



ВАЖЛИВІ ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ



Для дітей
від 0 до 7 років
від приватного
педіатра Ірпеня



ПЕДІАТР НАЙШВИДШИЙ

 likarirpin

Корнута́к Юлі́я Ві́кторівна



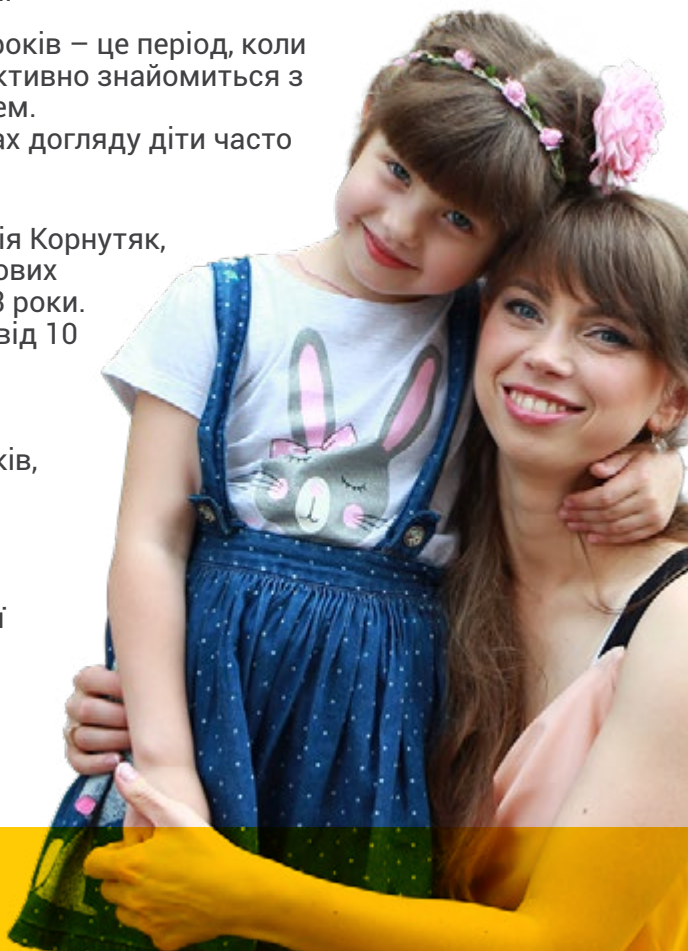
Здоров'я нації формується змалечку.
Якщо діти здорові, у сім'ї панує злагода і спокій.

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

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

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

Вітаю вас, мене звуть Юлія Корнунтук,
я педіатр, мама двох чудових дітей. Досвід в педіатрії 3 роки. Загальний медичний досвід 10 років. Мені, на щастя, довелося на практиці пережити всі етапи батьківства від 0 до 7 років, і при цьому вже двічі.
Тут зібрані рекомендації з сучасної педіатрії, які зводять до мінімуму ймовірність госпіталізації вашої дитини.



Спершу поговоримо про найменших – дітей до року.

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



Найчастіші причини плачу і дискомфорту дитини до року:

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

Отже, розберімося, що робити для того, щоби дитина і батьки спали спокійно. Які умови варто створити, щоб діти не хворіли?



ЗАБЕЗПЕЧТЕ ПРАВИЛЬНИЙ МІКРОКЛІМАТ



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

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

Оптимальна температура в кімнаті 18-20 °С.
Оптимальна вологість: 40-60%.



+ ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ ПРАВИЛЬНИЙ МІКРОКЛІМАТ НА ПРАКТИЦІ?

1. Для початку придбати метеостанцію, щоб розуміти який мікроклімат у вас. Коли показники мікроклімату відрізняються від оптимальних для носового дихання (Т 18-20 °С, вологість 40-60%) потрібно дещо змінити:
 - якщо в кімнаті гаряче, зменшити температуру на котлі або відімкнути його взагалі. Ви зекономите не тільки на опаленні, а й на медикаментах. Відчинити вікна або поставити їх на мікропровітрювання. Не хвилюйтесь, не продуйте.
 - якщо спекотно влітку, обладнати кімнату кондиціонером повітря. Не забувати про те, що в кондиціонері є фільтри, які слід регулярно міняти або мити.
2. Якщо повітря сухе — придбати зволожувач повітря. Основні вимоги до зволожувача повітря — безшумний (25 дБ і менше) і великий об'єм (3-5 літра).





3. Якщо понизити температуру чи підняти вологість тимчасово не вдається, ніс дитини обов'язково часто зволожувати ізотонічним сольовим розчином.
4. Винесіть з квартири чи будинку всі «пилозбірники». Зайві речі продайте через olx.ua, відвезіть в село, винесіть на горище, комусь віддайте. Забезпечте максимум вільного простору для руху повітря.



РОБІТЬ ПРОФІЛАКТИЧНІ ЩЕПЛЕННЯ



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



КАЛЕНДАР ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЩЕПЛЕНЬ

	у перш і 18 місяців життя*								від 2 до 18 років*				
	1 доба	3-5 доба	1 місяць	2 місяці	4 місяці	6 місяців	12 місяців	18 місяців	6 років	7 років	14 років	16 років	Дорослі
Гепатит	1 доза			2 доза		3 доза							
Туберкульоз		1 доза								ревакц.			
Кір Епідемічний паротит Краснуха							1 доза		2 доза				
Дифтерія Правець				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакц.	2 ревакц.			3 ревакц.	кожні 10 років
Кашлюк				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакц.					
Поліомієліт				1 доза	2 доза	3 доза		1 ревакц.	2 ревакц.		3 ревакц.		
Хібі-інфекція				1	2		1						

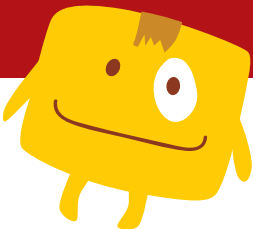
Щоб бути максимально спокійним, зробіть також щеплення від грипу, пневмокока, вірусу папіломи людини, ротавірусу, гепатиту А.

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



ВІДВІДУЙТЕ СПЕЦІАЛІСТІВ ЗГІДНО ПАТРОНАЖУ

Для того, щоб вчасно виявити відхилення від норми і провести необхідні дії.



Патронаж дітей від 0-1 року

Вік	Консультація	Кількість звернень	Процедура
1-й місяць	педіатр на дому	2 рази	
	ортопед в клініці	1 раз	
	офтальмолог в клініці	1 раз	
	невролог в клініці	1 раз	
2-й місяць	педіатр в клініці	1 раз	
3-й місяць	педіатр в клініці	1 раз	ЗАС, ЗАК (в поліклініці), копрограма
	ортопед в клініці	1 раз	УЗД кульшових суглобів
	офтальмолог в клініці	1 раз	
	невролог в клініці	1 раз	Нейросонографія
4 місяці	педіатр в клініці	1 раз	
5 місяців	педіатр в клініці	1 раз	
6 місяців	педіатр в клініці	1 раз	ЗАС, ЗАК, копрограма
7 місяців	педіатр в клініці	1 раз	
8 місяців	педіатр в клініці	1 раз	
9 місяців	педіатр в клініці	1 раз	ЗАК (в поліклініці) - 2 рази (за необхідністю), копрограма
10 місяців	педіатр в клініці	1 раз	
11 місяців	педіатр в клініці	1 раз	
1 рік	педіатр в клініці	1 раз	ЗАС, ЗАК, копрограма
	ЛОР в клініці	1 раз	
	невропатолог в клініці	1 раз	
	стоматолог в клініці	1 раз	
	ортопед в клініці		

ЗАК – загальний аналіз крові

Нейросонографія – узд головного мозку

ЗАС – загальний аналіз сечі

Копрограма – аналіз калу

ВІДВІДУЙТЕ СПЕЦІАЛІСТІВ ЗГІДНО ПАТРОНАЖУ



Для дітей від 1 до 7 років

Вік (роки)	Лікар (педіатр, сімейний)	Інші спеціалісти	Аналізи
1-2	1 раз на квартал	Стоматолог	Аналіз калу на яйця глистів
2-3	2 рази на рік	Стоматолог	Аналіз калу на яйця глистів
3-5	1 раз на рік	Стоматолог – 1 раз на рік; Логопед в 3 роки:	Загальний аналіз крові й сечі, - аналіз калу на яйця глистів
5-6	1 раз на рік	Хірург, ортопед, офтальмолог, оториноларинголог, стоматолог, логопед, психіатр, психолог, ендокринолог та інші спеціалісти за показаннями	Загальний аналіз крові й сечі, - аналіз калу на яйця глистів, - аналіз крові на цукор
6-7	1 раз на рік	Стоматолог	Аналіз калу на яйця глистів
7-18	1 раз на рік	Стоматолог	Аналіз калу на яйця глистів



ДАВАЙТЕ ВІТАМІН D₃



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

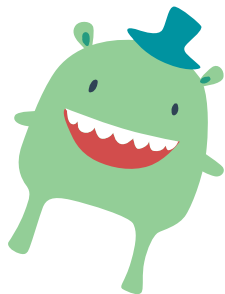
З приводу дозування і тривалості приймання треба спілкуватися з вашим лікарем.

Дозу вітаміну D коригує лікар.

Згідно американської асоціації педіатрів.

Рекомендовано:

1. 0-6 міс. доза 400 МО
2. 6-12 міс. доза 400-600 МО
3. Старше року 600-1000 МО



Згідно рекомендаціям Міжнародного Ендокринологічного Об'єднання оптимальним дозуванням є 1000 МО тобто 2 краплі.

Виділяють 2 групи для яких дози відрізняються:

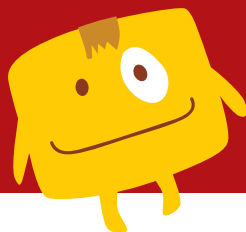
1. Діти від 1-3 років по 1500 МО
2. Підлітки від 1000 - 2000 МО

УВАГА!

Вживати Vit D
рекомендують
незалежно від
пори року.



ЧИСТІТЬ ЗУБИ ДІТЯМ ДО 10 РОКІВ



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

Регулярно відвідуйте стоматолога.



ОБЕРІГАЙТЕ ДІТЕЙ ВІД ОПІКІВ



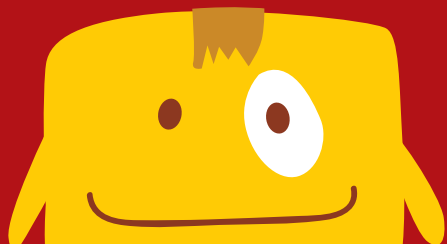
У зв'язку з фізіологічною незрілістю нервової системи, діти не можуть оцінити ризик, тому часто отримують термічні травми. Особливо будьте пильними, коли дитина починає ставати на ноги, ходити і до 6-7 років.



ЩО ВАРТО ЗРОБИТИ, ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК ОПІКУ?

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





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

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



ТРИМАЙТЕ ЛІКИ ПОДАЛІ

Отруєння ліками виникає у трьох стандартних ситуаціях:

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



ЯК ЗВЕСТИ ДО МІНІМУМУ РИЗИКИ ОТРУЄННЯ МЕДИКАМЕНТАМИ?

- Уважно читайте інструкції до ліків, не соромтеся задавати лікарям питання і перепитувати, переконайтеся в тому, що ви не переплутали мілілітри (мл) і міліграми (мг).
- Зберігайте ліки тільки в оригінальних упаковках в недоступному для дітей місці, в зачиненій шафі або контейнері (аптечці). Особливо треба бути уважними в сім'ях, у яких хтось приймає серцево-судинні препарати, b-блокатори та інші протиаритміки, які у великих дозах можуть викликати зупинку серця; нітрогліцерин, який приймають при стенокардії, може викликати важку гіпотонію (знижити артеріальний тиск); цукрознижуючі препарати при діабеті.
- Контролюйте терміни придатності ліків.
- Якщо ви вирішили викинути прострочені ліки, подбайте про те, щоб дитина не знайшла їх в сміттовому відрі.



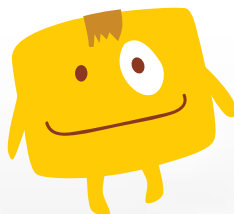


- Перш ніж давати дитині ліки переконайтеся, що слід давати саме їх – прочитайте назву на упаковці, перечитайте лікарське призначення.
- Не давайте дітям своїх (дорослих) ліків і не приймайте ліки в присутності дітей, щоб не було наслідування.
- Не давайте ліки в темряві.
- Не полінуйтеся заховати ліки після використання.
- Не називайте ліки «смачними» словами (цукеркою, соком і т.п.).



УНИКАЙТЕ ЧАСТИХ ПОХОДІВ В ПОЛІКЛІНІКУ

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



ПРОФІЛАКТУЙТЕ КИШКОВІ КОЛЬКИ



По-перше: не перегодовуйте дитину. Витримуйте інтервал між годуванням хоча б 2 години. По-друге: спробуйте дати дитині води: іноді в спеку, дитина кричить, бо хоче пити, а мама думає, що дитина голодна, і щоб заспокоїти, дає груди. Це призводить до того, що їжа не встигає перетравлюватись, викликає здуття і кольки.



ЗНАЙДІТЬ СВОГО ПЕДІАТРА



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

Підписуйтесь на мою сторінку в Facebook,
стежте за оновленнями: facebook.com/likarirpin/

Я пишу про найактуальніші питання педіатрії.

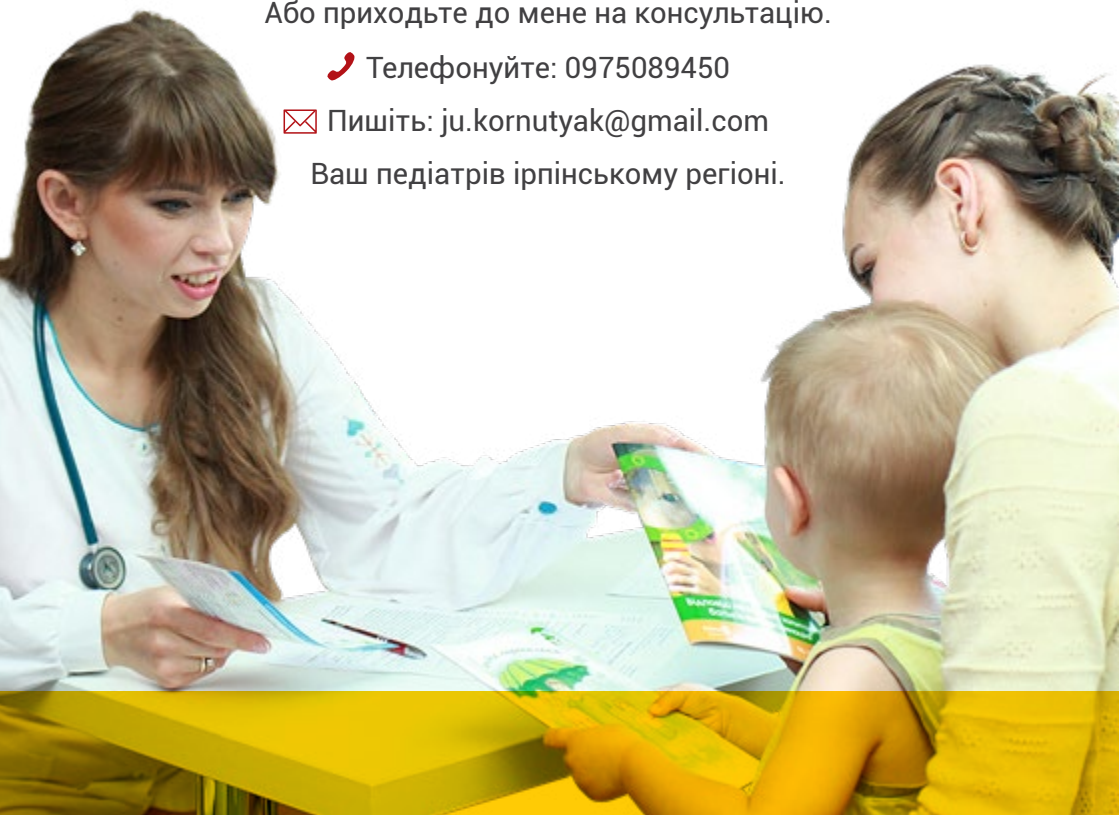
За потреби приїду до вас максимально швидко,
поки що впродовж 1 години від моменту виклику.

Або приходьте до мене на консультацію.

☎ Телефонуйте: 0975089450

✉ Пишіть: ju.kornutyak@gmail.com

Ваш педіатрів ірпінському регіоні.





097 508 94 50

ПЕДІАТР НАЙШВИДШИЙ

 likarirpin

