

Главная наша забота — здоровье детей

Наше будущее напрямую зависит от здоровья детей, поскольку именно они будут, как говорилось в нашем коммунистическом прошлом, строить новый мир, в котором нам с вами предстоит доживать последние, хотелось бы надеяться, счастливые годы. К счастью, сегодня для государства важно здоровье каждого ребенка, на укрепление позиций медицинских и образовательных учреждений брошены силы и средства, что позволяет нам верить, что защита здоровья детей в нашей стране — не пустой звук.



Доступность медицинской литературы и Интернета, с одной стороны, позволяют родителям наконец-то разобраться во многих врачебных диагнозах и найти множество полезных советов по профилактике и лечению всевозможных заболеваний, а с другой стороны, в какой-то мере вредит здоровью детей, поскольку мамы и папы, уверовав в свои знания (достаточно поверхностные), предпринимают самостоятельные попытки лечения, и зачастую ребенок попадает к врачу, когда болезнь принимает тяжелый или хронический характер. Помните, что вы несете ответственность за здоровье детей и что именно специалист способен оказать действительно квалифицированную помощь маленькому пациенту.

Здоровьем и развитием ребенка занимаются и медицинские учреждения, и родители. Родители — в первую очередь. Важно, чтобы и врачи, и педагоги, и мамы с папами вели конструктивные диалоги, прислушивались друг к другу. Тогда и только тогда может идти речь о сохранении и преумножении здоровья детей.

Здоровье ребенка начинается со здоровья будущей мамы

Здоровье матери и ребенка — понятие неразделимое. Большая часть проблем со здоровьем ребенка возникает еще в период беременности. В нашей стране, особенно в

последние годы, особое внимание обращается на здоровье будущих мам. Может быть, кого-то из беременных женщин и раздражают постоянные осмотры, многочисленные анализы и визиты к специалистам различного профиля, но такой контроль позволяет отследить изменения в состоянии и мамы, и плода, провести профилактику или вовремя назначить лечение. Здоровьем матери и ребенка занимаются лучшие специалисты, процедуры проводятся бесплатно, бесплатно же будущая мать может получить витамины и некоторые лекарства. Здоровье детей под защитой еще до их рождения.



Наблюдение за беременной женщиной ведется в женской консультации по месту жительства. Если вы прописаны по одному адресу, а проживаете в другом месте — вы имеете право обратиться в ближайшую консультацию. Главное — иметь на руках медицинский полис.

Становиться на учет в женскую консультацию лучше своевременно, чтобы врач наблюдал течение беременности на протяжении всего срока.

Бывают печальные случаи, когда беременность приходится прерывать по медицинским показаниям. Благодаря достижениям современной медицины диагноз ставится на самых ранних стадиях, что позволяет женщине в дальнейшем зачать и выносить здорового ребенка.

Здоровье ребенка до года находится под наблюдением педиатра детской поликлиники. Сразу после рождения ребенка наблюдает неонатолог, который еще в роддоме проводит необходимые процедуры, берет анализы и делает прививки (первое БЦЖ делается именно в роддоме). На дому новоиспеченную мамочку навещает патронажная сестра, которая может дать консультацию по обращению с младенцем — кормлению, гигиене, первым проблемам. За здоровьем и развитием ребенка наблюдают

профессионалы, что помогает родителям (особенно, родителям первенца) почувствовать себя более уверенно.

Состояние здоровья детей в современной России

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей в России. Множество факторов тому виной. Здоровье ребенка подвергается воздействию не слишком благополучной экологической обстановки, нагрузка в школе и даже детском саду возрастает, стремясь угнаться за ритмом жизни современного общества. Переутомление, влияние многочисленных электроприборов, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе — состояние здоровья детей отражает картину нашего общества.

Сегодня, когда демографическая ситуация в стране стала предметом внимания государства и здоровьем детей — нового поколения россиян — заинтересовались на самом высоком уровне, ситуация стала медленно, но верно изменяться к лучшему. Но ответственность несут не только образовательные и медицинские учреждения, основная забота о здоровье ребенка ложится на плечи родителей.



К сожалению, здоровье детей часто отходит для нас на второй план. Например, мало кто из родителей задумывается о том, что ребенку нужно, чтобы у него было личное время для «ничегонеделания». Мы стараемся не дать своему отпрыску побездельничать ни минуты или же его время крадут телевизор и компьютер (полезные в быту вещи, но от которых тоже стоит отдыхать). Постоянный стресс подрывает здоровье ребенка, силы растущего организма истощаются (не будем забывать, что рост — это достаточно тяжелая работа, которой занят каждый ребенок) — и вот уже ослаб иммунитет и в медицинской карточке появляется надпись «часто болеющий».

Врачи и педагоги бьют тревогу и борются за здоровье наших детей. Система регулярных диспансеризаций в образовательных учреждениях позволяет заметить недуги на стадии их появления и устранить, не дожидаясь, пока они станут серьезной проблемой. Учебная нагрузка на младших школьников не столько снижена, сколько более грамотно распределена. О здоровье каждого ребенка до года заботятся педиатры в поликлиниках, регулярно осматривая своих маленьких подопечных, отправляя, в случае необходимости, к более узким специалистам. Детские поликлиники даже в провинции обзаводятся техникой для диагностики и лечения. Защита здоровья наших детей — вопрос государственного масштаба.

Однако проблема ухудшения здоровья детей отнюдь не решена. Именно поэтому так важно сохранение и постоянное укрепление здоровья детей не только в школе и детском саду, но и дома. Кто как не родители может позаботиться о здоровье своего ребенка, найти индивидуальный подход, научить малыша правилам здоровой и активной жизни.

Укрепление здоровья ребенка в домашних условиях

Учитывая те нагрузки, которые выпадают на долю наших малышей, следует уделить особое внимание укреплению здоровья ребенка дома. Речь идет в том числе и о закаливании, как о защите здоровья детей. Если вы считаете, что закаливание непременно включает в себя купание в проруби или догонялки босиком по снегу — не волнуйтесь, такие экстремальные нагрузки могут себе позволить только уже основательно закаленные люди, так что здоровье ребенка не требует подобных жертв. Начать вполне можно с того, чтобы купать вашего младенца в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус... Если вы видите, что малышу водные процедуры по-прежнему не доставляют дискомфорта, постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24 °С). Здоровье и развитие ребенка зависят от иммунитета, который заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.



Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Главное, правильно одеть ребенка. Педиатры советуют для малышей использовать принцип «капусты» — многослойные одежды, которые можно снять, если станет жарко. Неплохо работает житейское правило — на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один. Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.

Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка — всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с вашим отпрыском босиком по массажному коврику, подражайте различным животным — только не превращайте зарядку в унылую обязанность. **Здоровье наших детей в наших руках.**



Укрепление здоровья ребенка — это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь. Если вы с раннего детства приучаете ненаглядное чадо к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены — вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка — здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Укрепление и сохранение здоровья детей — одна из главных задач родителей.