

ЗДОРОВ'Я ВАШОЇ ДИТИНИ

Поради батькам



Примітки

Зміст

Частини тіла	4
--------------------	---

Профілактика

Харчування немовляти та дитини раннього віку	6
Зуби	11
Вітамін D	12
Залізо	13
Щеплення	14
Синдром раптової дитячої смерті	15
Небезпеки у повсякденному житті	16

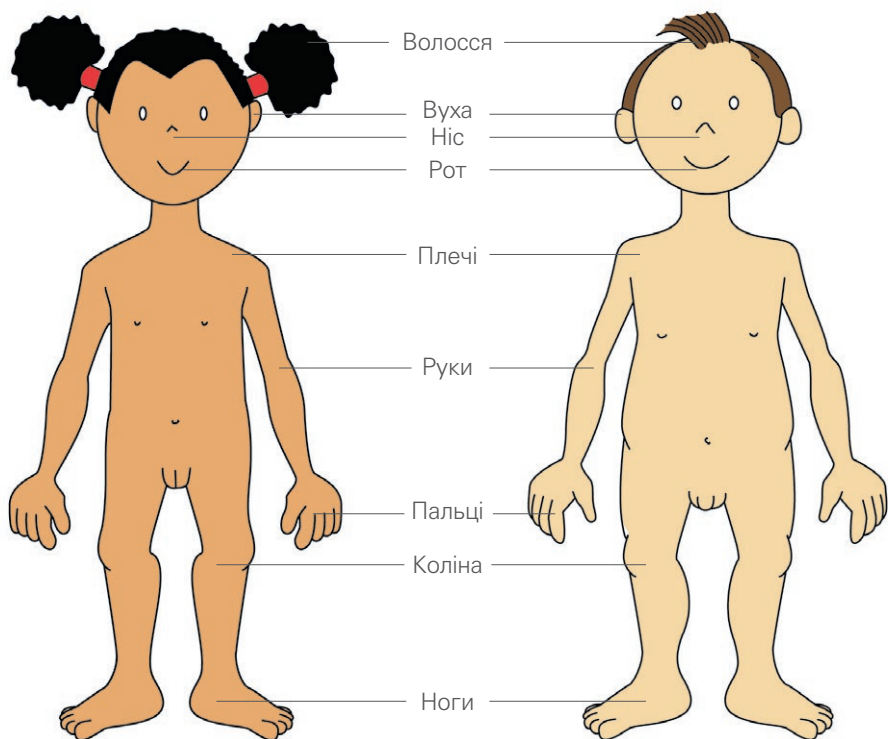
Звичайні проблеми зі здоров'ям

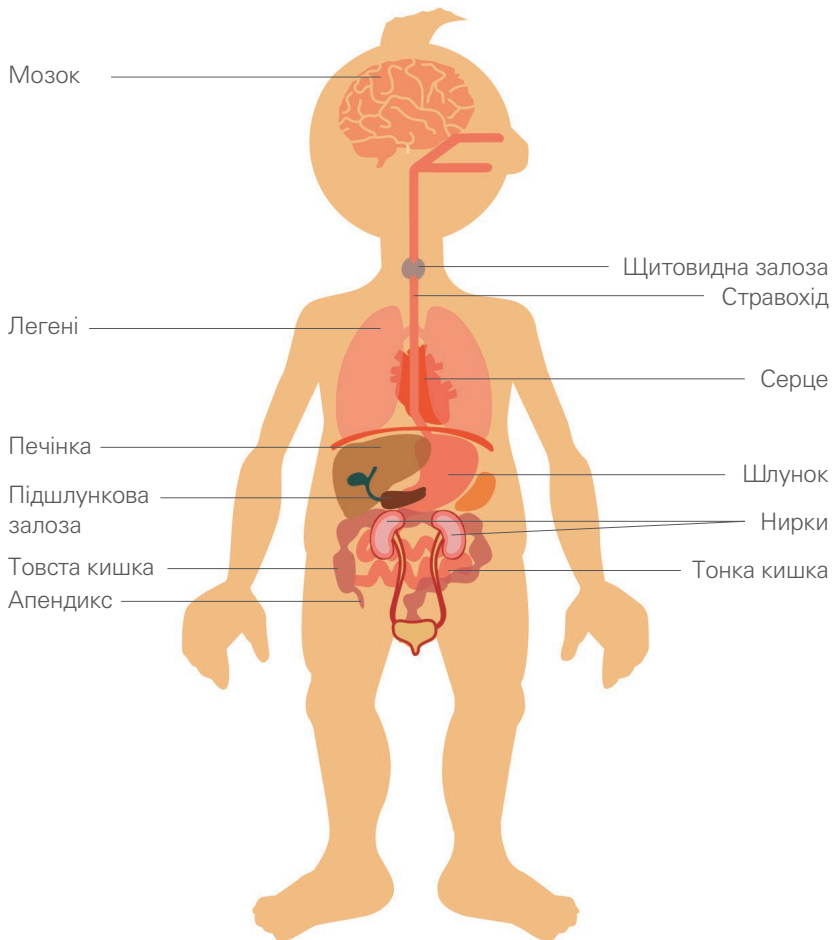
Лихоманка	20
Нежить	23
Кашель	26
Біль у горлі	27
Запор	28
Пронос та блювота	30
Почервоніння сідниць	33
Воші	34
Плач немовляти	36

Невідкладна допомога

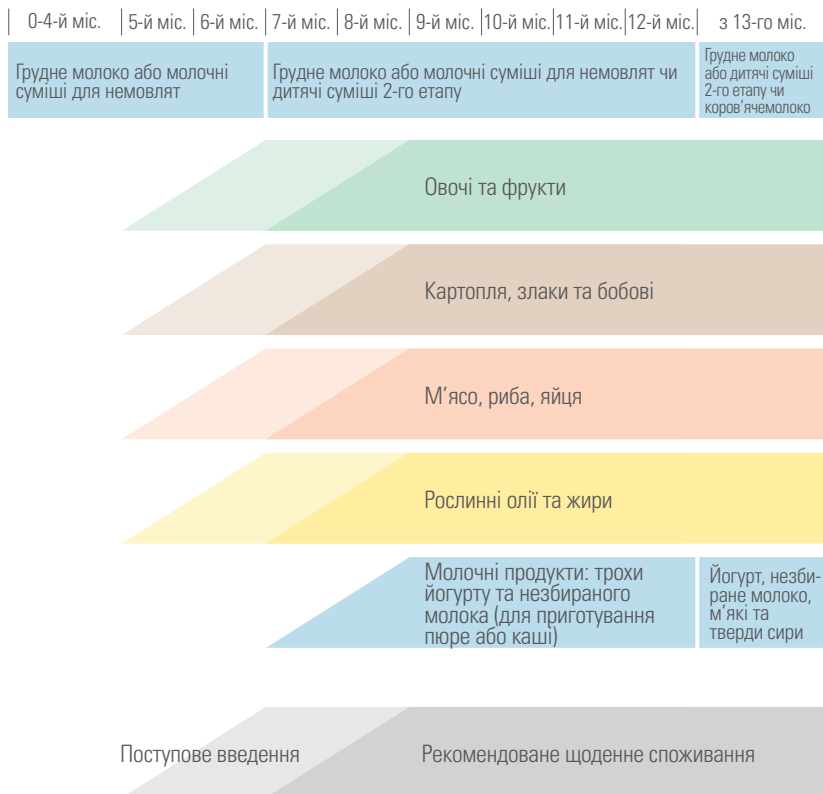
Сигнали тривоги	38
-----------------------	----

Частини тіла





Харчування немовляти та дитини раннього віку



Адаптація «Introduction des aliments chez le nourrisson» (Введення прикорму немовлятам), Швейцарське товариство фахівців у галузі харчування (SSN), Швейцарське товариство педіатрів (SSP), 2011 р.



Молоко та молочні продукти

Для вигодовування немовлят рекомендується грудне молоко. До 5-6 місяців достатньо грудного молока або молочної суміші, воду давати не потрібно.

- ▶ Починаючи з 6-7 місяців: додайте трохи йогурту без добавок у фруктове пюре або незбираного молока в кашу.
- ▶ Починаючи з 1 року: давайте дитині щодня еквівалент 0,3-0,4 л незбираного коров'ячого молока або інших молочних продуктів (йогурт, молочний десерт, сирок (petit suisse), сир, домашній сир тощо).

Напої

- ▶ Після 4-6 місяців: вводьте до раціону інші напої, крім молока. Надавайте перевагу воді або домашнім несолодким відварам (крім чаю). Інші напої слід вживати помірно. Уникайте солодких напоїв, оскільки вони викликають карієс зубів (див. розділ про зуби на стор. 11).
- ▶ Якщо дитина протягом дня спожила достатню кількість рідини, не давайте вночі пляшечки з молоком та не годуйте грудьми.



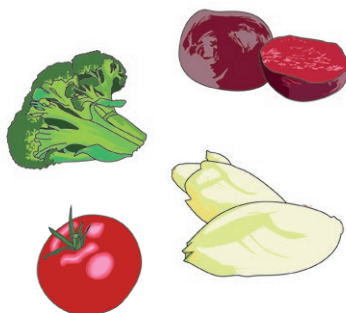


Фрукти

- ▶ Починаючи з 5-6 місяців: залежно від пори року, вводьте банани, яблука, груші, абрикоси, персики, дині, сливи тощо.

Овочі

- ▶ Починаючи з 5-6 місяців: залежно від пори року, вводьте моркву, кабачки, фенхель, гарбуз, листя салату, ріпу, шпинат, буряк, цикорій, баклажани, броколі, помідори тощо.
- ▶ Після 6 місяців: усі інші овочі, на смак вашої дитини.





Картопля, злаки та бобові

- ▶ Від 5 до 6 місяців: вводьте спеціальні злаки для немовлят у вигляді борошна або пластівців, найкраще — на додаток до грудного годування.
- ▶ З 9 місяців: вводьте продукти з високим вмістом крохмалю (картоплю, батат, маніоку, макаронні вироби, хліб), усі злаки (манну крупу, рис, пшоно, кіноа, поленту тощо) та бобові (чечевицю тощо) залежно від переносимості цих продуктів вашою дитиною.

Жири

- ▶ Починаючи з 5-6 місяців: додавайте ріпакову олію у вже приготовлену їжу (1 чайну ложку на день). Готуйте їжу без додавання жиру (олії, вершкового масла тощо).



М'ясо, риба, яйця

- ▶ Починаючи з 5 місяців: вводьте приблизно 1 столову ложку м'яса чи риби, або ¼ яйця (білок та жовток) на день.
- ▶ Починаючи з 12 місяців: вводьте приблизно 2 столових ложки м'яса або риби, або ½ яйця (білок та жовток) на день.

Вибирайте ніжне, нежирне м'ясо (птиця, телятина, яловичина тощо) та позбавлену кісток рибу.

У разі алергії або особливої ситуації звертайтеся за порадою до педіатра.



РЕКОМЕНДАЦІЇ

- ▶ До 1 року не соліть їжу. Як приправу можете використовувати спеції або зелень.
- ▶ Уникайте перекусів.
- ▶ Уникайте продуктів на основі сої (рослинні напої, йогурти, тофу тощо) до 1 року.
- ▶ Текстура їжі повинна відповідати етапу розвитку зубів вашої дитини та її побажанням.
- ▶ Вводьте нові продукти поступово: по одному продукту за раз.
- ▶ Як тільки стане можливо, садіть свою дитину за сімейний стіл.
- ▶ Для хорошого харчового балансу давайте жирні страви (смажені, ковбасні вироби) лише після 1 року, у виняткових випадках і тільки по одній порції за раз.
- ▶ Рекомендуються добавки з вітаміном D від народження дитини до 3 років (див. розділ про вітамін D на стор. 12).

Кількість споживаної вашою дитиною їжі може істотно змінюватися залежно від дня. Це цілком нормально.



УВАГА

До 3 років не давайте дитині цілі волоські горіхи, арахіс і фундук, а також хліб з горіхами, тверді шматочки фруктів, ягоди, цілий виноград та рибу з кістками. Ними можна подавитися.

Чисті молочні зуби, не уражені карієсом дозволяють вашій дитині добре пережовувати їжу.

Карієс — це вразливі порожнини у зубах. Вони з'являються, якщо чистити зуби нерегулярно. Молочні зуби, уражені карієсом, болять, тому їх слід лікувати, оскільки вони можуть зашкодити здоров'ю постійних зубів.

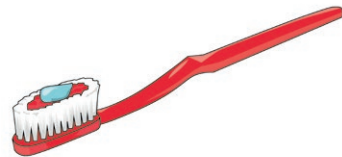
Ретельне чищення перших зубів

Оразу після прорізування першого зуба чистить його принаймні двічі на день м'якою щіткою для немовлят або дітей з невеликою кількістю дитячої зубної пасти із вмістом фтору.

Хороша зубна гігієна запобігає проблемам

Дозвольте своїй дитині самій чистити зуби, як тільки вона зможе це робити.

Найменшим повторно чистить зуби та перевіряйте їх чистоту. Старшим дітям, до 8 років, рекомендується повторно чистити зуби принаймні увечері.



РЕКОМЕНДАЦІЇ

- ▶ Ваша дитина повинна чистити зуби після кожного прийому їжі та після солодоців.
- ▶ Не беріть її ложку, соску або пляшечку в рот: це сприяє поширюванню бактерій, що викликають карієс.
- ▶ Не дозволяйте дитині засинати з пляшкою молока у роті, оскільки це сприяє появі карієсу.

Вітамін D

Вітамін D відіграє важливу роль у засвоєнні кальцію та сприяє зміцненню кісток.

Цей вітамін утворюється у шкірі під дією сонячного світла. Проте варто уникати потрапляння на дитину прямих сонячних променів.

З метою задоволення потреби у вітаміні D педіатр призначить вашій дитині вітамін у краплях для щоденного прийому. Вітамін призначається починаючи з 2 тижнів до 3 років, або довше, якщо дефіцит не зникає.

Ліки

Існують різні дозування вітаміну D.

Задля забезпечення потрібної для вашої дитини дози обов'язково перевірте призначене педіатром дозування.

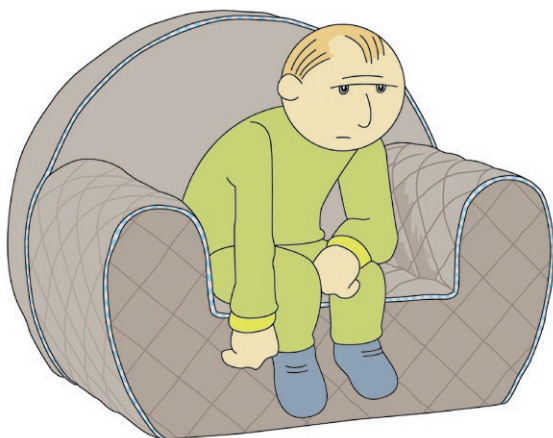
Найменування		
Упаковка		
Показання	Для усіх дітей віком від 0 до 3 років. Після трьох років, якщо дефіцит не зникає.	Для усіх дітей віком від 0 до 3 років. Після трьох років, якщо дефіцит не зникає.
0-1 рік	1 крапля на день. Розвести у ложці грудного молока або молочної суміші для немовлят.	4 краплі на день. Розвести у ложці грудного молока або молочної суміші для немовлят.
1-3 роки	1 крапля на день. Розвести у рідині.	6 крапель на день. Розвести у рідині.

Залізо

Залізо дуже важливе для вироблення еритроцитів у крові. Зазвичай збалансоване харчування містить достатньо заліза, щоб задовольнити потреби вашої дитини.

Але іноді дітям не вистачає заліза, і вони не можуть виробляти еритроцити. Вони стають слабкими і блідими, швидко втомлюються, їм важко зосередитися. Йдеться про анемію.

Якщо вашій дитині не вистачає заліза, педіатр призначить його у формі крапель або таблеток.



Щеплення

Щеплення ефективно захищають вашу дитину від важких хвороб, які іноді можуть призвести до смерті.

Щеплення, не зроблені у передбаченому віці, мають бути зроблені пізніше. Залежно від ризиків можуть бути запропоновані інші щеплення, наприклад щеплення від гепатиту А.

Графік щеплень для вашого немовляти чи вашої дитини можна отримати у вашого педіатра.



Синдром раптової дитячої смерті

Синдром раптової дитячої смерті — це раптова та несподівана смерть дитини у віці до 1 року уві сні. На сьогодні її причини невідомі.

Наступні рекомендації суттєво зменшують цей ризик.

- ▶ Кладіть немовля спати на спину в дитячому комбінезоні (спальнику) на жорсткий матрац без ковдри, без перини, без подушки та без плюшевих іграшок.
- ▶ Щодня провітрюйте спальню.
- ▶ У дуже спекотну погоду не одягайте дитину занадто тепло.
- ▶ Не паліть поруч із дитиною.

Грудне годування скорочує ризик раптової дитячої смерті.



ВАЖЛИВО

Коли дитина прокинулася у вашій присутності, покладіть її на живіт руками вперед, це навчить її піднімати голову і допоможе запобігти деформації черепа («плоскої голови»). Навчившись підніматися таким чином, дитина збереже круглу голову.

Небезпеки у повсякденному житті

Запобігання падінню



Завжди пильнуйте немовля.

Сходи становлять небезпеку для дитини в будь-якому віці.



Під час їзди на велосипеді дитина має завжди одягати шолом, щоб захистити голову.

Відкриваючи в кімнаті вікно, переконайтеся в тому, що дитина не може дістатися до нього, піднявшись на стілець.



Запобігання ураженню електричним струмом, опікам та утопленню



Закривайте електричні розетки глушниками або заклеюйте товстим скотчем.

Не підпускайте дитину до увімкненої кухонної плити або духовки.



Завжди пильнуйте свою дитину, коли вона у ванній або біля ставка, річки, озера чи басейну.




Запобігання отруєнню

Зберігайте усі ліки та побутові товари в недоступному для дитини місці.

Купуючи рослину для будинку чи саду, запитайте у продавця, чи не токсична вона.



УВАГА

У разі отруєння телефонуйте за номером  145 або терміново звертайтеся до лікаря.

Запобігання небезпекам дорожнього руху



Привчіть дитину ходити тротуарами. На вулиці та на переходах тримайте дитину за руку.

Запобігання пасивному тютюнопалінню

Тютюновий дим може спричинити респіраторні захворювання.

Не паліть удома і ховайте сигарети та попільнички у недоступне для дитини місце.



Обмеження часу перед телевізором та екраном комп'ютера

Завчасне або тривале перебування дітей перед екранами (телевізора, планшета тощо) може зашкодити їхньому розвитку.

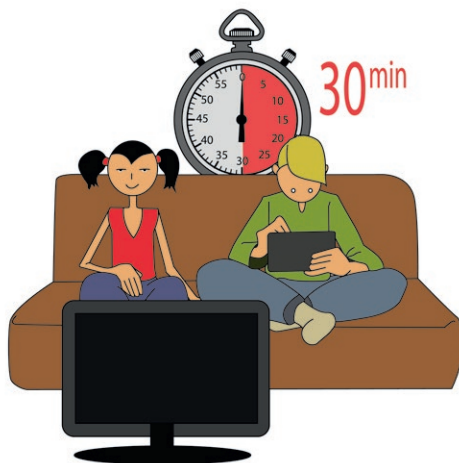
До 2 років:

Уникайте перебування малюка перед телевізором.

Від 3 до 6 років:

Максимум 30 хвилин на день перед екраном.

У кімнаті дитини не повинно бути телевізора.



Лихоманка

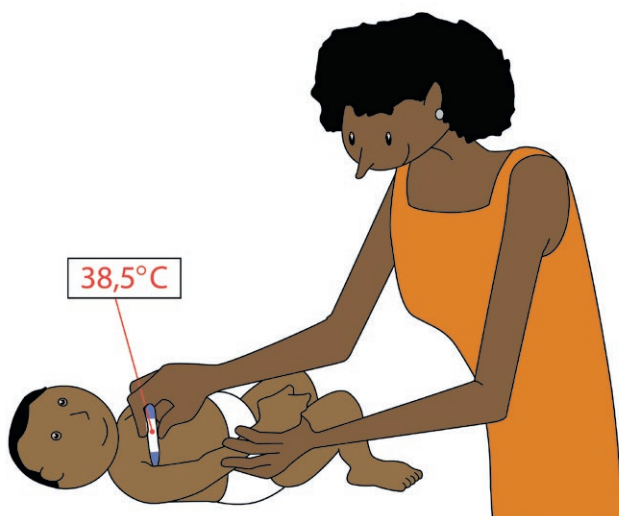
Лихоманкою називають температуру тіла вище 38 °С.

Лихоманка — це нормальна реакція організму на боротьбу з інфекціями. Лихоманка часто виникає під час таких поширених захворювань, як нежить. Часто вона є небезпечною.

Найчастіше вона минає без жодного лікування.

Як виміряти температуру вашої дитини?

Є два способи виміряти температуру вашої дитини: паховий (під пахвою) або ректальний (в анусі). Незалежно від обраного способу, термометр повинен прилягати до сухої шкіри.



Що робити, якщо лихоманить?

Немовля молодше 3 місяців

Зверніться до педіатра, навіть якщо дитина не здається хворою.

Немовля старше 3 місяців

- ▶ Роздягніть дитину.
- ▶ Дайте їй попити (прохолодні напої).
- ▶ Підтримуйте температуру від 18 до 20 °С.
- ▶ Виміряйте температуру через 30 хвилин.

Якщо дитина почувається погано, або її температура перевищує 39 °С, дайте їй ліки від лихоманки, бажано призначені вашим педіатром. Спостерігайте за дитиною і, якщо немає покращень, негайно зверніться до вашого педіатра або у відділення невідкладної допомоги.

Якщо у дитини легке нездужання, та її температура нижче 39 °С, спостерігайте за нею і, за відсутності покращень, зверніться до педіатра.

Ви можете сміливо виходити на вулицю з гарячкуючою дитиною, щоб відвести її до лікаря.

Коли звертатися до педіатра?

Негайно, якщо:

- ▶ вас турбує стан вашої дитини,
- ▶ дитина бліда і не реагує на оточуючих,
- ▶ багато кашляє і швидко дихає,
- ▶ на шкірі дитини з'явилися маленькі червоно-фіолетові крапки, які швидко поширюються по тілу,
- ▶ у дитини болить голова, вона блює або не може нахилити голову.

Протягом дня, якщо лихоманка:

- ▶ триває понад 3 дні,
- ▶ з'явилася через кілька днів після нежиті або початку кашлю,
- ▶ супроводжується болем у горлі, у вухах, у животі або під час сечовипускання.

Фебрильні судоми

Вашу дитину лихоманить, вона втрачає свідомість (закочуються очі), стає кволою або навпаки напружується, робить ритмічні рухи руками чи ногами. Це очевидні ознаки фебрильних судом. Фебрильні судоми трапляються у віці від 6 місяців до 6 років.

Найчастіше вони самі припиняються за кілька хвилин. Незважаючи на те, що вони виглядають вражаюче, вони не становлять ніякої небезпеки для мозку.

Як реагувати на судоми?

1. Зберігайте спокій.
2. Не дайте дитині травмувати себе.
3. Покладіть її на бік.
4. Знизьте лихоманку, роздягнувши дитину. Якщо вона втратила свідомість, не намагайтеся давати їй щось до рота.

Коли звертатись до лікаря?

- ▶ Якщо це перші судоми із лихоманкою, терміново зателефонуйте педіатру.
- ▶ Якщо судоми тривають довше кількох хвилин: переконайтеся в тому, що ваша дитина в безпеці, та викликайте швидку допомогу (телефон 📞 144).
- ▶ Якщо у вашої дитини вже були фебрильні судоми, та її загальний стан хороший, просто повідомте про це педіатра після закінчення нападу.

Нежить

Нежить та грип викликаються вірусами. У дітей у віці до 2 років нежить може бути до десяти раз на рік.

Під час нежиті у дитини може бути закладений або текти ніс, вона може чхати, кашляти, відчувати легкий біль у горлі, втрачати апетит і відчувати легку лихоманку. Зазвичай ці проблеми тривають від одного до двох тижнів. Симптоми нежиті та грипу можуть бути схожими, але, як правило, грип — тяжче захворювання.

Якщо дитина почувається досить добре, вона може продовжувати свої звичні ігри та заняття.

Що робити під час нежиті?

Нежить не лікується. Він минає сам собою. Але деякі симптоми можна полегшити:

- ▶ у разі потреби обережно очистіть ніс, що закладений або тече (див. далі),
- ▶ давайте дитині достатньо пити, особливо якщо у неї лихоманка,
- ▶ якщо дитина почувається погано та її лихоманить, ви можете дати їй парацетамол. Цей препарат полегшує стан дитини, але не лікує нежить.

+ ІНФОРМАЦІЯ

Наявні у вільному продажу ліки від кашлю і нежиті не адаптовані для дітей віком до 6 років і можуть становити для них небезпеку.

Що робити, коли закладений ніс?

Дитині, що страждає на нежить, може бути важко дихати, тому що її ніс забитий слизовою секрецією.

Оскільки вона дихає переважно носом, їй може бути важко їсти. Тому перед їжею рекомендується промивати ніс.

Як промивати носа?

Ніс немовляти чутливий і тендітний. Виконуйте наведені нижче дії з обережністю.



Етап 1. Приготуйте фізіологічний розчин та покладіть дитину на бік.



Етап 2. Вставте спеціальний наконечник флакона у верхню ніздрю та обережно вичавте половину флакона (приблизно 2 мл). Зачекайте 2-3 секунди. Розчин виходить разом зі слизовою секрецією з нижньої ніздрі або потрапляє у горло.



Етап 3. Посадіть дитину, щоб вона перевела подих.



Етап 4. Покладіть її на інший бік і зробіть те саме з іншою ніздрею.



Етап 5. Витріть ніс дитини хусткою.



ВАЖЛИВО

Задля запобігання пораненню під час процедури, міцно тримайте дитину. Не вливайте більше 2 мл фізіологічного розчину в ніздрю.

Кашель

Кашель — корисний рефлекс, що допомагає звільнити дихальні шляхи від подразнення у горлі.

Найчастіше кашель викликається вірусом і посилюється слизовою оболонкою під час нежиті (див. розділ про нежить на стор. 23). Рідше кашель може бути викликаний запаленням бронхів чи легень.

Що робити в першу чергу?

1. У разі нежиті підніміть узголів'я ліжка і за потреби промийте дитині ніс (див. стор. 24-25).
2. Якщо у вашої дитини астма, дайте їй її звичайні ліки.
3. У будь-якому випадку давайте дитині дуже часто пити невелику кількість води або відвару

Зазвичай кашель минає сам.



ВАЖЛИВО

Зверніться до педіатра, якщо:

- ▶ дитині важко дихати,
- ▶ кашель триває понад 10 днів,
- ▶ кашель супроводжується лихоманкою понад 3 дні, прискореним диханням або болем у грудях.

Дзвоніть за номером ☎ 144, якщо:

- ▶ дитині дуже важко дихати,
- ▶ у дитини перший напад астми, або її ліки не допомагають,
- ▶ дитина проковтнула маленький предмет і погано дихає,
- ▶ пускає багато слини і відчуває сильний біль у горлі.

Ніколи не давайте дитині дихати тютюновим димом.

Біль у горлі

Біль у горлі часто викликається вірусом. У цьому випадку він супроводжується нежиттю, роздратуванням очей і, можливо, кашлем та лихоманкою.

Біль у горлі може також бути симптомом стрептококової ангіни. Стрептокок — це мікроб, який зазвичай лікується антибіотиками. У цьому випадку у дитини часто буває сильна лихоманка й іноді блювота. У неї можуть з'явитися висипи у вигляді маленьких рожевих і червоних прищиків. У цьому випадку йдеться про скарлатину.

Що робити в першу чергу?

1. Якщо вашій дитині більше 4 років, ви можете дати їй смоктальні пастилки, щоб вгамувати біль. Зверніться за порадою до фармацевта, він запропонує вам пастилки, адаптовані до віку вашої дитини.
2. Якщо у дитини лихоманка, дайте їй парацетамол.
3. Давайте дитині пити холодні напої. Уникайте фруктових соків та лимонадів, які щипають горло.



ВАЖЛИВО

Якщо біль триває понад 3 дні, у дитини лихоманка та висипання, зверніться до педіатра. Якщо дитина відчуває сильний біль, не може ковтати рідину, якщо у неї сильне слиновиділення та утруднене дихання, тримайте її в сидячому положенні та викличте за номером 📞 144 карету швидкої допомоги, яка відвезе її до лікарні.

Запор

Немовлята на грудному вигодовуванні рідко страждають від запорів, оскільки грудне молоко повністю перетравлюється. Якщо ви годуєте грудьми, а випорожнення у дитини відбувається лише раз на тиждень, перевірте зовнішній вигляд випорожнень: якщо вони м'які, й у дитини не болить живіт, значить у неї немає запору.

Що таке запор?

У дитини запор, коли її випорожнення нерегулярні, тверді та важко виходять. Деякі діти страждають на запор, навіть якщо у них щоденні випорожнення, тому що вони випускають зі свого кишечника тільки «надлишок» вмісту у вигляді дуже твердого випорожнення.

Іноді тверде випорожнення викликає на анусі маленькі тріщини, з яких виділяється свіжа кров. Ці тріщини завдають дитині сильного болю і заважають регулярно випорожнюватися. Біль викликає рефлекс утримання замість потуг.

Що можна зробити?

Харчування (див. також розділ про харчування на стор. 6)

- ▶ Вашій дитині менше 4 місяців
Якщо у неї тверді випорожнення, повідомте про це свого педіатра і попросіть поради.
- ▶ Вашій дитині більше 4 місяців
Дайте їй абрикоси, персики, груші чи злаки (у вигляді пюре).
- ▶ Вашій дитині більше 1 року
Давайте їй по одному фрукту або овочу принаймні п'ять разів на день (виноград, фініки, сливи, інжир, фенхель, кабачки тощо). Ви також можете дати їй неочищені злаки, печиво з неочищених злаків або неочищений рис.

Зменште споживання молока, морозива, шоколаду та сиру, оскільки надмірне споживання молочних продуктів викликає запор.

Ваша дитина повинна багато пити, а на сніданок випивати фруктовий сік.

Здоровий спосіб життя

Ваша дитина повинна регулярно випорожнюватися, вона не повинна стримуватись. Пропонуйте їй ходити в туалет в той самий час.

Якщо, незважаючи на ці поради, запор не минає, зверніться до педіатра: він призначить ліки для розм'якшення випорожнень.



ВАЖЛИВО

Якщо запор не минає, ваша дитина блює, у її калі є кров, або вона занадто повільно набирає вагу, зверніться до педіатра. Ніколи не давайте дитині проносне або комерційну добавку з клітковиною без поради лікаря.

Пронос та блювота

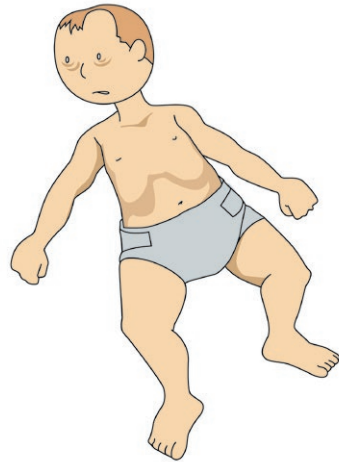
Ваша дитина відригує все, що ковтає? У неї численні рідкі та смердючі випорожнення (пронос), лихоманка, періодичні болі в животі (різі) і немає апетиту?

Ймовірно, у неї гастроентерит, тобто інфекція шлунку та кишечника. Ця інфекція найчастіше має вірусне походження.

Ваша дитина втрачає багато води через блювоту та пронос. Їй загрожує зневоднення. Чим молодша дитина, тим швидше зневоднюється її організм.

Які ознаки зневоднення?

- ▶ Ваша дитина відчуває слабкість, відмовляється грати і хоче лежати.
- ▶ Вона худне.
- ▶ У неї кола під очима.
- ▶ У неї суха шкіра, рот та язик.
- ▶ Коли вона плаче, немає сліз.
- ▶ Вона мало мочиться, вранці її пелюшка легка та суха.



Як доглядати дитину?

Пронос та блювота зазвичай тривають від 5 до 7 днів і минають самі.

Якщо ви годуєте дитину грудьми, пропонуйте їй коротші і частіші порції молока. Якщо ви не годуєте грудьми, пропонуйте їй звичайне молоко частіше й у невеликих кількостях.

Якщо у дитини є ознаки зневоднення, питні суміші для регідратації дадуть необхідний результат. Педіатр підкаже вам мінімальну кількість рідини, яку ваша дитина має отримувати на добу.



Етап 1. Розведіть пакетик із питною сумішшю для регідратації відповідно до вказівок на упаковці. Зберігайте розчин у холодильнику.



Етап 2. Давайте дитині дуже невелику кількість розчину кожні 3 хвилини. Використовуйте ложку або шприц без голки.

Етап 3. Якщо дитина не блює, поступово збільшуйте кількість розчину. Якщо вона блює, давайте знову маленькі дози.



Етап 4. Через 4 години погодуйте її грудним або іншим нерозбавленим молоком.

Тільки-но блювота мине, ваша дитина знову зможе вживати їжу в невеликих кількостях. Давайте їй просту їжу. Рис, морква і банани корисні для підвищення консистенції випорожнень.

Які ліки давати?

Якщо вашу дитину лихоманить, ви можете дати їй парацетамол.

Це заразне?

Так, гастроентеритом можна заразитися через випорожнення та блювоту. Гастроентерит трапляється під час міні-епідемій в яслах, у сім'ї або у спільнотах, що живуть разом. Він передається через забруднені руки, продукти харчування та воду.

Мийте руки після кожної зміни пелюшок та після кожного проносу.



Коли можна повернутися в ясла чи школу?

Коли дитини позбавилася лихоманки та блювоти.



ВАЖЛИВО

Негайно звертайтеся до педіатра або у швидку допомогу:

- ▶ якщо вас непокоїть стан вашої дитини,
- ▶ якщо її важко змусити не спати,
- ▶ якщо у неї немає сліз,
- ▶ якщо вона не мочилася протягом 8 годин,
- ▶ якщо вона схудла,
- ▶ якщо її блювота зеленого кольору або містить кров,
- ▶ якщо в її калі є кров.

Зверніться до педіатра або у швидку допомогу, якщо ваша дитина страждає на пронос більше 2 тижнів.

Почервоніння сідниць

Червоні бляшки можуть з'являтися на сідницях дитини та поступово поширитись під підгузком. Такі бляшки виникають через сечу або випорожнення, що подразнюють шкіру в цих чутливих місцях. У разі проносу випорожнення ще більше дратує.

Ці бляшки не є серйозними та швидко зникають внаслідок простих дій.

Що можна зробити?

- ▶ Перевіряйте підгузок щогодини і міняйте його, тільки-но він намокне.
- ▶ Мийте сідниці теплою водою без мила.
- ▶ Дайте шкірі дитини висохнути на повітрі.
- ▶ Коли шкіра дитини повністю висохне, нанесіть на неї товстий шар цілющого крему на основі цинку.



ВАЖЛИВО

Зверніться до педіатра, якщо:

- ▶ почервоніння не минає, незважаючи на здійснені процедури,
- ▶ бляшки або пухири поширюються,
- ▶ почервоніння поширюється за підгузок.

Воші

? ЧИ ВАМ ВІДОМО, ЩО

Воші однаково люблять чисте та брудне волосся і передаються під час прямого контакту голови з головою. Поза шкірою голови вони помирають за 48 годин.

Воші — крихітні комахи сірого кольору. Вони причіплюються до волосся і харчуються людською кров'ю.

Коли слід згадати про воші?

- ▶ Коли в оточенні є особи, заражені вошами (у школі, в яслах, у сім'ї, у друзів тощо).
- ▶ Коли свербить голова.
- ▶ Коли біля кореня волосся є яйця вошей (гниди). Гниди схожі на лупу. Їх важко видалити.

Як їх знайти та видалити?

За допомогою придбаного в аптеці гребінця проведіть нижче описану перевірку усіх членів сім'ї.



Намочіть волосся.



Нанесіть велику кількість засобу для розплутування волосся.



Розчешіть волосся своїм звичайним гребінцем.



Проведіть гребінцем від вошей по волоссю. Розчісуйте пасмо за пасмом від коріння волосся до самих кінчиків.



Після кожного руху гребінцем витирайте його паперовим рушником, щоб зняти воші та гниди.



Добре промийте волосся.

За наявності вошей повторюйте цю процедуру від 2 до 3 разів на тиждень протягом 1 місяця.

Ви не знайшли вошей?

- ▶ Перевірте через тиждень.

Ви знайшли гниди?

- ▶ Шукайте воші ще 2 рази на тижні.
- ▶ Будьте пильні, оскільки можуть з'явитися воші.

Ви знайшли воші?

- ▶ Повідомте про це школу або ясла вашої дитини.
- ▶ Того ж дня перевірте усіх членів сім'ї та обробіть тих, у кого знайдено воші.
- ▶ Використовуйте окремий гребінець для кожного члена сім'ї.

Що робити у разі невдачі?

- ▶ Якщо незважаючи на всі ці заходи, воші не зникли, купіть в аптеці засіб, що містить диметикон, який душить вошей. Зазвичай потрібно дві-три обробки (на 1-й, 8-й та 15-й день). Профілактичних засобів від вошей не існує.
- ▶ Якщо цей засіб не подіяв, запитайте у свого педіатра, який інший засіб проти вошей можна використати.



ІНФОР- МАЦІЯ

При появі вошей не потрібно чистити постільну білизну, одяг, плюшеві іграшки тощо.

Плач немовляти

Плач — це спосіб вираження та спілкування немовляти. Це його спосіб привернути увагу. Здорове немовля може плакати до 2-3 годин на день, часто наприкінці дня та ввечері.

Потроху ви навчитеся розрізняти плач, що виражає голод, від плачу, що виражає незручність або біль.

У перші місяці життя немовля не вередує. Іноді його неможливо заспокоїти, але це не страшно. Ви можете покласти його на спину в ліжечко, залишити його в напівтемряві і приходити кожні 10-15 хвилин, доки він не заспокоїться.

Чому ваша дитина плаче?

- ▶ Вона зголоділа.
- ▶ Вона втомилася.
- ▶ Їй спекотно чи холодно.
- ▶ Їй заважає брудний підгузок.
- ▶ Їй заважає шум чи світло.
- ▶ Вона лежить у неправильному чи незручному положенні.
- ▶ Їй потрібно позбутися надлишку напруги, накопиченої протягом дня, щоб заснути.
- ▶ Їй треба відчутти себе у безпеці, заспокоїтися, побути у контакті зі своїм оточенням.

Вона також може плакати без особливої причини.

Як її заспокоїти?

- ▶ Перевірте, чи вона не голодна, чи їй не холодно, чи чистий підгузок.
- ▶ Візьміть її на руки, щоб заспокоїти, погойдуйте, походіть з нею.
- ▶ Говоріть з нею тихо, наспівуючи.
- ▶ Випийте її у ванні, щоб розслабити.
- ▶ Помасажуйте їй живіт, якщо у неї накопичилися гази.
- ▶ Дайте їй соску, якщо є. Вона може заспокоїти дитину.



ВАЖЛИВО

Плач вашого немовляти здається вам надмірним або відрізняється від звичайного:

- ▶ Відвезіть дитину до педіатра чи у лікарню.

Ви більше не можете терпіти плач вашої дитини:

- ▶ Ніколи не трясіть дитину: коли немовля трясуть, його голова смикається вперед-назад, що може призвести до смерті або серйозно пошкодити його мозок.
- ▶ Не кричіть.
- ▶ Покладіть дитину зручно в ліжку і вийдіть із кімнати.
- ▶ Попросіть когось із довірених осіб (родина, сусіди, друзі тощо) допомогти вам з дитиною.

Не соромтеся звертатися до центру невідкладної допомоги, який може подбати про вашу дитину, поки ви відпочинете.

Сигнали тривоги

У разі появи таких сигналів тривоги слід терміново або швидко звернутися до вашого педіатра або до дитячого центру невідкладної допомоги.

Ознаки тяжких захворювань

Негайно зверніться по медичну допомогу якщо, незважаючи на лікування від лихоманки, ви спостерігаєте такі ознаки:

- ▶ у вашої дитини сіро-синій колір обличчя або сині губи,
- ▶ вона дуже слабка, стривожена і дуже погано почувається,
- ▶ вона без сил чи не хоче рухатися,
- ▶ у неї немає сил, щоб кричати, або вона скрикує, коли ви до неї торкаєтесь або намагаєтесь поворухнути,
- ▶ вона плаче без жодної видимої причини і не заспокоюється навіть у вас на руках,
- ▶ її важко розбудити або вона не відповідає,
- ▶ вона дивиться в порожнечу і не хоче грати,
- ▶ у неї аномальна поведінка чи порушення орієнтації.

Ознаки зневоднення

Негайно зверніться по медичну допомогу якщо, незважаючи на ваші спроби регідrataції (див. розділ про пронос та блювоту на стор. 30):

- ▶ ваша дитина не мочилася більше 8 годин,
- ▶ плаче без сліз,
- ▶ у неї кола під очима,
- ▶ у неї занепад сил та млявість,
- ▶ у неї висохли і потріскалися губи.

Утруднене дихання

Негайно зверніться по медичну допомогу якщо:

- ▶ вашій дитині дуже важко дихати,
- ▶ дитина стогне з кожним подихом,
- ▶ у вашої дитини свистяче та прискорене дихання,
- ▶ сині губи,
- ▶ ваша дитина робить паузи в диханні і їй важко відновити дихання,
- ▶ ваша дитина виснажена.

Біль у яєчках

Негайно зверніться по медичну допомогу, якщо

- ▶ у вашого хлопчика болить яєчко.

Відмова ходити

Швидко зверніться по медичну допомогу, якщо ваша дитина:

- ▶ відмовляється ходити,
- ▶ плаче щоразу, коли намагається ходити.

Ознаки діабету

Швидко зверніться по медичну допомогу, якщо ваша дитина:

- ▶ часто і рясно мочиться,
- ▶ весь час відчуває спрагу,
- ▶ випиває кілька літрів рідини в день,
- ▶ відчуває слабкість і схудла.



УВАГА

Від 0 до 3 місяців

Негайно зверніться по медичну допомогу, якщо:

- ▶ у вашої дитини температура тіла вище 38 °С,
- ▶ вона дуже бліда,
- ▶ у вашого немовляти незвичайна поведінка (напр., він тихо кричить),
- ▶ дитина часто чи рясно блює,
- ▶ у вашого немовляти дуже рідкі та дуже часті випорожнення,
- ▶ червоний або фіолетовий пупок з гноем.

Практична інформація

Дитяча лікарня
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève
☎ 022 372 40 00

Педіатрична швидка допомога
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève
☎ 022 372 45 55

Вихідні дані

Цю брошуру підготували доктор Ноемі Вагнер, професор Клара Посфе-Барб та пані Олівія Фарні у співпраці з групою інформування батьків та близьких (GIPP) Женевських університетських лікарень (HUG) та за підтримки таких установ і джерел: :

- ▶ Вебсайт www.monenfantestmalade.ch у розділах про пронос та блювоту, почервоніння сідниць та сигнали тривоги.
- ▶ Відділ охорони здоров'я кантону Базель-Штадт у розділах про зуби, щеплення, запор та небезпеки у повсякденному житті.
- ▶ Швейцарське товариство педіатрів у розділах про лихоманку, кашель, біль у горлі та сигнали тривоги.
- ▶ Довідковий центр для медсестер дітей раннього віку (CRIPE) кантону Во – Асоціації медичної допомоги вдома кантону Во (AVASAD) (www.avasad.ch), зокрема за темами: «Харчування немовляти та дитини раннього віку», «Лихоманка у дитини», «Закладеність носа: промивання», «Плач», «Профілактика синдрому раптової дитячої смерті».
- ▶ Державний інститут охорони здоров'я Квебеку (Institut national de santé publique du Québec) у розділах про вітамін D, залізо і нежить.
- ▶ Відділ з питань дитинства та юності (SSEJ) департаменту народної освіти, навчання та молоді (DIP) м. Женева у розділі про воші (ge.ch/enfance-jeunesse/publications).
- ▶ Швейцарське товариство фахівців у галузі харчування (SSN) у таблиці в розділі про харчування немовляти та дитини раннього віку.

За професійної та фінансової підтримки вебсайту www.migesplus.ch – Інформація про охорону здоров'я різними мовами