



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР



Территория
здоровья

Интернет-портал
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



День со счастья начинается,
Счастье встало раньше всех!
Счастье маме улыбается,
Слышен Счастья звонкий смех!



ГАУЗ ТО «Многопрофильный консультативно-диагностический центр»

Я РОДИЛСЯ !



место для фотографии

Фамилия

Имя

Отчество

Мой вес при рождении

Мой рост при рождении

страничка для заметок

	Мой вес	Мой рост
1 год		
2 года		
3 года		
4 года		
5 лет		
6 лет		
7 лет		

«А что такое СЧАСТЬЕ, мама?»
- спросил ребёнок у меня.
И глядя мне в глаза упрямо,
Он ждал ответа от меня.
Я так люблю его вопросы,
В них столько детской простоты.
И чмокнув в нос его курносый,
Ответила: «Конечно, Ты!!!»



ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Врачи - педиатры пришли к единому мнению: для ребёнка первых месяцев жизни оптимальным продуктом питания является материнское молоко. Все составляющие грудного молока легко усваиваются малышом, поскольку их состав и соотношение соответствуют функциональным возможностям желудочно-кишечного тракта ребёнка. Грудное молоко - это источник гормонов, которые влияют на рост, метаболизм, аппетит и участвуют в формировании всех органов малыша.

Дети, находящиеся на естественном вскармливании, значительно реже болеют инфекционными заболеваниями, у них развивается более стойкий поствакцинальный иммунитет. Грудное вскармливание снижает риск развития в последующие годы сахарного диабета, ожирения, атеросклероза, гипертонии, благоприятно влияет на развитие центральной нервной системы. Единение мамы и ребёнка во время кормления грудью оказывает глубокое взаимное эмоциональное воздействие. Такие детки отличаются гармоничным физическим развитием, они более спокойны, уравновешены, приветливы. У них выше коэффициент интеллектуального развития.

В родильном доме здоровый новорожденный ребёнок прикладывается к груди матери в первые 30 минут после родов. Таким образом запускается защитный механизм новорожденного.

Однако, по ряду причин, даже в первые месяцы жизни, малыша могут перевести на смешанное или искусственное вскармливание. Такой выбор должен быть строго обоснованным. И если такой вариант неизбежен, молодой маме приходят на помощь молочные смеси. Выбор «заменителя» грудного молока должен быть сделан правильно. Существует несколько видов адаптированных молочных смесей.



страничка для заметок

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Телефон скорой помощи

03, 103, 112

Горячая линия Департамента здравоохранения
Тюменской области

8 (3452) 68-45-65 и 8-800-250-30-91

Телефон записи на прием к врачу

8 (3452) 39-33-33

Прием заявок (запись)
на приём к врачу в сети Интернет



Телефон педиатра

Правильно подобранная смесь, в первую очередь, должна быть гипоаллергенной. Наблюдая за малышом, можно понять, подошел ли данный продукт ему:

- прием пищи доставляет ребенку удовольствие;
- нет срыгивания, рвоты, жидкого стула или запоров;
- отсутствуют высыпания на коже (атопический дерматит);
- лабораторные исследования крови показывают отсутствие анемии;
- прибавка в весе происходит в пределах нормы.

Проконсультируйтесь с врачом-педиатром
по вопросу выбора молочной смеси!



Кто у нас любимый самый? -

Эту ложечку за маму!

А вторую за кого? -

Да, за папу твоего!

За кого же третью ложку? -

За весёлую матрёшку!

За бабулю и за деда!

За мальчишку, за дружка!

За котёнка за Тимошку

И за рыжего кота!

Вот, тарелочка пуста!



ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ



Прорезывание молочных зубов начинается в 6-7 месяцев и заканчивается к 3 годам.

С 7 до 13 лет молочные зубки заменяются постоянными.



	Порядок прорезывания	Средний срок прорезывания
1	нижние центральные резцы	6-7 мес.
2	верхние центральные резцы	8-9 мес.
3	верхние боковые резцы	9-11 мес.
4	нижние боковые резцы	11-13 мес.
5	верхние малые моляры (коренные зубы)	12-15 мес.
6	нижние малые моляры (коренные зубы)	12-15 мес.
7	верхние клыки	16-18 мес.
8	нижние клыки	18-20 мес.
9	нижние большие моляры (коренные зубы)	24-30 мес.
10	верхние большие моляры (коренные зубы)	24-30 мес.

РАЗВИТИЕ МАЛЫША

1 месяц

- смотрит на Вас
- улыбается Вам

2-3 месяца

- осознанно смотрит на разговаривающего с ним взрослого

4 месяца

- узнает маму и радуется ей
- сам держит голову
- держит игрушку в руках несколько секунд
- следит за объектами

6-10 месяцев

- встает на ножки
- тянется к игрушкам
- переворачивается с живота на спину и обратно
- реагирует на свое имя

13-16 месяцев

- указывает на предметы с фразой «Хочу»
- говорит «Папа», «Мама»
- хорошо ходит, сохраняя баланс

18-24 месяца

- пьет из чашки, почти не проливая
- сам кушает ложкой
- строит башню из блоков

2-3 года

- может снять ботинки, носки
- комбинирует слова: «хочу пить», «играть мяч»
- прыгает на двух ногах

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Профилактические осмотры проводятся в установленные возрастные периоды в целях раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для детей и родителей.

Впервые детей осматривает доктор в родильном доме, затем в первые 3 дня после выписки дома, с 1 месяца дети осматриваются врачом педиатром в поликлинике до 1 года ежемесячно. На первом году жизни детей смотрят многие специалисты: невролог, офтальмолог, детский хирург, стоматолог, оториноларинголог, травматолог-ортопед.

Дети с рождения обследуются для исключения наследственных заболеваний им проводится скрининговые исследования: аудиологический скрининг, неонатальный скрининг. До 1 года детям проводится УЗИ, ЭКГ и исследования анализа крови и мочи.

Подходите ответственно к здоровью Вашего малыша!

График профилактических осмотров

Возраст	Плановая дата осмотра	Возраст	Плановая дата осмотра	Возраст	Плановая дата осмотра
1 месяц		7 месяцев		1 год 3 мес.	
2 месяца		8 месяцев		1 год 6 мес.	
3 месяца		9 месяцев		2 года	
4 месяца		10 месяцев		3 года	
5 месяцев		11 месяцев		4 года	
6 месяцев		12 месяцев		5 лет	

ПРИВИВКИ

Самый эффективный способ предупреждения инфекционных заболеваний - **ВАКЦИНАЦИЯ!**

Вакцинопрофилактика является государственной политикой нашей страны, где забота о здоровье граждан стала приоритетной задачей.

В настоящее время на территории России вакцинопрофилактика проводится в соответствии с приказом Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

Нежелательные явления после прививок встречаются в тысячу раз реже, чем осложнения инфекций, против которых проводится вакцинация.

Зачем прививать ребёнка?

Привитые дети защищены от инфекции. Они перестают болеть сами и прекращают заражать других.

Помните! Детские инфекции могут быть очень опасными!

Что происходит при введении вакцины?

Идет выработка антител в ответ на прививку, которые становятся частью «Иммунной памяти» организма. «Иммунная память» организма при встрече с «диким» вирусом или бактерией быстро реагирует и предотвращает или значительно облегчает болезнь. «Иммунная память» имеет разную продолжительность для разных вакцин, иногда требуется повторная вакцинация для поддержания защиты.

С потенциальными рисками инфекционных болезней в сравнении с теоретической частотой поствакцинальных осложнений можно ознакомиться на сайте Союза педиатров России:

<http://www.pediatr-russia.ru/>

Узнать о существующих вакцинах, показаниях и противопоказаниях к прививкам, получить ответы на интересующие вопросы в режиме он-лайн Вы можете на Всероссийском сайте «Я привит»

<http://www.yaprivit.ru/>

или на Интернет-портале "Тюменская область - Территория здоровья»

www.takzdorovo-to.ru

Основные требования постановки прививки:

1. аппетит, сон, температура и настроение ребёнка перед прививкой должны быть в норме;
2. за 3-5 дней до прививки не стоит с ребёнком посещать многолюдные места, контактировать с инфицированными, переохлаждаться;
3. не рекомендуется вводить новые прикормы или новые виды пищи. Если ребенок находится на грудном вскармливании, маме тоже не стоит вводить в рацион новые продукты. Приобретите детские жаропонижающие лекарственные препараты;
4. в день постановки прививки прием у врача-педиатра обязателен! Расскажите доктору, как ребёнок перенёс предыдущие прививки. Будьте настроены на то, что врач, после осмотра малыша, может назначить анализ крови и общий анализ мочи, а также отложить постановку вакцины.

После того, как поставили прививку:

1. побудьте с ребёнком в поликлинике 30 минут,
2. избегайте переохлаждения или перегрева. Откажитесь от прогулок и купания малыша,
3. дома контролируйте температуру тела. После прививки, она может подниматься в первые трое суток. Если проводилась прививка с использованием живой вакцины (например, против кори, паротита, краснухи), то повышение температуры возможно на 10-ый день. Не пугайтесь!
4. давать жаропонижающий препарат нужно при повышении температуры более 38,5 градусов. Если состояние малыша ухудшается, а на месте укола уплотнение не проходит более 5 дней, обратитесь к врачу.

Календарь рекомендуемых профилактических прививок

Возраст	Прививка	Защита от
новорожденные 0-7 дней	гепатит В - 1	гепатит В
1 мес.	гепатит В - 2	гепатит В
2 мес.	туберкулёз 1	туберкулёз
3 мес.	ротавирусная инфекция	ротавирусная инфекция
4, 5 мес.	гепатит В - 3	гепатит В
6 мес.	грипп (ежегодно)	грипп
12-18 мес.	коклюш, дифтерия, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция (18 мес.)	коклюш, дифтерия, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция
12-18 мес.	корь, краснуха, паротит 1 (12 мес.)	корь, краснуха, паротит 1
12-18 мес.	гепатит А (12 мес.)	гепатит А
12-18 мес.	ветряная оспа (12 мес.)	ветряная оспа
12-18 мес.	клещевой энцефалит (15 мес.)	клещевой энцефалит
12-18 мес.	пневмококковая инфекция 3	пневмококковая инфекция 3
20-26 мес.	полиомиелит 2 (20 мес.)	полиомиелит 2
20-26 мес.	клещевой энцефалит (ревакцинация)	клещевой энцефалит (ревакцинация)
20-26 мес.	пневмококк (более не вакцинируемые)	пневмококк (более не вакцинируемые)
6-7 лет	туберкулёз 2 (7 лет)	коклюш, дифтерия, столбняк (6 лет)
6-7 лет	корь, краснуха, паротит 2 (6 лет)	корь, краснуха, паротит 2
10-25 лет	туберкулёз 3 (14 лет)	дифтерия, столбняк, полиомиелит (14 лет)
10-25 лет	ВТЧ вирус полиомиелита (10-25 лет)	ВТЧ вирус полиомиелита (10-25 лет)

Все вопросы о сроках вакцинации можно задать своему врачу-педиатру. Календарь прививок включает все вакцины, зарегистрированные в России.