

Советы педиатра

Опорно-двигательная система.

Правило № 1: Учитывая, что дети, как правило, падают головой вниз, а кости черепа у них еще не срослись, следует оберегать малышей от падений с высоты, а также от ушибов и травм.

Правило № 2: Ребенок легко травмируется в этот период детства, поэтому следует уделить особое внимание всем его перемещениям в пространстве. Кровать должна соответствовать росту ребенка и быть не слишком мягкой. На первом году жизни рекомендуется в качестве подушки использовать свернутую в восемь раз пеленку. На втором году это может быть плоская подушечка средней мягкости. Не забывайте, что ребенок растет во сне.

Правило № 3: Маленькому ребенку нельзя прыгивать с высоты. Такие прыжки, как и чрезмерные нагрузки, могут привести к смещению костей таза, к нарушению развития тазо - бедренных суставов, свода стопы, костно-мышечного аппарата. Эти физиологические особенности следует учитывать и на занятиях физкультурой.

Правило № 4: Необходимо правильно подбирать детскую обувь. Она должна быть с небольшим каблучком, хорошо облегать ногу. Покупать обувь «на вырост» в этот период не следует. Занятия физкультурой должны включать подвижные игры, а также упражнения способствующие развитию прямохождения и укреплению мышц стопы.

Правило № 5: Зная, что вам предстоит длительная поездка с малюткой, возьмите с собой специальные пинетки (или целлофановые пакеты).

В транспорте наденьте их на обувь ребенка, а затем, поставив его на сидение, поверните личиком к окну и обратите внимание на мелькающие огоньки. Удерживая ребенка в этом положении, дайте «попружинить» ножками. Затем возьмите на руки, поговорите с ним и вновь опустите на сидение. К концу путешествия, если есть возможность, дайте походить по полу, сняв пинеточки.

Сердечно-сосудистая система.

Правило № 1: Следует учитывать, что сердечная мышца ребенка более чувствительна к различным поражающим факторам, более подвержена воспалительным процессам, но, с другой стороны, восстанавливается при лечении быстрее и полнее, чем у взрослых. Сердце ребенка следует беречь с раннего детства. В первую очередь необходимы достаточный двигательный режим, физкультура, а также своевременное закаливание и профилактика простудных заболеваний, которые могут дать осложнение на сердце.

Правило № 2: Необходимо бережное и внимательное отношение к маленькому ребенку, оказание ему своевременной медицинской помощи. Важно уметь наблюдать за состоянием малыша, вовремя найти причину неожиданных капризов, перепадов настроения. Следует знать, что признаками нарушения сердечной деятельности являются вялая, бледная кожа, быстрая утомляемость, снижение двигательной активности.

Дыхательная система

Правило № 1: Маленький ребенок очень чувствителен к состоянию воздушной среды, поэтому курение в его присутствии недопустимо! Чаще проветривайте комнату, температура воздуха должна быть не выше 21- 22 градусов, а после двух лет -19-20 градусов. Исключается сквозное проветривание, оно должно проводиться только в отсутствии малыша. Благоприятное влияние на дыхательную систему оказывают прогулки в сочетании с достаточной двигательной активностью. Обычно здоровый ребенок дышит носом. Затрудненное носовое дыхание отрицательно влияет на развитие всего организма.

Пищеварительная система

Правило № 1: Как показывают исследования, истоки заболеваний желудочно-кишечного тракта находятся в раннем периоде детства. Поэтому мама должна знать физиологические особенности малыша, соблюдать гигиенические требования к детскому питанию, а главное, проводить кормление ребенка без лишнего напряжения.

Органы выделения

Правило № 1: При правильном воспитании ребенок начинает проситься на горшок на втором году жизни. Опорожнять мочевой пузырь необходимо вовремя. Застоявшаяся моча легко инфицируется и забрасывается обратно в почки, что может привести к воспалению почечной ткани.

Центральная нервная система

Правило № 1: Необходимо учитывать, что незрелый мозг маленького ребенка должен переработать большое количество информации, которую привносит окружающая среда. Поэтому нагружать мозг малышки чем-либо сверх «возрастной планки» не рекомендуется. Не стоит двухлетнего кроху «засаживать» читать, считать, печатать на машинке. Для его умственного и эмоционального развития главное активно двигаться, активно осваивать окружающий мир, чувствовать любовь и ласку взрослых. В транспорте, надев обувь на ребенка, а затем, поставив его на сидение, поверните личиком к окну и обратите внимание на мелькающие огоньки. Удерживая ребенка в этом положении, дайте «попружинить» ножками. Затем возьмите на руки, поговорите с ним и вновь опустите на сидение. К концу путешествия, если есть возможность, дайте походить по полу, сняв пинеточки.