытство: они принимаются исследовать ножи самостоятельно и без присмотра.

#### Важно!

Порезы часто бывают глубокими. При этом поврежденным может оказаться крупный кровеносный сосуд. При сильном кровотечении рекомендуется закрыть рану марлевым тампоном. При пульсирующем выбросе крови из глубокой раны речь, вероятно, идет о повреждении артерии. В этом случае следует плотно перевязать поврежденную часть тела широкой тканью или ремнем. Немедленно вызовите скорую!

#### Немного медицины.

Порезы очищаются сами собой, если дать выйти крови, так как кровь вынесет инфекцию. Вначале резаные раны вызывают мало боли, но приводят ребенка в состояние шока. Некоторые дети при получении резаных ран падают в обморок, но обычно быстро приходят в себя.

#### Как помочь ребенку.

Даже если речь идет только о небольшом порезе, малышу станет легче психологически, если вы обратите на него внимание: очистите рану и защитите ее пластырем или маленькой повязкой.

#### Домашние методы.

##### Очищение.

Обычно из порезов сильно идет кровь, и они очищаются сами собой, однако края раны необходимо очистить мягким дезинфицирующим средством.

##### Пластырь.

Пластырь защищает рану от загрязнения и прикосновений. Его нужно закрепить перпендикулярно порезу. Клеящая поверхность ни в коем случае не должна соприкасаться с раной. Для детей продаются пластыри веселой расцветки, так что сам факт получения раны покажется ребенку интересным.



### Природные средства.

Полевой хвощ и вероника ускорят заживление раны.

Залейте 50 г полевого хвоща литром воды, доведите до кипения и прокипятите 10 минут. Процедите получившуюся жидкость, дайте ей остыть, накапайте на ткань и приложите к ране.

### Профилактика.

- Следите за тем, чтобы ребенок при занятиях спортом носил подходящую одежду и снимал с себя, например, наручные часы.

- Давайте ребенку под вашим присмотром работать с ножом и пилой. Это придаст ему уверенности в обращении с опасными предметами и удовлетворит любопытство.

На пляже ребенок может порезать себе ноги (например, об осколки стекла, края ракушек и т. п.). Соответствующая обувь поможет избежать этого.

## Консультация для родителей

### КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА.

#### Причины.

Кровотечение из носа может быть вызвано как внешними факторами (удар, ушиб, падение, попадание мячом; изменениями внешнего давления, например при нырянии или подъеме на гору), так и внутренними факторами (гипертония, кроверазжижающие медикаменты). У детей кровь из носа может идти при простуде или после того, как ребенок поковырялся в носу.

#### Важно!

Обычно кровь идет из передней части носа - тогда она стекает по носовой перегородке. Такое кровотечение можно остановить относительно быстро. Длительное кровотечение, которое не удастся остановить, обычно возникает при повреждении задней части носа. В этом случае ребенка нужно отвезти в больницу.

#### Немного медицины.

У некоторых детей кровотечение начинается перед контрольной работой или другим испытанием. Это говорит о слабости кровеносных сосудов в носовой перегородке: они лопаются, когда у ребенка повышается давление из-за нервного перенапряжения.

#### Как помочь ребенку

#### Домашние методы

#### Тампоны.

Поместите в нос ребенка тампон из ваты или сложенной салфетки и слегка сдавите ему ноздри. Больной при этом должен слегка наклонить голову вперед. Позаботьтесь о том, чтобы в носу у малыша не было грязи или запекшейся крови.

#### Охлаждение.

Ледяной компресс на основание носа уменьшает приток крови к носовой перегородке: заверните пару кубиков льда в кусок ткани и приложите к переносице.

#### Природные средства.

Лапчатка. Лапчатка уменьшает кровотечение, но ее можно давать только детям старше 6 лет. Возьмите сушеные корни и измельчите их в ступке в порошок. Дайте ребенку вдохнуть немного порошка (на кончике ножа). Кровотечение уменьшится или совсем остановится уже через несколько минут.

### Акупунктура.

Существуют две точки для уменьшения кровотечения из носа.

- Одна находится на затылке, там, где начинается позвоночник. Помассируйте ребенку эту точку указательным и средним пальцем круговыми движениями, пока кровь не остановится.

- Вторая точка находится на мизинце. Оберните резинку вокруг мизинца ребенка на две-три минуты. Часто этого бывает достаточно, чтобы остановить кровотечение из носа.

### Важно!

Если кровотечение из носа прекратилось, ребенок должен немного подождать, прежде чем высморкаться для очищения носа от остатков крови, так как возникающее при этом давление может разорвать начавший затягиваться сосуд, и кровотечение возобновится.

### Профилактика.

Если ребенок страдает от частых кровотечений из носа, сократите в его рационе пищевые продукты с высоким содержанием солей салициловой кислоты, так как они ухудшают свертываемость крови. К таким продуктам относятся: чай, миндаль, изюм, яблоки, абрикосы, различные ягоды, вишни, виноград, персики, сливы, мята, гвоздика, помидоры и огурцы. Не давите на ребенка! Его кровеносные сосуды очень чувствительны к стрессу; чрезмерные ожидания со стороны родителей, например, в отношении успехов в школе, могут привести к повышению артериального давления.

## Консультация для родителей

### ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ.

#### Причины.

Падение, ушиб, удар.

#### Важно!

При многих переломах костей дети впадают в состояние шока, в первую очередь при открытых переломах. В этом случае первая помощь состоит в том, чтобы справиться с шоком. Уложите ребенка на спину, согрейте, напоите теплым чаем, успокойте, если возможно, дайте обезболивающее лекарство и проследите за тем, чтобы ноги находились немного выше туловища.

#### Немного медицины.

Бывают переломы, которые доставляют мало проблем и пациент их может даже не заметить, например переломы ребер. Края сломанной кости складываются один с другим, и окружающая ткань не повреждается. Однако при большинстве переломов окружающие ткани также подвергаются повреждению.

#### Как помочь ребенку.

Важно придерживаться правильного порядка при оказании помощи: в первую очередь надо остановить кровотечение, если оно есть, после этого работать с шоком, потом с раной, и только затем с самим переломом.

#### Домашние методы.

#### Обработка раны.

При открытых переломах обломки кости пронизывают кожу. Рану нужно накрыть стерильным марлевым компрессом (из комплекта первой помощи). Обломки костей нельзя двигать.

#### Шины.

Если несчастный случай произошел на природе, «скорая» может задержаться. Тогда нужно закрепить перелом шиной. Для этих целей подходит широкая палка или ветка, которую нужно привязать платком или галстуком к переломанной руке или ноге. Выдающиеся части тела (пятка, щиколотка, головка малой берцовой кости, коленная чашечка, кисть или локтевой сустав) нужно обезопасить от надавливания с помощью подкладки (можно использовать подушку, одежду или сложенное полотенце). Важно, чтобы кость находилась в состоянии покоя и не двигалась.

#### Положение тела.

Поврежденную часть тела нужно положить немного выше туловища, чтобы остановить приток крови к ней.

## Холод.

Холод уменьшает боль и сужает кровеносные сосуды. Как можно скорее используйте холодный компресс, чтобы уменьшить опухоль и гематому при переломе кости. Заверните несколько кубиков льда в тряпку или полотенце и осторожно приложите их к поврежденному месту. Если нет льда, используйте смоченную холодной водой ткань. Прикладывать холод нужно как можно скорее, причем продолжать делать холодные компрессы до тех пор, пока не приедет врач.

## Первая помощь при определенных переломах.

### Подозрение на перелом ключицы.

Осторожно положите руку ребенка с поврежденной стороны на нижнюю часть груди. Ребенок должен придерживать локоть другой рукой. Лучше всего находиться при этом в сидячем положении.

### Перелом костей ладони.

Оберните руку ребенка мягкой ватной прокладкой. Чтобы уменьшить отек, ребенок должен держать руку поднятой.

### Перелом костей таза.

При переломе костей таза ребенок не может ходить и жалуется на боль в области бедер. При этом из мочевого канала может идти кровь. Если вы подозреваете у ребенка перелом костей таза, положите его на пол на спину. Между ног ему нужно положить полотенце, одеяло или куртку. Свяжите ноги на лодыжках и коленях, чтобы ограничить их подвижность.

### Перелом ступни.

Тут первая помощь ограничивается подъемом ноги и охлаждением ступни. До приезда врача ступню нужно зафиксировать шиной.

### Заживление костей благодаря сращиванию.

Заживление перелома может завершиться в течение нескольких недель, но иногда - в зависимости от вида перелома - может длиться год или дольше. Процесс заживления в организме начинается сразу же после повреждения и вызывает тем меньше проблем, чем лучше края кости соединены друг с другом. На вторую неделю начинает образовываться костная мозоль (новая костная ткань), состоящая в основном из извести.

### Лечебная гимнастика.

После снятия гипса необходимо постепенно укреплять ослабевшую мускулатуру поврежденной части тела. Как правило, врач направляет ребенка на лечебную гимнастику, к специалисту, который проводит как гимнастические, так и силовые упражнения.

### Альтернатива.

Не всегда перелом костей нужно лечить в гипсе. Спросите врача, есть ли альтернатива этому, и, возможно, он посоветует заниматься специальной гимнастикой для предотвращения резкого ослабления мышц в поврежденной части тела.

### Профилактика.

Дети, которые много двигаются и занимаются спортом, меньше подвержены опасности переломов, так как хорошо развитая мускулатура защищает кости.

## Консультация для родителей УКУСЫ НАСЕКОМЫХ.

### Причины.

Насекомые во время укуса впрыскивают в кожу разные вещества, вызывающие быстрое воспаление кожи в месте соприкосновения с жалом. Это приводит к таким классическим симптомам, как покраснение и припухлость.

### Важно!

У некоторых детей проявляется аллергическая реакция на укусы определенных насекомых. Немедленно вызовите скорую, если у ребенка проявляются следующие симптомы: тошнота, слабость, удушье, обморок, головокружение, страх, дезориентация, пена на губах или во рту. В случае укусов в область рта, горла или глотки необходимо сразу же пойти с ребенком к врачу.

### Осложнения при укусах насекомых.

На жалах насекомых находятся бактерии, которые тоже могут вызвать у чувствительных детей воспаление. Если укушенное место через два дня по-прежнему остается воспаленным или вокруг него появляются красные полоски, вы должны обратиться с ребенком к врачу. Существует опасность заражения крови.

### Как помочь ребенку.

Сохраняйте спокойствие. Это успокоит ребенка и позволит ему избавиться от страха. Ему тут же станет не так уж и больно.

### Природные средства.

#### Лук от воспаления и зуда.

Порежьте луковицу, положите кусочки лука в марлю, заверните и поставьте такой луковый компресс на укушенное место на 15 минут.

#### Масло чайного дерева - лечение и профилактика.

Масло чайного дерева уменьшает воспаление, зуд и припухлость, а также обладает дезинфицирующим действием. Капните несколько капель на укушенное место. Масло чайного дерева в аромалампе не допустит насекомых в комнату ребенка.

### Профилактика.

«Ой-ой-ой-ой! Жучок!» Сохраняйте спокойствие. Многие насекомые только притворяются опасными, используя расцветку пчел, ос и шершней. При этом они совершен-

но не ядовиты. Кроме того, если хаотично размахивать руками, насекомые станут агрессивными.

Не разрешайте ребенку пить из заранее открытых банок или темных бутылок, куда могло бы заползти насекомое. В прозрачной бутылке вы сразу же заметите пчелу.

Мусорные баки и ведра летом особенно привлекательны для насекомых, в частности для ос. Ребенок должен избегать подобных мест.

По ночам малыша лучше всего защищать противомоскитной сеткой.

Ходить босиком по лужайке очень полезно для ног, но все же при этом существует опасность укуса.

Чувствительные дети и малыши, страдающие аллергией, должны в лесу и в поле всегда ходить в обуви.

Домашние методы.

Проточная вода остужает и очищает.

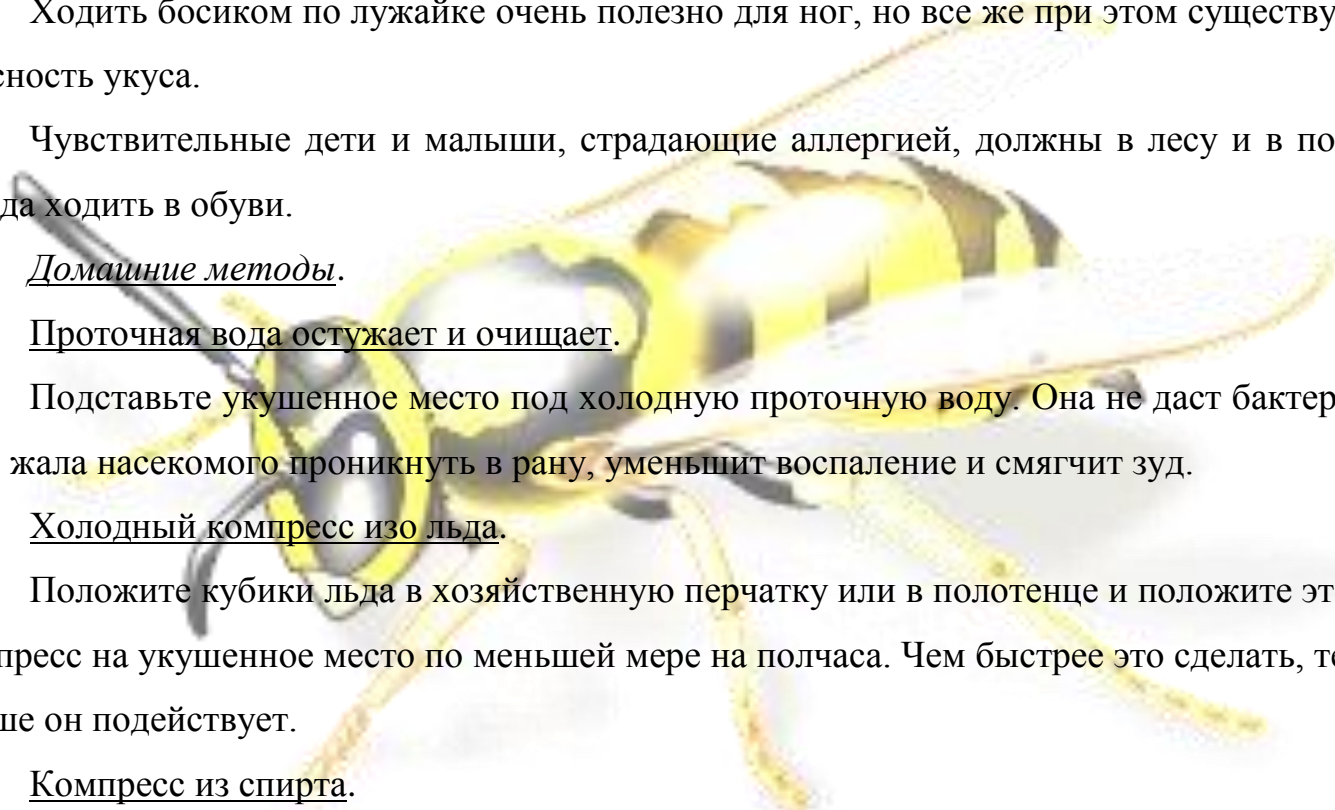
Подставьте укушенное место под холодную проточную воду. Она не даст бактериям с жала насекомого проникнуть в рану, уменьшит воспаление и смягчит зуд.

Холодный компресс из льда.

Положите кубики льда в хозяйственную перчатку или в полотенце и положите этот компресс на укушенное место по меньшей мере на полчаса. Чем быстрее это сделать, тем лучше он подействует.

Компресс из спирта.

Спирт уменьшает воспаление в тканях. Вылейте на кусок ткани разведенный спирт из аптеки или немного водки без добавок и положите на полчаса на укушенное место. Этот компресс можно повторять по 6-7 раз в день.





## Консультация для родителей

### ГИГИЕНА.

#### Душ и ванна.

До конца третьего года жизни желательно ежедневно купать ребенка в ванне или обмывать все его тело душем (не рекомендуется при очень чувствительной или больной коже). Лучше всего это делать после переживаний дня, то есть вечером. В отличие от младенцев, с жизнерадостным, подвижным и готовым к любым шалостям ребенком при купании требуется немалая ловкость. Лучше всего не спускать при этом с него глаз — иначе уже вскоре вся ванная комната будет залита водой, так что лучше сложите все необходимые предметы: мыло, губку, расческу и полотенце - на расстоянии вытянутой руки. Никуда не торопитесь. Купание должно быть радостной процедурой, без спешки и слез. После купания тщательно вытрите все тело ребенка, пока кожа не станет розовой и теплой. С особой тщательностью следует вытирать складки кожи (в паху, подмышками, на затылке, между ягодицами). Если кожа воспаленная или покрасневшая (например, на ягодицах), натрите ее маслом, а затем нанесите на нее тонкий слой крема.

#### Важно!

Купайте младенца до кормления, так как после еды он должен отдыхать.

На втором и третьем году жизни малыша можно купать через некоторое время после ужина, если он достаточно ранний.

#### Уход за кожей.

Если у ребенка кожа на лице и руках стала шершавой, смазывайте ее после ванны или душа кремом. В этом случае не рекомендуется делать пенную ванну. Лучше регулярно делать ванну с отрубями.

При сильной жаре летом и влажном холоде зимой кожу ребенка нужно защищать от солнечных ожогов и обветривания, нанося на нее тонкий слой детского масла и детского крема. При сильном раздражении, мелких нагноениях, заметном шелушении или воспаленности кожи вы должны в любом случае проконсультироваться с детским врачом: возможно, нужно специальное лечение.

#### Уход за зубами.

Как только у ребенка появляются первые зубы, его нужно приучить к тому, чтобы чистить их утром и вечером. Красивый яркий стаканчик для полоскания рта, детская зубная щетка и мягкая разноцветная зубная паста облегчат эту процедуру, а со временем игра превратится в само собой разумеющееся повседневное действие.

### Правильная техника чистки зубов.

Пока ребенок очень мал, вам лучше чистить ему зубы самим. Сперва нужно очистить внутреннюю и внешнюю поверхность зубов - на верхней челюсти сверху вниз, на нижней - снизу вверх. При чистке внутренней поверхности зубов щетку нужно держать вертикально, а в конце чистить жевательную поверхность зубов и внешнюю сторону десен. Иногда бывает трудно объяснить маленькому ребенку, как полоскать рот теплой водой. Дети часто просто глотают эту воду. Но если они будут наблюдать за взрослыми или другими детьми в семье при чистке зубов, они быстро этому научатся.

### Питание для зубов.

Кроме чистки для здоровья зубов важно правильное питание. После того как ребенок почистил зубы на ночь, вы не должны ничего ему давать есть. Для сохранения здоровья зубов в первую очередь следует избегать сладких сахаросодержащих напитков. Сырая морковь, яблоки, твердые сырые овощи и хлеб грубого помола очень полезны, так как они нормализуют слюноотделение. Кроме того, эти продукты способствуют пищеварению.

### Уход за волосами.

Гигиена тела включает уход за волосами. Мыть ребенку голову надо по меньшей мере раз в неделю. Многие дети не любят этой процедуры, так что нужно обязательно использовать детский шампунь, от которого не страдают глаза. После мытья волосы нужно тщательно прополоскать чистой водой. Обычно ребенку бывает достаточно вытереть голову полотенцем, и только если у него длинные и очень густые волосы, можно воспользоваться феном. Не давайте ребенку долго оставаться с влажными волосами - так он легко может простудиться. Каждый день причесывайте его мягкой щеткой. Расчесывать волосы расческой малышам еще не нужно, ребенка следует приучать к этому, только когда он подрастет.

### Уход за ногтями.

Так как дети часто возятся в грязи и пыли, а самые маленькие еще и любят совать руки в рот, вы должны очень тщательно следить за гигиеной рук ребенка. Коротко стригите ему ногти (но не слишком коротко, иначе можно повредить ногтевое ложе). Ногтям на руках нужно придавать более круглую форму, а ногтям на ногах - более квадратную.

Щеточки для ногтей с мелкими мягкими щетинками нравятся детям, и лучше использовать их, чем пилочки. Ребенка постарше обрадует собственный маникюрный набор. Кожу у ногтей ни в коем случае нельзя срезать. При каждом мытье рук ее осторожно нужно сдвигать к основанию ногтя полотенцем. Дети постарше могут использовать для этого специальные инструменты из маникюрного набора.

Что делать, чтобы ребенок был здоров.

• Уход за телом и кожей очень важен для ребенка: и для его психического развития, и для здоровья.

• Гигиена тела важна для малышей и детей постарше не меньше, чем для взрослых.

• Приучите ребенка к чистоплотности. Будьте ему в этом примером. Подражая вам, он легче научится ухаживать за своим телом, кожей и зубами.

• Ребенку не нужны какие-то особые косметические товары, но нужно покупать ему мягкую зубную пасту для детей и мягкое детское мыло для тела.

• Для ухода за волосами рекомендуется мягкий шампунь, не раздражающий глаза, и мягкая щетка из натуральной щетины.

### Гигиена ушей.

При мытье ушей мойте только ушную раковину и вход в слуховой канал. Не очищайте сам слуховой канал, так как, во-первых, ухо устроено так, что грязь и ушная сера выдвигаются наружу при помощи мелких волосков, а во-вторых, велика опасность повреждения.

## Консультация для родителей.

### ПРИВИВКИ.

#### Краткая информация.

Прививка - это введение в организм ослабленных или разрушенных возбудителей заболевания. Иммунная система реагирует на них так же, как на настоящую инфекцию: в организме образуются антитела. Некоторые прививки нужно делать один раз в жизни (полная иммунизация), а другие необходимо повторять регулярно.

#### Принцип защиты организма с помощью прививок.

Прививки направлены на предотвращение определенных инфекционных заболеваний. После введения в организм сыворотки там начинают образовываться защитные вещества. Они подобны или идентичны защитным веществам, которые образуются в организме после перенесенного инфекционного заболевания, - антителам. Прививки обеспечивают организм большей или меньшей защитой от заболевания. Таким образом, это искусственная активная иммунизация.

#### Важно!

Детей нельзя прививать тогда, когда они больны с температурой или без нее, - включая проблемы желудочно-кишечного тракта (рвоту или диарею) и инфекционные заболевания.

Живая вакцина - вакцина из способных к размножению, но ослабленных возбудителей заболевания. Убитая вакцина - вакцина из продуктов жизнедеятельности возбудителей заболевания.

Существует также так называемая пассивная иммунизация, которую также называют сывороточным лечением, или серотерапией. При этом человеку, подверженному опасности заболевания, вводятся защитные вещества других людей или животных. Образование собственных антител при этом не стимулируется.

Чужие защитные вещества воспринимаются организмом, так что в течение приблизительно двух месяцев человек защищен от соответствующего заболевания. При активной иммунизации защита в зависимости от вида прививки длится много лет, а в некоторых случаях даже всю жизнь.

#### Обязательные прививки.

Некоторые прививки совершенно необходимы, и, если нет врачебного запрета, в связи, например, с риском хронического заболевания, их нужно делать обязательно.

Столбняк. Возбудитель этого заболевания очень распространен и может проникнуть в кожу через мелкие повреждения (царапины, ссадины и т. п.). Он переносится, например, через когти кошки или через землю в саду. Это тяжелое заболевание, которое чаще всего завершается летальным исходом или же приводит к серьезным осложнениям.

Детский эпидемический паралич (полиомиелит). Это вирусное заболевание также может оказаться очень серьезным и привести к параличу мышц и остановке дыхания.

Дифтерия - тяжелое заболевание, которое в последнее время широкое распространилось из-за повышения устойчивости к прививке.

Если девушка до периода полового созревания не переболела краснухой, то рекомендуется прививка от краснухи - не так для ее собственной защиты, как для защиты будущего эмбриона, так как краснуха во время беременности приводит к тяжелым последствиям для нерожденного ребенка. Мальчикам также следует делать прививку от краснухи, чтобы они не могли заразить беременных женщин.

Последние несколько лет детей прививают от возбудителей одного из видов пневмонии. Недавно появилась вакцина от гепатита В.

#### Расписание прививок.

Существует несколько альтернативных видов расписания прививок, в которых отражены современные возможности вакцинации. В них предлагаются различные возможности применения таких прививок, как простые прививки и комбинированные прививки, а также совмещаемость и порядок вакцинации.

#### Подходы к составлению расписания прививок.

Дифтерия: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Полиомиелит: промежуток между вакцинация -ми должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Грипп: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Гепатит В: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Корь, свинка, краснуха: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц.

Ветряная оспа: эта прививка делается, как правило, в возрасте 11-14 месяцев - либо одновременно с прививкой от кори, свинки и краснухи, либо по меньшей мере через месяц после нее.

### Реакция на прививки.

После вакцинации у ребенка может появиться непредвиденная реакция, ведь при этом он сталкивается с безвредной формой тяжелого заболевания. В норме реакция на прививку может появиться в течение двух недель после нее. Если реакция не слишком сильная, это хорошее свидетельство того, что у ребенка вырабатывается требуемый иммунитет.

#### Кашель и мокрота.

- После прививки от коклюша у малыша может начаться хронический кашель, который будет продолжаться много месяцев, проходя и возобновляясь. Такой кашель характерен для легкой формы коклюша. Время от времени у ребенка может начинаться рвота с выделением мокроты. Кроме того, у него могут временами повышаться температура или болеть уши.

- После вакцинации от полиомиелита в носу и бронхах в течение нескольких недель образуется густая серая мокрота, которая приводит к сильному кашлю. Кроме того, могут воспаляться лимфоузлы.

- После прививки от кори у ребенка может начаться лихорадочный кашель. Лимфоузлы воспаляются, малыш страдает от бессонницы и легкой сыпи.

#### Побочные эффекты.

Каждая прививка может вызвать нежелательные побочные эффекты, которые, впрочем, встречаются очень редко и, в сущности, безвредны. С другой стороны, прививки - это лучшая защита от болезней, которую только может предложить медицина. Если вы не уверены, стоит ли вам прививать ребенка, поговорите с вашим детским врачом и соберите всю интересующую вас информацию.

#### Советы по питанию.

За две недели до прививки и в течение нескольких недель после нее давайте ребенку побольше продуктов, содержащих витамины А и С, например морковь, облепиху, лимоны или апельсины. Можно также давать малышу эти продукты в виде соков (свежеотжатых или приобретенных в магазине диетических продуктов). Питание должно быть полноценным, содержать много овощей и круп, и к тому же побольше сырой пищи. В это время старайтесь избегать перенапряжения у ребенка.

## Консультация для родителей ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

### *Движение и свежий воздух.*

Движение на свежем воздухе жизненно необходимо для ребенка. Если у вас нет сада, водите его на ближайшую детскую площадку или в парк. Лучше всего, чтобы он играл с другими детьми - даже если это покажется вам небезопасным.

### *Любая погода хороша.*

Позволяйте ребенку играть на улице в любую погоду. Летом следите за защитой кожи от солнца. Даже при плохой погоде малыш должен играть на свежем воздухе как минимум 1-2 часа. Кстати, для детей плохой погоды не бывает. Им нравится барахтаться в лужах или подтаявшем снеге, наблюдая, как он блестит на солнце. При подходящей одежде здоровью ребенка не повредят ни сырость, ни дождь, ни холод. Главное, чтобы он после прогулки надевал сухую одежду, сухие носки и ботинки.

### *Дети любят воду.*

Дети любят плескаться в воде и плавать. В теплые дни поставьте в саду или на балконе, если они у вас есть, детский бассейн или достаточно большой сосуд с водой. Холодная вода из водопровода быстро нагреется на солнце. Кроме того, можно ходить с ребенком к водоему. Но надо следить за тем, чтобы он не купался в холодную погоду и хорошо вытирался после купания. При играх в воде важно как можно чаще обновлять солнцезащитный крем, чтобы у ребенка не было солнечных ожогов. Используйте солнцезащитный крем с максимальным коэффициентом защиты.

### *Крепкий сон.*

Спокойный сон в достаточном количестве необходим для здоровья ребенка. Однако следует учитывать то, что потребности во сне сугубо индивидуальны и могут различаться у разных детей.

### *Режим сна.*

Как и взрослые, дети привыкают к режиму, поэтому ребенку легче уснуть, если он привык к определенному времени сна. Расслабление в соответствующее время помогает быстро заснуть.

### *Расслабленная атмосфера.*

Следите за тем, чтобы завершение дня было спокойным. Компьютерные игры и просмотр телевизора плохо сказываются на нервах ребенка и часто могут вызывать кошмары. Поэтому перед сном вам лучше почитать ребенку вслух, спеть песенку или поговорить с ним о том, что произошло за день.

### *Ребенку нужен режим дня.*

Некоторые родители думают, что строгий режим ограничивает ребенка. Но потребности родителей и детей часто различаются. Родители считают первостепенными одни вещи, дети - другие. Ребенку нужен строгий режим, чтобы воспринимать и перерабатывать новую информацию, которую он получает в течение дня.

### *Опасности в домашнем хозяйстве.*

В домашнем хозяйстве ребенка подкарауливает множество опасностей, на которые взрослые не обращают внимания, ведь они ежедневно сталкиваются с приборами, бытовой химией и т. п. Даже если родители осознают, что что-то опасно для ребенка и пытаются принять какие-то меры предосторожности, они могут не учесть изобретательность малыша, которому хочется достать и исследовать новый для него предмет.

### *Основные источники опасности.*

Основными источниками опасности для детей в домашнем хозяйстве являются бытовая химия, электроприборы и электророзетки. Ребенок может сильно обжечься, опрокинув на себя кастрюлю с плиты или схватившись за раскаленную печь.

### *Игры как школа жизни для ребенка.*

Творческие игры очень важны. Благодаря им малыш может ориентироваться в жизни, обучаться нормам поведения и осознавать свои переживания. Чем раскрепощеннее ребенок в своих играх, тем лучше!

### *Импровизация и фантазия.*

Просто поразительно, что могут создать дети из носового платка, нескольких палок или камешков. Иногда ребенок может создать целый вымышленный мир, который изумит вас и поможет вам лучше понять вашего ребенка. Кубики, ленточки, еловые шишки и т. п. для ребенка намного интереснее, чем кукла Барби или другие «идеальные» игрушки (однако если ваш ребенок мечтает о такой игрушке, не следует ему отказывать). Все готовое, идеальное, все, что можно использовать только каким-то определенным образом, ограничивает фантазию вашего ребенка и не сможет заинтересовать его надолго. Дошкольнику нужно как можно меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, так как это тормозит его фантазию и развивает стереотипное мышление.

### *Ролевые игры как способ переработывания и усвоения новой информации.*

Для ребенка очень важны так называемые «ролевые игры», так как это помогает ему справиться со многими проблемами. Дети играют в то, что для них важно, и пытаются удовлетворить подавленные в реальности желания. Так, например, они могут имитировать маму или папу - ругать или наказывать своих «детей». Ребенок может в игре справиться с ситуациями, с которыми в реальности не справляется его сознание; с ситуациями, когда он попадал в неприят-



ности. В ролевой игре ребенок может выйти победителем из подобного положения. Также в игре ребенок может высвободить свою тоску, боль, пережитый шок, ревность к брату или сестре либо страх, вызванный пережитой автокатастрофой. Вы не должны вмешиваться или прерывать такие игры, потому что для ребенка это важный и, как правило, эффективный метод избавления от пережитого и выстраданного.

#### *Пример родителей.*

Ребенок, в первую очередь дошкольного возраста, очень ориентирован на пример родителей. Большинство вещей он узнает благодаря врожденной способности к подражанию. Это дает вам как родителям возможность развить у ребенка полезные привычки, например к гигиене или здоровому питанию.

#### *Навыки коммуникации.*

Ребенок должен научиться строить отношения с другими людьми. Очень важно, чтобы вы в присутствии ребенка не говорили плохо о посторонних. В каждой семье бывают конфликты, чаще всего между мамой и папой. Постарайтесь, чтобы ребенку не пришлось слушать ваши скандалы на повышенных тонах. Он не понимает, что происходит, и пугается. Обычно дети боятся того, что это они виноваты в ссоре родителей или что их хотят бросить.

#### *Признавайтесь в ошибках.*

Объясните ребенку, что взрослые могут ссориться, но в этом нет ничего ужасного, потому что всегда можно поговорить и помириться. Очень важно объяснить малышу, что иногда в отношениях возникает напряжение. Он и так это чувствует, но без вашего объяснения будет сбив с толку, и это может привести к физической реакции со стороны его организма, проявляющейся, например, в рвоте, диарее, ночном недержании мочи и т. п. И, напротив, для детей постарше очень важно когда-нибудь поприсутствовать при ссоре, потому что таким образом они могут узнать, как улаживать конфликты и какие есть возможности помириться.

## Консультация для родителей

### ВИТАМИНЫ.

#### Краткая информация.

Витамины - жизненно важные соединения, не образующиеся в организме, и поэтому необходимо получать их с пищей в уже готовом виде или в виде провитаминов. Витамины требуются организму лишь в малых дозах.

У младенцев и маленьких детей потребность в витаминах очень высока, в первую очередь, в витаминах А и D.

#### Витамин А (ретинол).

Витамин А влияет на многие системы организма, и его можно назвать «вездесущим». Витамин А - как и витамины D, E и K - относится к жирорастворимым витаминам: организм может усваивать эти витамины, только если они попадают в него вместе с небольшим количеством жира. Жирорастворимые витамины могут скапливаться в организме, что в итоге приводит к отравлениям.

*Витамин А необходим для глаз и слизистой оболочки.*

1. Витамин А нужен для выработки зрительного фермента родопсина. Его нехватка приводит к нарушениям зрения, например куриной слепоте.

2. Витамин А поддерживает влажность слизистых оболочек. Он оказывает профилактическое и заживляющее действие, предотвращая, например, развитие гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка), кашля, конъюнктивита и воспаления горла.

3. В иммунной системе витамин А борется с возбудителями заболеваний.

4. Он активизирует выработку белков, благодаря которым клетки организма связываются друг с другом, и таким образом препятствует развитию рака.

#### *Откуда берется витамин А?*

Готовый витамин А встречается только в животной пище. В растениях есть каротиноиды - вещества, легко перерабатываемые в пищеварительной системе человека в витамин А. Каротиноиды еще называют провитаминами.

#### *Осторожно, передозировка!*

Организму требуется 6 г каротиноидов, чтобы получился 1 г витамина А. Поэтому отравление витамином А через растительную пищу практически невозможно. А вот при чрезмерном потреблении животной пищи, в которой содержится готовый витамин А, могут возникнуть проблемы. Ни в коем случае не следует давать ребенку препараты с витаминами А, не посоветовавшись с врачом, так как это может привести к отравлению!

### *Расчет содержания витамина А.*

Фактическое содержание витамина А выводится из количества «готового» витамина А, составляющего 6 мер каротиноидов. В данной таблице показано биоактивное количество витамина А в пищевых продуктах.

### *Приготовление пищи, богатой витамином А.*

Витамин А является жирорастворимым, то есть продукты, в которых он содержится, нужно есть с небольшим добавлением жира, чтобы он мог усваиваться организмом. Если есть морковь с мясом, то содержащегося в мясе жира будет вполне достаточно.

### Витамин В1 (тиамин)

Тиамин воздействует в первую очередь на нервную систему. Его нехватка приводит к нарушению эмоционального равновесия (раздражительности), проблемам с концентрацией, усталости, утрате аппетита и нарушению сна.

Тиамин, соединяясь с глюкозой, обеспечивает нервные клетки необходимой энергией.

Так как высокие дозы тиамина обладают болеутоляющим свойством, например, в США этот витамин успешно используется от головных болей, заболеваний позвоночника, болей в суставах и невралгии.

### Витамин В2 (рибофлавин)

Рибофлавин гарантирует энергообеспечение организма. Входя в состав ферментов, он добывает энергию из углеводов и жиров. Симптомы, свидетельствующие о нехватке витамина В2: покраснение языка, трещины на губах и в уголках рта, усталые глаза, шелушащаяся кожа, нарушение концентрации, депрессивное настроение, чувствительность к свету, мышечная слабость.

### *Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В2 (рибофлавина).*

Дрожжи, зерновые, овощи (в особенности горох и соя), а также мясо (свинина) и молоко содержат очень много витамина В2.

### Осторожно!

При вегетарианском питании потребность в витамине В2 не покрывается! Растительную пищу нужно дополнять, по меньшей мере, ежедневным потреблением молочных продуктов.

### *Обращение с пищевыми продуктами, содержащими витамин В2.*

- Рибофлавин сохраняет свои свойства при нагревании. Однако он растворим в воде, поэтому при варке вымывается из пищевых продуктов.

- Готовьте продукты с минимальным содержанием воды и используйте воду, в которой они варились, для дальнейшего приготовления блюд. Так вы сможете восполнить потери витамина В2.

- Считается, что рибофлавин разлагается на свету, поэтому овощи не следует хранить длительное время. Долго сохраняться они могут только в темном месте.

- Картонные пакеты и тонированные бутылки идеально подходят для хранения фруктовых соков и молока.

### Витамин В3 (никотиновая кислота)

Витамин В3 способствует правильному распределению энергии в организме. Получение никотиновой кислоты из пищевых продуктов не требует никаких особых условий.

#### *Природное успокоительное.*

Наличие никотиновой кислоты в крови регулирует участие аминокислоты триптофана в энергетическом обмене, повышая таким образом активность, или же, наоборот, успокаивая нервы. Нехватка никотиновой кислоты приводит к нервозности и беспокойству. Избыточное количество никотиновой кислоты может при определенных обстоятельствах сильнее успокоить нервную систему, чем валериана, зверобой и другие успокаивающие средства.

#### *Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В3 (никотиновой кислоты).*

Никотиновая кислота содержится в мясе (свиные отбивные), рыбе, бобовых (свежий горох, спелая чечевица, спелые соевые бобы и фасоль), жареном и подсоленном арахисе, миндале и некоторых сортах грибов. Потеря витамина при варке или жарке продуктов составляет в среднем 20 %.

#### *Внимание!*

В зерновых содержится значительное количество никотиновой кислоты, но там она связана с неперевариваемыми веществами, и поэтому не может усваиваться организмом.

### Витамин В5 (пантотеновая кислота).

Витамин В5 участвует в образовании многих ферментов, и поэтому важен для разных процессов в организме. Потребность человеческого организма в пантотеновой кислоте, с нашей точки зрения, составляет около 6-12 мг в день, но при стрессе, физических и психических нагрузках она значительно выше.

#### *Природное ранозаживляющее средство.*

- Витамин В5, попадая в кору надпочечников, провоцирует выброс гормона кортизола и косвенно тормозит воспалительные процессы. Именно поэтому препараты с витамином В5 на сегодняшний день используются в терапии спортивных ранений и ревматических заболеваний.

- Пантотеновая кислота способствует заживлению ран. Мази с пантотеном (с активным действующим веществом декспантенолом) используются в лечении ожогов и других наружных повреждений.

- Кроме того, витамин В5 является важнейшей составной частью кофермента А и обеспечивает энергетический баланс клеток.

#### *Алоэ вера при ожогах.*

Алоэ вера содержит много пантотеновой кислоты и витамина Е. Если ребенок обжегся, заживление ран начнется только дня через два. Ускорить этот процесс можно с помощью сока алоэ: осторожно накапайте несколько капель сока свежего растения на обожженное место. В аптеках можно приобрести алоэсодержащие мази и лосьоны.

#### *Приготовление пищевых продуктов с высоким содержанием витамина В5.*

Пантотеновая кислота сохраняется при варке и жарке, однако сильно реагирует на кислоту. Поэтому мясо не подходит для обеспечения организма витамином В5: проходя через пищеварительный тракт, оно выделяет много кислоты, блокирующей его.

### Витамин В6 (пиридоксин).

Витамин В6 выполняет в организме ряд важнейших задач. Он поддерживает образование протеинов, заботясь об обмене аминокислот. Этот процесс имеет для организма очень большое значение, и его нарушение ведет к отрицательным последствиям.

#### *Серьезные нарушения.*

Ученые считают, что каждый шестой больной заболевает только потому, что ему не хватает витамина В6. Если ребенок будет получать слишком мало витамина В6, у него проявятся серьезные симптомы. Обратите на это внимание, если малыш часто болеет (ослабленный иммунитет), страдает малокровием и мышечной слабостью, не может сосредоточиться и склонен к депрессивным настроениям.

### *Приготовление пищевых продуктов с высоким содержанием витамина В6.*

В растительных пищевых продуктах витамин В6 в основном встречается в виде чистого пиридоксина, в животных продуктах - в виде пиридоксала и пиридоксамина. Это различие имеет решающее значение. Если витамин В6 из растительных продуктов устойчив к термообработке, то при приготовлении (варке, жарке) животных пищевых продуктов потери витамина могут составлять до 70%. То же касается и пастеризованного молока и рыбы. Таким образом, в отношении витамина В6 растительная пища предпочтительнее животной.

### *Биотин.*

Биотин также относится к группе витаминов В. Его функции проявляются в основном в нормализации обмена веществ.

- Одной из важнейших функций биотина является накопление энергорезервов в печени и мышцах.

- Биотин также ответственен за высвобождение накопленной в печени и мышцах энергии.

- Биотин также заботится об образовании кожи, волос и ногтей.

### *Обеспечение организма биотином.*

Особенность биотина состоит в том, что он частично может сам образовываться в организме, и поэтому человек не очень зависит от содержания биотина в пищевых продуктах. Однако следует отметить, что у детей способность к выработыванию биотина снижена, и для них содержание этого вещества в пищевых продуктах имеет большое значение. Впрочем, как правило, удовлетворить потребность в нем с помощью пищевых продуктов несложно.

### *Важно!*

Предпосылкой для усвоения биотина является здоровая флора кишечника. Кишечник и бактерии в нем должны работать идеально. К сожалению, флора кишечника легко может нарушаться, казалось бы, безобидными продуктами. Так, уже после одной плитки шоколада ее работоспособность значительно снижается.

### *Осторожно: антибиотики!*

Очень опасны для биотина антибиотики: они убивают не только болезнетворные, но и полезные бактерии в кишечнике. Именно поэтому дети должны принимать эти препараты только при очень серьезных заболеваниях. Кроме того, во время приема антибиотиков ребенок должен получать много пищевых продуктов с высоким содержанием биотина.

### *Биотин в пищевых продуктах.*

Биотин сохраняет свои свойства при варке или жарке, но распадается под воздействием солнечного света. Детям лучше всего получать его из растительной пищи. Много биотина содержится в сое, овсяных хлопьях, арахисе, миндале и грецких орехах.

- В мясе биотин соединен с протеином, и из-за этого организм не может эффективно его усваивать.

- Яйца, которые варятся по меньшей мере 4 минуты, содержат авидин. Это вещество блокирует усвоение биотина. Поэтому следите за тем, чтобы ребенок не ел на завтрак слишком много яичницы или блюд, приготовленных с сырыми яйцами.

### Витамин B12 (кобаламин).

В отличие от большинства других витаминов, кобаламин нельзя получить из растительной пищи: только из животной.

#### *Защита нервов и позитивные эмоции.*

- Кобаламин - витамин группы В, отвечающий за обмен веществ. Вместе с фолиевой кислотой он способствует образованию холина, важного для нервной системы вещества. Поэтому витамин B12 - эффективное средство от нервозности.

- Кобаламин поддерживает превращение каротиноидов в витамин А. Даже если вы съедите 2 килограмма моркови, ваш организм совершенно не получит из нее витамина А, если вы в то же время не будете есть какую-нибудь пищу, содержащую кобаламин.

- Без кобаламина невозможно было бы образование метионина. Эта аминокислота особым образом влияет на детский мозг, вызывая приятные ощущения тепла, счастья, гармонии и радости.

### Фолиевая кислота.

Фолиевая кислота действует в человеческом организме вместе с кобаламином. Эти два витамина группы В взаимосвязаны: нехватка одного из них блокирует функционирование другого.

#### *Витамин для крови.*

- Фолиевая кислота вызывает образование антител и в целом мобилизует иммунную систему человека.

- Фолиевая кислота улучшает усвоение протеинов из пищевых продуктов.

- Вместе с кобаламином она обеспечивает рост и деление красных и белых кровяных телец.

#### *Пищевые продукты с высоким содержанием фолиевой кислоты.*

Фолиевая кислота встречается в животных и растительных пищевых продуктах. В животных пищевых продуктах - в соединениях, которые препятствуют ее усвоению организмом, так что предпочтительнее получать фолиевую кислоту из растительной пищи.

Очень много фолиевой кислоты содержится в медовых шариках, а также в моркови, салате, спарже, помидорах, укропе, петрушке, свежих апельсинах и авокадо.

- Витамин Е в иммунной системе способствует образованию антител. Вместе с витамином С он относится к важнейшим веществам, необходимым при инфекциях.

- Витамин Е связывает арахидоновую кислоту - вещество, играющее важную роль при возникновении болевых ощущений. Нехватка витамина Е приводит к усилению воспалений и болезненных ощущений. Вопрос о возможности применения препаратов с витамином Е в лечении болей (например, ревматической природы или мигреней) остается дискуссионным.

#### *Витамин Е в рационе.*

Витамин Е чувствителен к термообработке, кислороду и свету. При варке теряется до 55 % этого полезного вещества. Наиболее ценная форма витамина Е встречается в животной пище в форме альфа-токоферола, но содержится там лишь в небольших количествах. Много этого витамина в растительной пище, в особенности в растительных маслах, хотя токоферол из растительной пищи усваивается в четыре раза хуже, чем из животной.

#### Витамин К.

Потребность в витамине К хорошо удовлетворяется пищевыми продуктами. Он термостойчив и не теряется при приготовлении пищи.

#### *Неведение.*

Ученые пришли к выводу о важнейшем значении для организма витамина К совсем недавно. Его функция состоит в образовании протромбина - вещества, способствующего свертыванию крови. Если человек получает достаточное количество витамина К, то кровоточащие раны заживают у него намного быстрее. Если у малыша плохо заживают раны или постоянно появляются прыщики, возможно, ему следует перейти на рацион с большим количеством витамина К. Пищевые продукты с высоким содержанием витамина К - это, например, курятина, цветная капуста, брокколи и валерьяница.



## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.

### Хром.

*Важен для энергоснабжения организма.*

Хром уплотняет сеть инсулиновых рецепторов (мест скопления молекул инсулина) и заботится о том, чтобы инсулин легче проникал в клетки организма. Так как инсулин отвечает за перемещение сахара и жиров, он осуществляет в крови энергетический контроль. Инсулин и хром заботятся о том, чтобы такие источники энергии, как сахар и жир, сохраняли постоянный уровень в крови, не повышаясь и не снижаясь. Этот механизм очень важен для детей, которые, как правило, двигаются больше, чем взрослые. Благодаря хрому организм получает больше энергии.

*Хром в рационе.*

Дневная потребность в хроме составляет 0,05-0,2 мг. Однако из-за интенсивного потребления сладостей и лимонадов эта потребность возрастает во много раз. Хром содержится в мясе, отрубях и растительном масле. Избыточное потребление хрома приводит к тяжелым отравлениям, однако продукты питания не могут быть причиной этого: отравиться хромом можно только при несчастных случаях на производстве.

### Железо.

Благодаря железу образуется металлическое ядро содержащегося в крови гемоглобина.

*Частичная переработка.*

Железо составляет 5 % земной коры и поэтому является наиболее распространенным металлом, содержащимся в растениях. Однако 50 % населения планеты и 5% европейцев страдают от нехватки железа. Основная проблема связана с тем, что железо встречается в природе только в соединениях, многие из которых лишь частично перерабатываются организмом или не перерабатываются вовсе.

*Симптомы нехватки железа.*

Ломкие ногти, пористая кожа, тонкие волосы, трещины на губах, нарушения сна и поведения, проблемы в обучении речи и ходьбе позволяют говорить о нехватке железа. Врач может проверить предположения родителей, взяв у ребенка анализ крови.

*Пищевые продукты с высоким содержанием железа.*

Детям намного легче перерабатывать железо из животной пищи, чем из растительной. Поэтому ребенок должен время от времени есть колбасу, мясо и яйца. Согласно результатам научных исследований, дети, придерживающиеся вегетарианского рациона, нередко страдают от нехватки железа.

## Фтор.

Фтор играет решающую роль в гигиене рта. Он предотвращает кариес и способен даже при наличии «дыр» в зубах задержать разрушение зуба. В высоких концентрациях он останавливает рост бактерий, кислоты которых приводят к развитию заболеваний зубов.

Если вы считаете, что можете решить проблему здоровья зубов ребенка с помощью фторсодержащих зубных паст, но при этом продолжаете давать ему сладости, колу и другие разрушители зубной эмали, вы ошибаетесь. Решающим для развития кариеса является кислотно-щелочной баланс во рту. Пара минут чистки зубов фторсодержащей зубной пастой не может нейтрализовать кислотность, повышающуюся в связи с постоянным употреблением сахара.

*Профилактика: правильное питание.*

Питание с содержанием фтора (дневная потребность младенцев составляет 0,25 мг; детей старше 10 лет - до 1,0 мг) может помочь избежать развития кариеса и затормозить разрушение зуба при наличии мелких «дыр».

*Осторожно!*

Фторсодержащие препараты не следует принимать даже детям постарше, так как высока опасность передозировки - она приводит к нарушению развития, заболеваниям щитовидной железы, размягчению зубов и костей. Если ребенок все же принимает фторсодержащие препараты, а вы едете вместе с ним за границу, выясните, добавляют ли в той стране, куда вы едете, в питьевую воду фтор, и если это так, проконсультируйтесь с врачом насчет изменения дозировки препарата.

## Йод.

Физическая и душевная активность ребенка возрастает и снижается в зависимости от активности его гормонов. Центральная роль в этом принадлежит щитовидной железе, в которой вырабатываются 2 вида йодсодержащих гормонов.

*Нехватка йода: все очень серьезно.*

Для нормальной работы щитовидной железы требуется достаточное количество йода - иначе у ребенка появляются очень серьезные симптомы. Если йода в организме не хватает, щитовидная железа увеличивается, чтобы сделать возможной выработку соответствующих гормонов. У ребенка вырастает зоб. Он выделяется на поверхности кожи на передней стороне шеи и может надавливать на трахею, так что малышу становится трудно дышать. Если организм и дальше не будет получать йод в достаточных количествах, щитовидная железа, даже несмотря на увеличение, не сможет производить достаточное количество необходимых гормонов. У ребенка нарушится обмен веществ, и это будет выражаться в пассивности, повышенной утомляемости, депрессии, нарушениях речи и ознобе. У детей, страдающих от нехватки йода, часто бывает сухая и рыхлая кожа нездорового вида.

*Правильное питание для достаточного получения йода.*

- Регулярно давайте ребенку пищевые продукты с высоким содержанием йода. В первую очередь это морская рыба. Рыбу нужно есть 1-2 раза в неделю.
- Йод содержится также в сыре, так что хотя бы частично заменяйте колбасу на завтрак и ужин сыром. Давайте ребенку в школу бутерброды с сыром.
- Йодированная соль поможет поддерживать йодный баланс в организме всех членов вашей семьи.

Обратите внимание на то, что капуста и соевые продукты блокируют усвоение йода. Однако эти продукты важны в связи с их другими свойствами. Поэтому следует распределять рацион так, чтобы через 2-3 дня после употребления этих продуктов шел «рыбный день».

## Медь.

Такой микроэлемент, как медь, многопланово воздействует на человеческий организм. Входя в состав фермента церулоплазмينا, медь позволяет получать железо из пищи и способствует кроветворению. Также она поддерживает обмен белков и способствует образованию нервных клеток и пигментации кожи и волос. Без меди наша внешность была бы бесцветной в прямом смысле этого слова. Кроме того, медь участвует в образовании костной ткани.

*Медь в рационе.*

В связи с разнообразными и жизненно важными функциями меди индийская аюрведическая медицина рекомендует молодым людям употреблять в пищу горох и сою, так как в этих бобовых содержится очень много меди.

### Марганец.

О марганце до сих пор известно не все. С уверенностью можно говорить о том, что от него зависит свертываемость крови и что он участвует в образовании костной ткани, входит в некоторые ферменты и влияет на сахарообмен в организме.

*Заболевания, обусловленные нехваткой марганца.*

Недостаток в организме марганца способствует развитию кожных заболеваний.

*Пищевые продукты с высоким содержанием марганца.*

Ежедневная потребность в марганце составляет около 2 мг в день. Много марганца содержится в овсяных хлопьях, ржаном и пшеничном хлебе грубого помола, свежем горохе, петрушке и рисе. Не следует варить овощи слишком долго, потому что при длительном воздействии высоких температур и воды около 30 % марганца теряется.

### Селен.

Селен удаляет из организма токсины, образующиеся в результате расщепления жиров (они могли бы повредить клетки тела). При достаточном количестве селена можно смягчить последствия отравления мышьяком, свинцом, кадмием и ртутью.

*Укрепление иммунитета.*

Селен усиливает иммунную защиту организма, особенно еще не окрепшую иммунную систему ребенка. Он необходим для лечения инфекционных заболеваний, а кроме того, он противодействует аллергиям, в частности на химические вещества.

*Нехватка селена.*

Обеспечение населения селеном в европейских странах находится в кризисном состоянии. Суточная потребность в селене маленьких детей (0,1 мг) и детей старше 7 лет (0,2 мг) почти никогда не удовлетворяется. Проблема усугубляется тем, что в связи с загрязнением окружающей среды в организм человека попадают сернистые соединения и тяжелые металлы, и для их нейтрализации нужен селен, который в результате не выполняет других функций в организме.

*Отдавайте предпочтение растительной пище.*

Овощи, рис и молочные напитки - это продукты с высоким содержанием селена. Дети их любят. Селен содержится также и в мясе, однако организмом он усваивается не очень хорошо.

### Кремний.

Кремний и кремнезем, на 98 % состоящий из окиси кремния, позитивно влияют на угри, раздражение кожи, воспаление во рту и горле, слабость связок, повреждения межпозвоночных дисков, воспаления желудка и кишечника, ожоги и ссадины.

Кремний достаточно распространен в природе, однако человеческий организм способен получать его из пищи в ограниченных количествах. Рекомендуется есть растительные продукты

с крепкой опорной тканью - в них содержится много кремния. Это, например, зерновые и овощи. К сожалению, очень немногие родители дают детям достаточное количество продуктов с высоким содержанием клетчатки. Наоборот, большинство продуктов для детей или сами по себе мягкие, или родители размачивают либо варят их до мягкого состояния.

### Цинк.

Цинк активирует более 70 ферментов и выполняет различные функции в организме. Цинк содержится в мясе, печени, морской рыбе, зерновых, молоке и яйцах. Нехватка цинка ведет к замедлению роста, потере аппетита, плохому заживлению ран и изменениям кожи.

#### *Различные функции цинка.*

- Цинк, входя в инсулиново-цинковый комплекс в поджелудочной железе, повышает эффективность действия инсулина и нормализует уровень жиров и сахара в крови.
- Цинк способствует усвоению витамина А и вместе с фолиевой кислотой и витамином В6 отвечает за регенерацию клеток тела.
- Цинк укрепляет иммунную систему. Грипп быстрее проходит, если на ранней стадии заболевания принять цинкосодержащий препарат.
- Цинк активирует вкусовые и обонятельные рецепторы, повышая аппетит, поэтому при нехватке цинка ребенок страдает от потери аппетита.
- Цинк способствует процессу заживления различных кожных заболеваний, начиная от угрей и заканчивая герпесом.

#### *Цинк в рационе.*

Суточная потребность в цинке у младенцев составляет 3-5 мг, у детей младшего школьного возраста - 10 мг, а у подростков - 15 мг.

#### *Пищевые продукты с высоким содержанием цинка.*

Регулярно давайте вашему ребенку бобовые. При готовке выбирайте блюда недлительного приготовления, чтобы цинк не разрушался. Пивные дрожжи содержат очень много цинка. Существуют содержащие их нейтральные по вкусу продукты, которые в ограниченных дозах могут есть и дети! Как можно дольше кормите младенца грудью и во время кормления следите за тем, чтобы в вашем собственном рационе было достаточно цинка.

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

### *Краткая информация.*

Минеральные вещества выполняют в человеческом организме много функций. Они контролируют регуляцию жидкости и нормализуют давление в кровеносных сосудах и лимфатической системе.

Благодаря им отдельные биологические системы организма правильно функционируют. К минеральным веществам относятся кальций, хлориды, калий, магний, натрий, фосфат и сера.

### Кальций.

Кальций участвует в образовании костей и зубов, а также активирует важные ферменты. Передача нервных импульсов была бы невозможна без достаточного содержания в организме кальция.

### *Бескомпромиссная борьба с нехваткой кальция.*

Организм внимательно следит за тем, чтобы уровень кальция в крови был постоянным, и если его не хватает, то берет его из костей, что может иметь отрицательные последствия для ребенка, ведь растущему организму необходимы крепкие кости.

### *Важно!*

Минералосодержащие препараты не могут за короткое время нейтрализовать ущерб, нанесенный многолетним питанием с большим количеством сладостей, поглощающих минералы, и недостатком овощей, содержащих минералы. Следите за тем, чтобы ребенок с самого рождения получал полноценное питание.

### *Кальций в рационе.*

Усвоение кальция детским организмом зависит от многих факторов, в частности, от наличия гормонов, витамина D, некоторых аминокислот и лимонной кислоты.

Пищевые продукты с высоким содержанием кальция - это, например, мак, сезам, пармезан и соевые бобы.

Молочные продукты содержат много витамина D и поэтому, несмотря на низкое содержание кальция как такового, способны обеспечивать им организм.

Неправильное приготовление пищи (длительное промывание и варка) уменьшают количество кальция в пищевых продуктах.

Усвоению кальция организмом препятствуют насыщенные жирные кислоты, содержащиеся, например, в мясе, колбасе и сладостях.

Негативно влияет на усвоение кальция также фосфат, содержащийся в свинине, говядине, колбасе, плавленом сыре, коле, лимонаде и продуктах быстрого приготовления. Полностью блокирует усвоение кальция щавелевая кислота, содержащаяся в шпинате, ревене, кислом щавеле, черном чае и шоколаде.

Негативно сказывается на усвоении кальция фитиновая кислота, содержащаяся в зерновых и мюсли, однако она разлагается, если зерновые продукты долго размягчать.

*К сожалению, не так уж и много кальция.*

Поскольку при изготовлении шоколада используется большое количество молока, то он содержит достаточно кальция. Однако в нем есть вещества, которые препятствуют усвоению кальция, и поэтому его нельзя назвать продуктом, способствующим повышению уровня кальция в организме.

### Хлориды.

Хлорид, как и натрий, отвечает за водный баланс в организме, а кроме того, участвует в образовании костей и желудочного сока. Потребность младенцев в хлоридах составляет 0,3-0,9 г в день и повышается по мере взросления до 2,8 г в день. Человек получает хлориды, в первую очередь, из поваренной соли - хлорида натрия, поэтому нехватка хлоридов - очень редкое явление.

Только пожилые люди должны следить за количеством потребления хлорида, так как они часто страдают от нехватки желудочного сока (или от резких изменений концентрации желудочного сока). Хлориды незаменимы для образования желудочного сока и поддержания правильного уровня pH в желудке. Новорожденные могут страдать от наследственной нехватки хлорида. Важнейшими симптомами этого являются диарея, обезвоживание, ослабленное мочеиспускание, серьезные нарушения роста и развития.

### Калий.

Калий, как и натрий, участвует в поддержании водного баланса в организме. Вместе оба минеральных вещества содействуют передаче нервных импульсов по мышечным клеткам, так что калий играет большую роль в росте и физическом развитии ребенка.

Ежедневная потребность в калии составляет у младенцев 0,3-1 г, у детей до 14 лет 1-3 г, у подростков 3-4 грамма.

*Пищевые продукты, содержащие калий.*

- Практически все сорта рыбы содержат более 200 мг калия в 100 г. То же касается и столь любимых детьми рыбных палочек.

- Качество калия в разных видах рыбы различается. Оценить его можно следующим образом: чем постнее рыба, тем выше содержание калия.

- Овощи, грибы и травы также содержат много калия, однако в консервированных продуктах его уровень может быть гораздо меньше.

- Во фруктах содержится калий хорошего качества. Лучше всего использовать сухофрукты. Так, в 100 г сушеных бананов содержится 1490 мг калия.

• Относительно много калия содержится в сладостях, особенно в шоколаде. Однако употреблять его не рекомендуется ввиду высокого содержания сахара.

### Магний.

Ни один процесс обмена веществ невозможен без магния. Этот минерал содержится в более чем трехстах ферментах и необходим для усвоения жиров, углеводов и белков.

*От судорог и стресса.*

Магний снимает судороги и расслабляет мускулатуру, снижая вызванное стрессом возбуждение. Именно поэтому он помогает при мигренях, тянущей головной боли, болях в спине, онемении затылка и икроножных судорогах. Впрочем, следует учитывать, что его влияние на стресс обычно переоценивают, ведь от стресса можно избавиться, только изменив образ жизни.

*Осторожно: блокирование усвоения магния!*

По данным ученых, каждый десятый ребенок в Европе страдает от нехватки магния. Связано это не столько с малым получением магния из пищевых продуктов, сколько с потреблением пищевых продуктов, блокирующих усвоение магния организмом. Это касается, в первую очередь, насыщенных жирных кислот, содержащихся в мясе и колбасе, а также фосфатов, содержащихся, например, в шоколаде, коле и лимонадах.

*Потеря магния.*

Длительное промывание и варка лишают пищевые продукты магния. То же самое касается и консервации, в частности, консервированных овощей, так что лучше использовать свежие продукты или продукты глубокой заморозки.

### Натрий.

Натрий регулирует в организме водный обмен и кислотно-щелочной баланс. Как и калий, он способствует передаче нервных импульсов по мышцам и нервам.

*Не пересолите!*

Высокое потребление соли может перенасытить организм ребенка натрием. Ведь во многих продуктах содержится так много натрия, что добавлять соль уже не нужно. В очень редких случаях (при сильном потении, рвоте или диарее) у ребенка может образоваться нехватка натрия, которая будет проявляться в нарушениях концентрации, погружении в летаргический сон, утрате аппетита и жажды, низком кровяном давлении, учащении пульса и мышечных судорогах.

*Пищевые продукты, содержащие много натрия.*

Продукты быстрого приготовления, почти все виды мяса и колбас (жареная колбаса, салями, ветчина, сосиски и т. п.), а также плавленые сырки и столь любимая детьми пицца содержат много соли и соответственно много натрия. То же касается соленых палочек и картофельных чипсов.



## Фосфаты.

В последнее время о фосфатах говорят много плохого, и не только как о компонентах моющих средств, загрязняющих окружающую среду, но и как об ингредиентах пищевых продуктов. Однако фосфор необходим человеческому организму. Его нехватка приводит к нарушению роста, психическим заболеваниям, заболеваниям костей и повреждению зубов. При нормальном сбалансированном питании не следует беспокоиться о том, что ваш ребенок недополучает фосфор.

### *Серьезные недостатки.*

Фосфаты как ингредиенты пищевых продуктов подвергаются серьезной критике, в первую очередь за то, что они якобы вызывают у детей гиперактивность. Однако это пока не доказано. Впрочем, удалось установить, что рацион с низким содержанием фосфатов способствует скорейшему выздоровлению ребенка после различных заболеваний.

### *Фосфаты как пищевые добавки.*

- Во многих пищевых продуктах содержатся такие добавки, как ортофосфорная кислота (E-338), мононатриумортофосфат (E-339a). Они должны препятствовать расслоению жиров и сыворотки при разогревании продуктов. Эти вещества могут вызывать аллергию и нарушать обмен кальция.

- В зубной пасте, порошках для быстрого изготовления теста и сахарном сиропе содержатся дикальциумортофосфат (E-341) и трикальциумортофосфат (E-341c). Эти соли дают нужный эффект отбеливания и блеск, но они могут вызывать аллергию.

- В замороженные рыбные продукты, в первую очередь в филе и рыбные палочки, добавляют полифосфаты (E-450a - E-450c), которые увеличивают впитывание воды и предотвращают снижение массы продукта при размораживании. Они могут вызывать аллергию и нарушение обмена кальция.

## Сера.

Сера участвует в образовании таких кислот, как цистеин, цистин и метионин, и таким образом выполняет важную функцию в организме. Сера участвует в образовании инсулина и способствует росту волос. Это важнейший «элемент красоты» для волос, кожи и ногтей.

### *Сера для здоровья.*

Сера в форме сернистых соединений связывает токсины и воду в кишечнике, способствуя пищеварению и нейтрализации таких ядовитых веществ, как, например, кадмий и мышьяк.

Сернистые соединения в хрене, кресс-салате, горчице, капусте, редьке, луке и чесноке действуют как антибиотики, так что перечисленные продукты можно использовать при простуде, бронхите и инфекционных заболеваниях.

### *Вредная сера.*

Некоторые сернистые соединения могут быть очень вредными для организма. Так, в качестве красителей и консервантов обычно используются соли серной кислоты, сульфиты и диоксид серы. Следует задуматься о том, стоит ли потреблять промышленно изготовленные картофельные продукты и сухофрукты! Эти сернистые соединения обладают серьезными побочными эффектами. Они разрушают витамины группы В и блокируют работу важных ферментов. Они усиливают действие канцерогенных веществ, содержащихся, например, в сигаретном дыме и выхлопных газах. Некоторые люди при получении мельчайших доз таких веществ реагируют на них рвотой и головной болью.

### *Пищевые продукты с полезными сернистыми соединениями.*

- Овсяные хлопья, хрен, яйца, арахис, рыба и сыр содержат важные для организма сернистые соединения.
- Природные сернистые соединения - прежде всего, содержащиеся в яйцах, молоке и молочных продуктах - укрепляют иммунную систему. Они защищают печень и глаза и делают человека менее чувствительным к стрессу.

## ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

### Углеводы.

Углеводы разделяются на моносахариды (например, в белом сахаре) и полисахариды (например, в продуктах из муки грубого помола). Углеводы предоставляют ценную энергию, однако использование этой энергии организмом зависит от качества белков.

#### *Полноценные углеводы.*

Полноценные углеводы - это, как правило, природные полисахариды, встречающиеся в растениях и фруктах. Они разнообразны на вкус и содержат также важные минералы, витамины и микроэлементы. Преимущество полисахаридов состоит в том, что они перерабатываются организмом постепенно, и благодаря этому клетки организма в течение многих часов обеспечены постоянным притоком энергии.

#### *Неполноценные углеводы.*

Сахар, произведенный из сахарной свеклы и сахарного тростника, а также фруктовый и виноградный сахар состоит только из одной-двух молекул. Его преимущество состоит в том, что он быстро усваивается организмом, обеспечивая его энергией в кратчайшие сроки. В то же время это его серьезный недостаток, так как иногда количество неполноценных углеводов, потребленных ребенком, настолько высоко, что организм едва с этим справляется. Пытаясь усвоить избыток сахара, организм вырабатывает больше инсулина. Из-за этого снижается уровень сахара в крови, дети быстро устают, снова ощущают голод и не могут концентрировать внимание.

#### *Биологические недостатки неполноценных углеводов.*

- Моносахариды - настоящие «калорийные бомбы», приводящие к развитию избыточного веса.
- Они вызывают кариес, так как обеспечивают бактерии в ротовой полости легкоусваиваемой пищей. Кариесные бактерии выделяют кислоту, разъедающую зубную эмаль. Это приводит к возникновению характерных кариесных дыр.
- Моносахариды нарушают кислотность желудочно-кишечного тракта, что приводит к грибковым заболеваниям.
- Моносахариды считаются уничтожителями минералов, что вредно для растущего организма ребенка с его повышенной потребностью в минералах.
- Моносахариды приводят к развитию сахарного диабета, нарушая инсулиновый баланс.

При высоком потреблении сахара инсулин удаляет из крови лишние молекулы сахара. В результате он не справляется с перемещением жиров, и уровень жиров в крови повышается. Рацион с высоким содержанием моносахаридов считается основной причиной нарушения уровня сахара в крови и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Исследования выявили, что любовь к сладкому у всех детей врожденная. При первом кормлении новорожденным давали сладкое и кислое питье. Младенцы явно предпочитали сладкое, а так как они до этого ничего никогда не ели, любовь к сладкому должна быть врожденной. Именно поэтому трудно снизить уровень потребления сладостей детьми.

#### *Мед - случай особый.*

Мед содержит большое количество моносахаридов (75 г/100 г), однако в нем также содержатся важные биологические вещества, делающие его очень полезным, так что рекомендуется использовать мед вместо сахара или намазывать на хлеб. Покупайте качественный мед, не поддававшийся термообработке.

#### *Шоколад.*

В последнее время ученые заподозрили, что шоколад вызывает наркотическую зависимость, однако пока этот тезис не подтвержден. На сегодняшний день известно только, что кроме простых моносахаридов в шоколаде содержатся вещества, непосредственно влияющие на нервные клетки.

#### *Что следует учитывать при потреблении ребенком углеводов.*

- Готовьте полноценные блюда с разнообразными полисахаридами. Эти вещества начинают расщепляться еще во рту благодаря слюне. Если ребенок будет медленно и тщательно жевать, он ощутит сладковатый привкус во рту, который удовлетворит его потребность в сладком, так что конфет есть и не захочется.

- Позволяйте ребенку радоваться сладостям, но ни в коем случае не допускайте, чтобы он ел сладкое от разочарования или в спешке.

- Ребенок не должен есть сладкого непосредственно перед едой и после нее. В первом случае портится аппетит, а во втором - повышается активность уже и так запущенного в действие инсулина. Ребенок чувствует усталость и даже голод, хотя его желудок полон. С точки зрения стоматологии один раз в день съесть много сладостей лучше, чем потребление сладостей в течение всего дня мелкими порциями.

#### *Протеины (белки).*

Белки служат, в первую очередь, для образования клеток тела. Они играют главную роль в развитии мышц и увеличении силы ребенка.

#### *Потребность в белках.*

Маленькие дети в возрасте от 1 до 3 лет должны получать около 1,2 г белков на килограмм веса тела в сутки. В возрасте от 4 до 6 лет потребность уменьшается до 1,1 г на килограмм. Если вы знаете, что ваш ребенок находится в фазе роста, можно значительно увеличить потребление белка - от 1,3 до 1,5 г белка на килограмм веса.

#### *Главное - это качество.*

Белок белку рознь. Некоторые белки лучше усваиваются организмом, чем другие.

*Пищевые продукты с высоким содержанием белка и их качество.*

Постоянное чувство голода, частые заболевания, мышечная слабость и нарушение физического развития - все это типичные симптомы нехватки белков у детей. Вопрос о том, вредно ли чрезмерное потребление белков, остается открытым, однако установлено, что следует отдавать предпочтение растительным белкам перед животными, чтобы избежать негативных побочных эффектов чрезмерного потребления мяса (высокий уровень жира и пурина).

*Советы по приготовлению белковой пищи.*

- Белковые структуры очень чувствительны к высокой температуре. Если слишком долго греть пищу, содержание протеина в ней резко сокращается.
- Сырые блюда содержат в 3,5 раза больше белков, чем приготовленные.
- Мясо при длительном приготовлении также теряет белки, так что в стейках содержится больше белков, чем в жарком, которое долго тушилось.
- Вареная и консервированная рыба практически не содержит белков, в то время как жареная рыба считается одним из важнейших источников белка.
- Молоко при обычной пастеризации в течение 45 секунд нагревается до 72-74 °С. При ультрапастеризации - до 100 °С в течение двух секунд. Этого времени слишком мало для того, чтобы повлиять на аминокислоты, но достаточно, чтобы убить бактерии и изготовить молоко длительного хранения.

### Жиры.

Жиры, как и углеводы, обеспечивают организм энергией, что очень важно для детей, потому что им нужно намного больше энергии, чем взрослым, по отношению к весу тела. В возрасте 1- 4 лет детям следует удовлетворять свою потребность в энергии с помощью жиров: они должны составлять 35-40% общего количества пищи, в возрасте 5-10 лет – 30-35%.

*Жиры незаменимы для роста и развития.*

- Жиры необходимы для образования клеточной оболочки.
- Жиры повышают эластичность органов тела и защищают их от травм. Это особенно актуально для детей из-за их подвижности.
- Жиры регулируют температуру тела, защищая его от переохлаждения. Они нужны, в первую очередь, маленьким детям, у которых регуляция температуры тела еще несовершенна. Поверхность тела по отношению к его размеру у детей намного больше, чем у взрослых. Поэтому они очень подвержены переохлаждению.
- Жиры представляют собой концентрат энергии, способный снабдить организм вдвое большим количеством энергии, чем белки и углеводы.

- Такие важнейшие витамины, как А, D, Е и К, могут усваиваться организмом только при наличии жиров.

*Самые ценные жирные кислоты.*

Медики и диетологи выделяют два вида жиров, обладающих особой значимостью для организма, и вы не должны забывать о них при составлении рациона для вашего ребенка. Это полиненасыщенные жирные кислоты и жирные кислоты с цепочками средней длины.

*Полиненасыщенные жирные кислоты.*

Нехватка в организме полиненасыщенных жирных кислот приводит к кожным заболеваниям, нарушению работы многих органов тела и неправильному водообмену. Эти жирные кислоты содержат жизненно важный витамин Е. В рационе детей (за исключением младенцев, организм которых еще не усваивает жирные кислоты) должно быть достаточно линолевой и эйкозапентаеновой кислоты.

*Жирные кислоты с цепочками средней длины.*

Эта разновидность жирных кислот очень полезна для поджелудочной железы ребенка, так как она способствует выделению панкреалипазы (жирорасщепляющего фермента). Благодаря ей, в кровь попадает меньше насыщенных жирных кислот и холестерина. Жирные кислоты с цепочками средней длины содержатся в растительных маслах холодного отжима.

*Советы по распределению жиров в рационе вашего ребенка.*

- Следите за тем, чтобы в рационе вашего ребенка присутствовали растительные масла и орехи. Жарьте на растительных маслах. Рекомендуем использовать масло из зародышей пшеницы: оно устойчиво к термообработке.

- При жарке не разогревайте жир выше 150 °С.
- Для жарки во фритюре используйте только свежий растительный жир.
- Храните пищевые масла и жиры в темном прохладном месте.

## БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА

- Балластные вещества - клетчатку - нужно тщательно пережевывать. Это полезно для зубов: так массируются десны, укрепляется зубная эмаль, усиливается слюноотделение, необходимое для дезинфекции и пищеварения. Из промежутков между зубами удаляются остатки сахара.

- Балластные вещества увеличивают объем съеденной пищи и способствуют скорейшему насыщению. Растительная клетчатка замедляет опорожнение желудка, способствуя лучшему перевариванию и усвоению пищи. Она уменьшает выделение кислоты в желудке, оберегая его стенки.

- Многие ферменты становятся активными только при наличии балластных веществ в организме.

- Балластные вещества увеличивают вес остатков пищи в кишечнике и ускоряют их продвижение к заднему проходу. Так снижается риск запоров.

- Балластные вещества способствуют размножению бактерий, необходимых для пищеварения.

- Балластные вещества связывают жиры и желчные кислоты, холестерин и токсины и способствуют их быстрому выведению из организма.

### *Рекомендованные дозировки.*

На сегодняшний день не существует данных о рекомендованных дозировках балластных веществ для детей. Однако представляется несомненным, что опасности передозировки нет. У детей старше 2 лет пищевые продукты с высоким содержанием клетчатки должны быть неотъемлемой частью рациона.

### *Осторожно: газы!*

Балластные вещества разделяются на растворимые и не растворимые в воде. Водонерастворимые балластные вещества практически не перерабатываются в кишечнике.

Они впитывают воду и увеличивают объем стула, что способствует работе кишечника. Растворимые в воде балластные вещества подвергаются в толстом кишечнике воздействию бактерий, образуя жирные кислоты и уксусную кислоту, а также такие газы, как метан, водород, сероводород, сернистый газ и углекислый газ. Поэтому содержащие клетчатку пищевые продукты вызывают метеоризм.

### *Вода.*

- Вода служит растворителем и транспортным средством для питательных веществ, ферментов, гормонов и разных продуктов обмена веществ. Каждый день на пищеварение организм тратит до 9 литров жидкости (1,5 л из этого уходит на слюну).

- Вода регулирует тепловой баланс организма - и не только с помощью пота, но и с помощью конденсата в дыхательных путях и воде в крови. Кровеносные сосуды в коже регулируют теплообмен, и чем лучше кровообращение, тем сильнее они охлаждают организм в жару.

#### *Суточная потребность в воде.*

У детей потребность в жидкости выше, чем у взрослых. Кроме того, дети много двигаются и теряют через кожу и дыхательные пути больше воды. Ребенку в сутки нужно 50 мл воды на килограмм веса, а младенцам - 180 мл на килограмм веса.

#### *Правильные напитки.*

Любые напитки нормализуют водный баланс, но не все они полезны. Из-за их высокой калорийности и большого количества сахара не рекомендуется давать ребенку лимонады, колу и какао. Хорошо утоляют жажду и восполняют затраты воды в организме смеси из минеральной воды и сока. Всегда разрешайте ребенку пить, если он ощущает жажду, в том числе незадолго до еды: жидкость для организма важнее, чем пища. Пищевые продукты с высоким содержанием воды очень нужны детям, особенно летом. Организму требуется время на выделение воды из продуктов, и потому он создает «неприкосновенный запас» для тех времен, когда у него не будет воды. Идеально утоляют жажду, например, арбузы.



## Консультация для родителей.

### ОТРАВЛЕНИЯ.

Проблема острых отравлений у детей - одна из наиболее актуальных. Смертность от отравлений в ряде стран за последние годы увеличилась в 2 раза. Среди всех несчастных случаев острые отравления у детей занимают 4-е место после уличных травм, ожогов и утоплений. Особенно часто встречаются отравления в возрасте от 1 до 3 лет.

В отличие от взрослых отравления у детей протекают тяжелее потому что:

- 1) все системы органов еще незрелые;
- 2) низка устойчивость организма к яду;
- 3) более быстрое проникновение яда в организм;
- 4) склонность детского организма к токсикозу и эксикозу (быстрое обезвоживание организма).

Среди причин отравлений у детей остаются отравления лекарственными препаратами, частые отравления ядохимикатами, препаратами бытовой химии, угарным газом, грибами, ядовитыми растениями, укусы пчел.

Все мероприятия по оказанию неотложной помощи при отравлениях должны быть направлены на:

- удаление яда из организма;
- нейтрализацию яда в организме;
- повышение защитных сил организма.

При подозрении на отравление у ребенка в первую очередь следует вызвать скорую помощь.

При отравлениях, связанных с употреблением недоброкачественной пищи, ядовитых веществ внутрь, у детей старше 7 лет нужно вызвать рвоту. Перед этим дать ребенку 1 стакан теплой воды с 2-3 ч. л. соли. При этом произойдет спазм пилорического сфинктера (эта мышца обеспечивает поступление пищи из желудка в тонкий кишечник) и этим задержится поступление яда в кишечник. Повторить 3-4 раза дачу подсоленной воды и вызов рвоты, в последнюю порцию ввести активированный уголь.

Спонтанная (самопроизвольная) или вызванная рвота не исключает промывания желудка. Промывание желудка делают в лечебном учреждении в присутствии врача.

При отравлении кислотами или щелочами ребенку нужно дать выпить растительное масло:

до 3 лет – 1 ч. л.;

до 7 лет – 1 дес. л.;

больше 7 лет - 1 ст. л.;

Новорожденным - чай средней крепости или воду.

При отравлении через кожу - снять загрязненную одежду, промыть кожу мыльным раствором.

Во время рвоты голова должна быть опущена, во избежание поперхивания рвотными массами. В случае невозможности придать ребенку сидячее положение при рвоте, следует повернуть лежащего ребенка на бок и подложить под щеку полотенце.

### ***Отравления у детей.***

Отравления наиболее часто встречаются у детей в возрасте 2-5 лет и могут наступить не только в результате проглатывания ядовитых веществ, но и при проникновении их через кожу и дыхательные пути. Отравления могут наблюдаться у детей первых месяцев жизни при грудном вскармливании, если мать принимала лекарственные препараты.

Процесс отравления делится на 4 периода: скрытый, или латентный (время от поступления в организм отравляющего вещества до появления первых признаков отравления), период резорбтивного действия (время от появления первых признаков отравления до развития выраженной картины его), период максимального резорбтивного действия (на первый план выступают симптомы глубокой дыхательной, сердечно-сосудистой недостаточности, отек мозга, судороги), период восстановления.

### ***Общие мероприятия при оказании неотложной помощи.***

Неотложная помощь при отравлениях у детей должна оказываться как можно раньше. Лечебные мероприятия зависят от того, каким путем попало отравляющее вещество в организм. Наиболее частый путь - через рот, поэтому наряду с созданием общей благоприятной обстановки (покой, достаточный доступ свежего воздуха, присутствие близких и др.) ребенку необходимо промыть желудок или искусственно вызвать рвоту (при проглатывании сильных кислот или щелочей запрещается применение рвотных средств и вызывание рвоты из-за опасности аспирации). Чаще всего в качестве легких рвотных средств можно использовать теплый раствор поваренной соли (2 полные столовые ложки на 1 стакан воды), легкий мыльный раствор (1/4 стакана), раствор горчицы (1 чайная ложка сухой горчицы на 1 стакан теплой воды). Кроме того, рвоту можно вызвать

надавливанием пальцем или другим предметом на мягкое небо. Лекарственные рвотные средства в детской практике имеют ограниченное применение.

При промывании желудка у детей необходимо принять меры к предупреждению попадания жидкости в дыхательные пути. В качестве средств, применяемых для промывания желудка у детей, используются: кипяченая слегка подсоленная вода (не более 1%) или 1% раствор гидрокарбоната натрия, подогретые до 35-36°C, раствор перманганата калия (1:1000). Промывание должно производиться не позже чем через 12 и после попадания отравляющего вещества в желудок. Количество промываний жидкости, применяемое у детей различных возрастов, следующее: до 3 мес. - 500 мл, до 1 года - 1 л, до 5 лет - 3-5 л, до 10 лет - 6-8 л и старше - 8-10 л. До и после промывания желудка необходимо ввести в него взвесь активированного угля (1-2 столовые ложки на 1 стакан воды) и оставить его там на 5-10 мин, а затем вывести. Промывание желудка противопоказано при отравлении стрихнином(возможны судороги!). Целесообразно промывание желудка повторить через 2-3 и с последующим введением солевого слабительного (сульфат магния, сульфат натрия из расчета 15-20 г на 100 мл воды) или вазелиновое масло (но не растительное!) из расчета 2-3 мл/кг в случаях попадания жирорастворимых ядов (бензин, керосин, трихлорэтилен). В дальнейшем переходят на очистительные клизмы.

Водную нагрузку (подщелоченная вода, слабозаваренный чай) увеличивают до 1-2 л или переходят на внутривенное введение больших количеств изотонического раствора хлорида натрия.

Госпитализация во всех случаях в палаты интенсивной терапии или отделение реанимации.

## ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

При неправильном хранении, перевозке и обработке продуктов питания в них могут попасть болезнетворные микробы или вредные вещества. Такие продукты, даже иногда не имеющие видимых признаков порчи, могут вызвать тяжелые заболевания, которые объединяются в группу пищевых отравлений.

*Пищевые отравления могут быть бактериального и небактериального (химического) происхождения.*

Первые признаки отравления появляются довольно быстро, по прошествии нескольких часов, реже - нескольких дней.

Пищевые отравления бактериального происхождения вызываются как самими болезнетворными микроорганизмами, так и вредными продуктами их жизнедеятельности - токсинами.

В большинстве случаев пищевые бактериальные отравления связаны с употреблением в пищу недоброкачественных продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, молока, консервов и т. д.

*Наиболее часто встречаются следующие виды пищевых отравлений бактериального происхождения:*

1) отравления, вызванные микробами из группы сальмонелл. Микробы этой группы чаще всего обитают в мясе и мясных продуктах, полученных от больных животных, а также поражают гусиные и утиные яйца, поэтому использование этих яиц для питания детей запрещается;

2) отравления, вызванные условно патогенными бактериями, главным образом кишечной палочкой и протеем. Заражение продуктов питания этими бактериями происходит только там, где плохо соблюдаются санитарно-гигиенические правила содержания пищеблока, правила личной гигиены, обработка и хранение продуктов питания;

3) ботулизм, вызываемый особым микроорганизмом — подвижной палочкой (бациллой), живущей в анаэробных условиях. Палочка ботулизма находится в почве, откуда попадает в воду, на свежие овощи и фрукты, в пищевые продукты, а с ними в кишечник человека, животных и рыб, где и размножается.

При нарушении санитарных правил микробы ботулизма могут попасть в продукты питания и вызвать отравление. Микроб ботулизма выделяет очень сильный яд, действующий в основном на центральную нервную систему. Этим ботулизм отличается от дру-

гих отравлений. Основные признаки ботулизма: расстройство дыхания из-за паралича дыхательных мышц, понижение температуры тела до 35°C, появление сухости во рту, потеря голоса, затруднение глотания, расширение зрачков, двоение в глазах и т. д. Больные чувствуют общую слабость, иногда появляются тошнота и рвота, боли в животе.

Первые признаки отравления наступают в течение первых суток после приема зараженной пищи. Помощь при ботулизме должна оказываться немедленно и проводиться энергично, иначе больные могут погибнуть;

4) стафилококковые отравления. Источником заражения продуктов питания стафилококками являются люди, болеющие ангинами, гнойничковыми заболеваниями кожи. Стафилококки хорошо развиваются в молоке и молочных продуктах, мясе, рыбе. Первые признаки отравления — общая слабость, боли в животе, тошнота, рвота. Признаки заболевания появляются через несколько часов после принятия пищи. Эти симптомы характерны и для отравлений сальмонеллами и кишечной палочкой.

*Пищевые отравления небактериального происхождения:*

1) отравление солями тяжелых металлов. Отравление свинцом носит хронический характер и у детей дошкольного возраста почти не встречается. Отравления цинком встречаются несколько чаще других и возникают при хранении в оцинкованной посуде кислых продуктов и напитков, например кваса, молока, компота и т. д. Признаки отравления появляются быстро, через 20-30 мин после принятия отравленного продукта. Основные признаки - кратковременная рвота, легкое головокружение, слабость;

2) отравления ядохимикатами могут возникнуть при обработке помещений пищеблока или сельхозпродуктов (чаще овощей и фруктов) ДДТ, гексахлораном и др. Основными предупредительными мероприятиями являются строгое соблюдение правил по применению ядохимикатов, проверка и обработка продуктов питания перед употреблением;

3) отравления грибами встречаются относительно часто. Некоторые съедобные грибы, являясь ценными питательными продуктами, в результате неправильной их заготовки или неправильного хранения могут послужить причиной пищевого отравления. Тяжелые отравления наблюдаются при употреблении в пищу несъедобных грибов. Поэтому при сборе и заготовке грибов, особенно с участием самих детей, необходим строгий контроль со стороны взрослых, хорошо знающих грибы. Грибы в детском питании должны занимать второстепенное место;

4) отравления ядовитыми растениями и ягодами чаще всего наблюдаются у детей в летнее или осеннее время. Отравления возникают при неумении отличить ядовитые растения и ягоды от неядовитых (съедобных). Чаще других встречаются отравления семенами белены, плодами крушины, корневищем вежа (дикая морковь), листьями болиголова и др.

### **ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ**

Основные предупредительные мероприятия сводятся к ознакомлению всех детей с ядовитыми растениями, строжайшему запрещению употребления в пищу всех неизвестных детям ягод, плодов, семян, корневищ и т. д.

Пищевые продукты, качество которых вызывает сомнение, должны быть направлены в специальные лаборатории на анализ. Заболевших детей изолируют и оказывают им первую помощь.

Первая помощь при пищевых отравлениях заключается в принятии срочных мер по освобождению пищеварительного тракта (желудка и кишечника) от попавших в него вредных продуктов. Нужно немедленно вызвать рвоту. Для этого больному дают выпить несколько стаканов (3-5) теплой воды или 2%-ного раствора углекислой соды. Больного надо уложить в постель, тепло укрыть, напоить горячим крепким чаем. Дальнейшее лечение назначается врачом. При необходимости больные госпитализируются. Профилактика отравления заключается в строгом и постоянном соблюдении санитарно-гигиенического режима в пищеблоке, в строгом соблюдении персоналом и детьми правил личной и общественной гигиены и хорошо поставленной в дошкольном учреждении санитарно-просветительной работе.

*А.П. Чабовская,  
«Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста», М., 1980 г.*