

Развитие ребенка

О здоровье детей игрового возраста



Содержание:

Введение	3
Психическое развитие ребенка	4
Физическое развитие ребенка	7
Развитие речи	8
Наиболее частые вопросы, задаваемые ортопеду	11
Личная гигиена ребенка	15
Уход за зубами	16
Паразиты	17

Брошюра о детском здоровье:

Публикация подготовлена и издана медицинским издательством Celsius Healthcare OÜ

Оформление: рекламное агентство Vatson Wunderman

Эксперты: Тийна Талвик (детский невропатолог), Анне Ормиссон (педиатр, неонатолог)

Авторы: Тийу Соопылд (логопед), Рагнар Лыйвукене (детский хирург-ортопед)

Консультанты: Эрет Яансон (семейный врач), Лилли Гросс (семейная медсестра)

Редактор: Агне Адамсон

Выпуск профинансирован Эстонской больничной кассой. Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9949-18-578-8

В случае необходимости проконсультируйтесь со своим семейным врачом или семейной медсестрой.

Получить совет можно также позвонив по единому консультационному телефону 1220.

Дети – это главное сокровище любого народа и каждой семьи



Уважаемые родители!

Вы держите в руках брошюру, которая поможет вам наблюдать и поддерживать развитие вашего ребенка в возрасте от двух до шести лет. В дополнение к вашей любви ребенок нуждается и в вашем времени. Для того чтобы помочь вам лучше понять развитие ребенка, в последующих главах представлен обзор самого важного, на что следует обратить внимание, и в чем необходимо помочь. Развитие ребенка происходит в ходе процесса обучения. В течение этих лет учится как ребенок, так и вы как родитель. Это захватывающий (увлекательный) период развития, когда ребенок обучается очень интенсивно, и поэтому важно создать ему подходящие для этого условия.

Важно помнить, что если какое-то умение уже освоено, то оно должно только улучшаться. В этот период закладываются гигиенические привычки на всю жизнь. С начала второго года жизни ребенок должен учиться ходить на горшок, для этого следует снять подгузник. На втором году жизни малыш должен начать говорить, на третьем – разговаривать, составляя предложения, и уже знать цвета. И дальше ребенок постоянно познает все больше, а также благодаря

вашей любви и заботе обретает чувство защищенности. Достижение вашего одобрения дает ему чувство уверенности в себе на всю жизнь.

Ваш ребенок будет расти нормально, если вы будете следить за всеми важными этапами его развития, регулярно посещая своего врача для контроля здоровья и развития, если будете интересоваться и беседовать с малышом обо всех его беспокойствах, сомнениях и наблюдениях. В случае возникновения любой проблемы, связанной с развитием или с чем-либо еще, важно незамедлительно обратиться за помощью к врачу. Надеемся, что эта брошюра станет вам в этом процессе хорошим помощником.

От имени составителей

Тийна Талвик

Заслуженный профессор в отставке



Психическое развитие ребенка

Психическое развитие ребенка всегда индивидуально. Черты духовного развития и скорость роста зависят от самого ребенка, от взаимоотношений его близких, образа жизни семьи и общения к нему ребенка.

Очень важно внимание. Чем крепче связь между ребенком и его родителями, тем легче заметить, если что-то в развитии ребенка происходит не так, как должно быть. Одна и та же черта поведения может быть нормальной и понятной у одного ребенка, в то



время как у другого может быть признаком того, что не все в порядке.

Второй год жизни

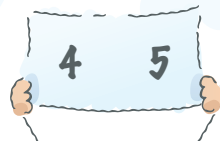
Ощущение близости и защищенности у ребенка формируется уже ко второму году жизни. Ранняя эмансипация начинается уже на первом году жизни, и это напрямую связано с тем, что ребенок начинает ходить. Развитие движений и самостоятельность приносят ребенку большую радость и удовлетворение.

Теперь пора начинать формировать гигиенические привычки. Ребенок учится понимать, что быть сухим и чистым хорошо. Пользование горшком тренирует его навык контролировать себя. Поскольку приучение к горшку – процесс сам по себе сложный, он требует от родителей терпения и целенаправленности. Следует отучать ребенка от подгузников. Приучение к горшку считается успешным, если через этот процесс ребенок учится контролировать свое благополучие. Формирование гигиенических привычек должно стать общей радостью. Результатом является общая победа как для ребенка, так и для родителей.

В плане психологического развития этот этап жизни связан с увеличением самостоятель-

ности и любопытства – из-за этого ребенок становится немного капризным, упрямым и настойчивым. С одной стороны, он нуждается во взрослых, которые радуются его достижениям, а на самом деле тому, что желание ребенка исполняется (ребенок достигает желаемого). С другой стороны, с обучением все же связаны определенные усилия, переоценка ситуации, неудачи, и, что важнее всего, правила. Родители – это те люди, которые устанавливают правила и воспитывают в ребенке последовательность. Без правил ребенок не научится контролировать себя и управлять своей жизнью.

Очень важно быть внимательным по отношению к ребенку. Тогда легче будет заметить возможные отклонения в развитии ребенка. Не стоит слишком беспокоиться. В этом возрасте ребенок уже умеет выражать себя и спрашивать, и больше всего нуждается во взрослом, который его понимает.



Советы родителям

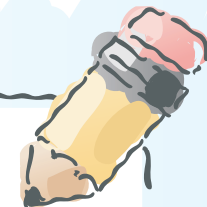
- Выражайте ребенку свою любовь и привязанность. Это поможет сформировать чувства близости и защищенности.
- Некоторые вещи для ребенка сложны и пугающи, ему нужна поддержка понимающих и спокойных взрослых. Постарайтесь создать чувство уверенности и предложить защиту.
- Действуйте, исходя из нужд ребенка. Будничная рутина, сформированная в этот период, и режим дня являются для ребенка базисом в умении организовывать и систематизировать свой мир.
- Делитесь с ребенком своими чувствами. Пережитые вместе радость или горе объединяют.
- Обучайте ребенка всему. Учеба очень важна и является для ребенка источником радости и удовлетворения. Радуйтесь его успехам.
- Играйте с ребенком как можно больше. Отыщите игрового ребенка в себе и открывайте вместе с ним мир заново!
- Установите ребенку ясные правила. Правила создают чувство защищенности. Будьте последовательны в отношении правил.
- Испытывайте гордость и счастье за своего ребенка.

Третий и четвёртый годы жизни

Для ребенка в этом возрасте наиболее важно научиться оценивать свой выбор и желания. В этот период жизни ребенок часто бывает упрямым. Происходит быстрое развитие. Родитель может направлять малыша и выражать ему одобрение (хвалить), так, чтобы каждая удача подкрепляла в нем чувство уверенности в себе. Каждый день теперь будет приносить ситуации, когда ребенку приходится делать маленький выбор и учиться понимать, что успех зависит от его выбора. Малыш выбирает – сначала неосознанно – что ему по вкусу, сколько он съест, что он наденет и т.п. Родители могут следить за выбором ребенка и помочь ему понять связь между выбором и результатом.

В этот период жизни взрослому очень важно понять, что сформировавшиеся доверительные отношения между родителями и ребенком могут стать определяющими в его взрослой жизни. На третьем-четвертом году жизни у ребенка интенсивно развивается эмоциональная жизнь. Ребенок идентифицирует с себя

с родителем своего пола и восхищается родителем другого пола. Он начинает интересоваться темами, связанными с различием полов. В этом возрасте чувства у ребенка сильные и бурные, и он часто испытывает внутренние противоречия. Ребенку необходимы близкие отношения, полные понимания, искренности и чувства защищенности. Этот возраст у ребенка очень творческий: он сочиняет сказки, рисует, придумывает существ из воображаемого мира и т.п.



Пятый и шестой годы жизни

Это период быстрого обучения и духовного развития. Следует обратить внимание, что ребенок учится, идентифицируя себя со взрослыми, подражая их манере речи и убеждениям. Различать, что правильно, а что нет, учат ребенка близкие люди, которым ребенок доверяет. Если взрослый верен своим обещаниям, то и ребенок учится держать свое слово. Это развивает его социальные навыки, и от этого зависит, как будет ребенок себя определять и вести себя в группе. Появляются связи между виной и последствиями и их понимание. Хорошие поступки сопровождаются радостью и одобрением, а за плохими поступками последуют наказание, досада и чувство вины. Важно обсудить с ребенком, почему так происходит, и научить его понимать, что с плохими поступками можно примириться, а неудачи не означают провала. Также важно научить ребенка просить прощения – так он научится тому, что сильные люди признают свои ошибки.



Страхи детей игрового возраста

Страхи детей игрового возраста являются естественной составляющей их развития. Сильные чувства ребенка, живое воображение и противоречивые оценки своих действий вызывают чувство страха, проявления которого могут быть различны. Может появиться страх темноты, так называемый страх туалета, боязнь разных животных и т.п.

Необходимо наблюдать за детскими страхами, поскольку для нормального развития они очень важны. Страх потерять родительскую любовь заставляет ребенка добиваться подтверждения и одобрения, что дает ему веру, что он хороший и любимый. Страх чужих людей и незнакомых мест может быть обоснованным и может помочь ребенку избежать опасных ситуаций. Поэтому страх не всегда плох, и не стоит подавлять детскую боязливость. Всегда следует исходить из того, насколько велик страх и насколько он обоснован.

Трусливый ребенок нуждается в понимающем взрослом покровителе, который бы мог увидеть ситуацию детскими глазами, и дать ей обоснования, заслуживающие доверия, тогда страхи ребенка развеиваются, либо он учится их понимать. Это требует углубленности и внимательности. Если страхи ребенка часто повторяются, или страхи очень сильны, это может указывать на нарушение баланса между самостоятельностью и зависимостью ребенка. Если страхи начинают мучить ребенка, следует обратиться к врачу за помощью и советом.



Физическое развитие ребенка

Двухлетний

Ребенок умеет подниматься по лестнице, переставляя по ступенькам одну ногу и подтягивая вслед за ней другую, а также немного умеет бегать. С игрушками обращается уже более умело, чем раньше. Умеет складывать пирамидку. Ребенок самостоятельно ест, пользуясь ложкой, и пьет из чашки. Чем больше развивается движение, тем больше малыш начинает чувствовать расстояния. Поэтому следует поощрять движение и понемногу увеличивать дистанции.



Трехлетний

Трехлетний ребенок должен уже свободно ходить. Малыш учится кататься на трехколесном велосипеде и умеет катать мяч. Ребенок знает цвета и умеет рисовать кружки.

Четырехлетний

Ребенок умеет стоять на одной ноге. Также теперь он умеет толкать и бросать мяч. Происходит развитие мелкой моторики, в связи с чем пальцы ребенка становятся более умелыми. Кроме кружков, ребенок умеет рисовать и крестики. В этом возрасте очень рекомендуется складывать с ребенком паззлы и играть в различные игры с картинками.



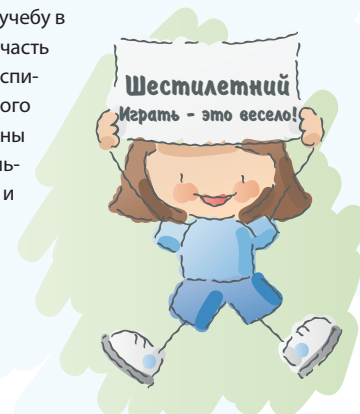
Пятилетний

В этом возрасте дети находятся в постоянном движении, однако развивается и их мышление. К примеру, иногда можно заметить, как ребенок сосредоточивается на своих мыслях минут на двадцать. Развивается ловкость рук. Ребенок умеет правильно держать карандаш.

Шестилетний

Ребенок уже умеет прыгать на одной ноге и учиться кататься на двухколесном велосипеде. Шестилетний ребенок катается на лыжах и плавает. Взаимодействие рук и глаз лучше, чем прежде. Лучше удается написание букв и другие письменные манипуляции.

На всех этапах детского развития важнее всего учиться и учить через действие. Нет смысла говорить, что работа ребенка – это игра. Развитие ребенка тормозит постоянный шум, который создают радио или телевизор, служащие постоянным фоном. Также следует избегать компьютера. Важно сосредоточиться на деятельности, которая развивает ребенка. Воспитание ребенка должно быть также целенаправленным, так чтобы в будущем ребенок руководствовался четкими правилами. В совместной игре вы воспитываете творческие способности ребенка и развиваете его индивидуальные умения. Обучайте ребенка всему, превратите учебу в естественную часть жизни. Для воспитания счастливого ребенка нужны лишь внимательность, забота и любовь!





«Очень хорошее владение одним языком – неотъемлемое свойство развитого индивидуума. Как правило, это родной язык, полученный в детстве».

Михкель Мутт

Развитие речи



Тииу Соопылд
логопед

Наиболее важной для развития речи и определяющей умение применять язык в общении является беседа. Поскольку родители – это наиболее важные люди в жизни ребенка, именно им принадлежит самая главная роль в развитии родного языка и навыков общения. Для того чтобы стать хорошими спутниками на пути развития малыша, родители должны знать различные степени развития речи.

Речь – это основа процесса мышления. Следует учитывать, что развитие речи индивидуально. На обучение речи влияют различные факторы. На развитие ребенка, в том числе и на развитие речи, наибольшее влияние оказывают его близкие. Нет сомнения в том, что чем больше с ребенком разговаривают, тем быстрее он учится говорить. В государствах с развитой медициной действует принцип: если ко второму году жизни ребенок не умеет применять слова, необходимо посоветоваться с врачом. При необходимости ребенку проводятся обследования. Нарушения речи могут указывать на наличие психических и умственных проблем, которые при необходимости также исследуются. Поэтому нужно внимательно относиться к развитию речи ребенка, а также делать заметки относительно его умений. Это может быть полезным и в случае обращения к врачу.

Иногда родителей волнует заикание у ребенка. У детей в возрасте 2 – 4 лет это нормальное и самопроходящее явление. Если требуется, при нарушениях речи ребенку проводится речевая терапия, которой в большинстве случаев бывает достаточно для решения проблемы.

Следует понимать, что развитие речи является также биологическим процессом, и для каждого ребенка он свой, отличный от других. Переход

на новую ступень зрелости происходит приблизительно с шестимесячными интервалами. Только родители, которые постоянно находятся рядом со своим ребенком, могут заметить различия между стадиями развития.

Уже на первом году жизни ребенок учится пассивной речи, т.е. понимать слова и предложения. Первые слова малыш учится произносить в 1 – 1,5 года, а к 1,5 – 2 годам – составлять предложения из 2 – 3 слов. В 3 года ребенок уже четко говорит, а 4-летний ребенок связно излагает свои мысли.

К концу второго года жизни словарный запас ребенка составляет примерно 300 слов, и малыш начинает применять предложения из трех-пяти слов. В простых предложениях дети часто применяют так называемый «телеграфный стиль», что означает, что при согласовании слов они не используют правильных форм и окончаний. Встречается также и возрастной аграмматизм. К концу третьего года жизни словарный запас ребенка достигает 1000 слов.

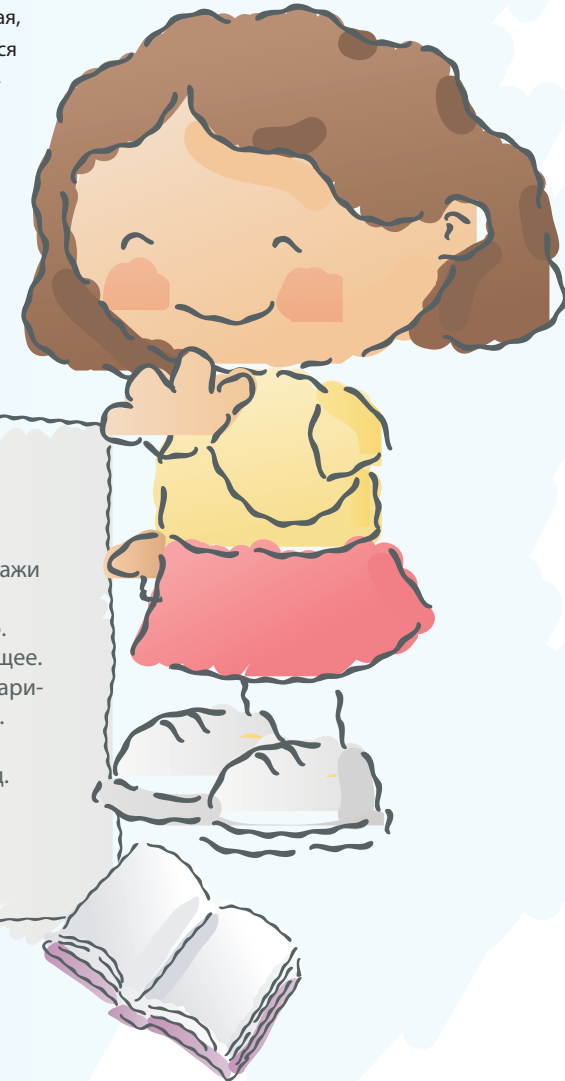
Для детской речи характерны:

- Исчезновение согласных звуков (консонантов) в начале и в конце.
- Замещение звуков на схожие при формировании слов.
- Сокращение слов.
- Перестановка слогов.
- Смягчение согласных (палатализация).

К концу второго и третьего года жизни формируются гласные и губные (сонорные) согласные, к четвертому году – смычные согласные звуки, самым последним формируется звук «р». Поднятые кончики языка и вибрирующее движение кончиком языка приходят самыми последними. Большинство детей чисто произносят речевые звуки к пяти годам.

Чистота произношения зависит от зрелости оральной моторики и является индивидуальной. Навыки оральной моторики можно оценить по умению есть и пить. Двухлетний ребенок кушает (жует) сухую пищу и пьет из чашки. Глотая, он закрывает рот, слюноотделение находится под контролем. Надо следить за типом дыхания ребенка, а именно, при затруднении носового дыхания ребенок больше использует дыхание через рот. В норме рот у ребенка должен быть закрыт. Если вы заметите, что у ребенка рот постоянно открыт, следует обратиться к врачу, чтобы выяснить причину.

Если ребенок научился использовать слова, ему сразу требуется очень много сказать. Его мысль работает быстрее, чем язык. Не беспокойтесь, если он еще не может ясно выразить себя. Ребенок использует имеющиеся слова творчески и сам создает нужные связи.



Детские советы родителям:

- Догадайся, какое слово я ищу, и подскажи мне его. Я запомню.
- Иногда я спотыкаюсь, подбирая слово. Дай мне время – я сам найду подходящее.
- Смотри на меня, когда со мной разговариваешь. Так я учу слова по твоим губам.
- Поправь меня, если я сделал ошибку, но не заставляй меня повторять вслед.
- Если я запутаюсь, не надо говорить: «Вдохни и начни сначала». Дай мне, пожалуйста, время, и я сам скажу.

Речь является основой социальных отношений

Дети идут в детский коллектив, в основном, между двух- и трехлетним возрастом. В этом возрасте уже имеются выражения из двух слов и простые предложения. Дети привыкают играть вместе с другими и общаться, если попадают в коллектив сверстников. Для того чтобы сформировать умение играть, важно дать ребенку возможность свободно и творчески заниматься игрушками. Если ребенку требуется помощь, нужно терпеливо его учить и обязательно хвалить, если у него что-то получилось.

При естественном развитии речи между двумя–тремя годами жизни понимание речи всегда идет впереди применения ребенком своей речи. Начните вместе с двухлетним ребенком читать книги с картинками. Сказка на ночь тоже должна стать неотъемлемой частью ваших планов на день – детям это очень нравится. Трехлетний ребенок уже может следить за повествованием и задавать вопросы. Читать надо образно, сопереживая героям сказки. Ваша манера чтения – лучший пример.



Распространенные мифы:

- Ребенок и не должен говорить, пока ему не исполнилось три года.
- Мальчики начинают говорить позднее, чем девочки.
- Трехлетний ребенок должен говорить бегло.



Когда нужно быть особо внимательным?

- Ребенок не общается. Не подает знаков ни указательным жестом, ни голосом.
- У двухлетнего ребенка отсутствует речь с использованием слов.
- Слова как речевое эхо (эхолалия – неадекватное применение фраз и слов в неподходящих ситуациях).
- Ребенок не реагирует на речь и не понимает сказанного.



10 11

Наиболее частые вопросы, задаваемые ортопеду



Рагнар Лыйвукене
детский хирург - ортопед

«Здравствуйте, доктор! У моего ребенка плоские стопы и ноги X-образной формы. Мой ребенок косолапит». Подобные жалобы детский ортопед часто слышит во время своего приема. Эти проблемы необходимо разъяснить.

Какова же реальная ситуация?

Каждый родитель беспокоится о здоровье своего ребенка, и это абсолютно понятно. К сожалению, знания родителей о нормальном развитии ребенка, полученные, в основном, от друзей и знакомых, не учитывают индивидуальных особенностей ребенка. У новорожденных на подошве расположена жировая подушечка, из-за которой свод стопы не виден. Когда ребенок начинает ходить, большинство родителей замечает, что ребенок ступает на внутреннюю часть стопы, и свод стопы выглядит как-то необычно. Может ли это быть поводом для беспокойства?

Заметное развитие детского свода стопы начинается лишь с третьего года жизни ребенка, и рост высоты свода продолжается до окончания роста ребенка. Если на ребенка в положении стоя посмотреть со спины, то можно четко видеть, что от голеностопного сустава стопы «стоптаны» скосом наружу. Это нормальное положение детских ног, которое проходит обычно ко второму году жизни без какого-либо лечения. В результате этого приподнимается внутренний край стопы. Не стоит забывать, что у трети населения видимый свод стопы никогда не образуется. В таком случае, если человек стоит на ногах, то стопа у него плоская, если же он сядет, свесив ноги, то свод имеется. Свод стопы виден также в положении «на цыпочках». Такое состояние не считается

болезненным и называется эластичным плоско-стоцием. Сразу следует упомянуть, что это положение невозможно изменить: никакие супинаторы, специальная обувь или гимнастика не исправят ноги до «нормальных».

Что касается X-образных ног:

во время детского развития постоянно изменяется ось коленного сустава. При рождении у ребенка ноги O-образной формы, или, в соответствии с медицинской терминологией, вывернутые наружу колени. В ходе роста ребенка положение меняется, и к возрасту 1,5 – 2 лет детские ноги от колена прямые, и у родителей душа спокойна. Однако начиная с этого момента могут начать формироваться X-образные ноги, или вывернутые внутрь колени.



Процесс продолжается до 3 – 4 лет, после чего колени снова начинают выпрямляться. Почти прямыми колени становятся к 7 – 8 годам жизни ребенка, хотя минимальная X-образность продолжает сохраняться также и во взрослом возрасте. Здесь нужно следить, чтобы процесс происходил симметрично. В случае асимметрии следует обязательно обратиться к врачу. К врачу необходимо показаться и в случае, если ребенку уже исполнилось три года, а X-образности ног у него не наблюдается, поскольку это может указывать на серьезное костное заболевание.

Если ребенок только начинает делать свои первые шаги, самой сложной задачей для него становится поддержание равновесия. Поэтому мы видим, что сначала малыш шагает, слегка расставив ноги врозь, и держит стопы развернутыми наружу. Однако в течение нескольких месяцев появляется чувство уверенности, ребенок больше не спотыкается и не падает так легко и часто, и положение его стоп меняется – стопы разворачиваются вовнутрь. У такого положения есть несколько причин.

Обычно асимметрия уходит к 3 – 4 годам. Ноги становятся прямыми к 10 – 12 годам, а дальше разворот наружу продолжается до окончания периода роста. Изменить этот процесс невозможно ни с помощью специальной обуви или супинаторов, ни с помощью массажа или гимнастики.

Что касается сидения в положении W, оно обусловлено тем, что в раннем детстве шейка бедренной кости повернута вовнутрь, что к возрасту 7 – 8 лет проходит само по себе. К этому времени передний разворот шейки бедренной кости уменьшен настолько, что ноги больше не выворачиваются от бедер в W-положение. Попробуйте, будучи взрослым, посидеть в таком положении – ведь не получится! Зачем же принуждать ребенка к позе портного, его бедра плохо поворачиваются в это положение, и для ребенка поза портного очень неудобна.

Какую обувь выбирать для ребенка?

На этот вопрос было бы очень легко ответить, не будь у нас такого переменчивого климата и улиц, полных мусора. Ответ был бы однозначным: не нужно никакой обуви. Но, к сожалению, при нашем климате и в обществе, заполненном плодами цивилизации, необходимо защищать ноги от различных внешних факторов, и это единственная задача обуви – защищать ноги от возможных повреждений. В современном обществе большинство проблем ног связано именно с ношением обуви.

Исследования, проведенные в Великобритании и в Гонконге, показали, что у тех, кто носит обувь, различные деформации ног встречаются в 3 – 20 раз чаще, по сравнению с теми, кто не пользуется обувью повседневно.



Наружное покрытие правильной обуви должно быть из материала, который позволяет ноге свободно «дышать», – это может быть текстиль или мягкая натуральная кожа. Искусственная кожа, пластик и резина – не лучшие материалы для детских ног. Подошва обуви должна быть мягкой и гибкой, и позволяющей ноге совершать естественные движения. Также необходимо сохранить свободу движения в обуви и голеностопному суставу. Свободное движение ноги имеет важное значение в правильном и гармоничном развитии суставов и мускулатуры. Жесткая, так называемая поддерживающая, или орто-

педическая обувь не позволяет ноге свободно двигаться, чем тормозит естественное развитие детской ноги, поэтому детям следует такой обуви избегать. Также следует избегать обуви с так называемой «анатомической» стелькой, поддерживающей свод стопы. Нельзя забывать, что свод стопы начинает развиваться только с третьего года жизни, и если слишком рано пытаться поднять то, чего еще нет, то единственным результатом может стать боль в ногах, и при ходьбе детские ноги будут быстрее уставать. Такой же эффект дает слишком жесткая обувь.

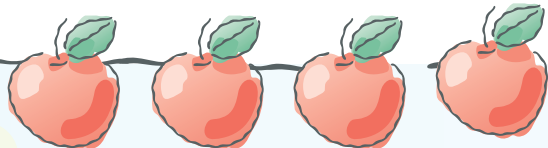
Наиболее частые проблемы малышей и дошкольников:

- **Вечерние и ночные боли в ногах.** Обычно появляются тогда, когда ребенок вечером успокаивается и идет в постель или когда он только что заснул. Типичны жалобы ребенка на боль в голени или коленном суставе, а также в зоне голеностопного сустава. Часто боль появляется попеременно то в одной, то в другой ноге, а иногда в обеих ногах сразу, проходит боль спонтанно. Обычно при осмотре ребенка никаких проблем не выявляют. В данном случае речь идет о так называемой «боли роста». Если же такая боль станет ежедневной, будет появляться все время в одной и той же ноге, то, вероятно, дело в чем-то другом, и врач должен решить, требуются ли для выяснения причины боли какие-либо обследования.
- **Нарушение осанки или искривление позвоночника.** В младшем детском возрасте настоящая деформация позвоночника встречается исключительно редко, и, в основном, речь идет о врожденных деформациях. Зачастую причиной плохой осанки ребенка является очень слабая мускулатура и частое вынужденное положение. У этих детей увеличена вогнутость (лордоз) в нижней части позвоночника (в поясничном отделе) и увеличен выгиб/горб/ (кифоз) в верхней части (в грудном отделе). Для исправления осанки в случае привычного положения или очень слабой мускулатуры ребенку полезно, прежде всего, много двигаться, и необходимо постоянно следить за положением тела. Поскольку маленькие дети не в состоянии сознательно контролировать свое положение тела, помочь им в этом должны родители.
- **Детская хромота.** Наиболее частой причиной хромоты в младшем детском возрасте является скрытая травма. Ребенок подсознательно избегает движения, которое могло бы причинить ему боль, и поэтому ограничивает активность своих движений. Если спросить у такого ребенка, почему он хромает, и болит ли у него где-нибудь, как правило, он ответит, что нигде не болит. Более точные причины выявляет врач при осмотре.



Боль в детском возрасте и ее возможные причины

- **Боль в тазобедренной области** не является характерной для детского возраста. В связи с продолжающимся развитием нервной системы ребенок при заболевании тазобедренного сустава не чувствует боли в тазовой области, а жалуется в этом случае, скорее, на боль в бедре или в колене. Если у ребенка кроме боли в наличии имеется и повышенная температура, следует незамедлительно обратиться к врачу.
- **Боль в области колена** может быть обусловлена заболеванием тазобедренного сустава или вывихом лодыжки. Причиной боли в голени может быть стрессовый перелом берцовой кости, «перелом ребенка, начинающего ходить» или уже вышеупомянутая «боль роста». Термин *перелом ребенка, начинающего ходить* (англ.: *toddler's fracture*), в эстонской медицинской литературе обычно не употребляется, хотя речь идет, как и в случае стрессового перелома, о переломе в результате незначительной травмы. Если типичный стрессовый перелом – это поперечный перелом, то в случае перелома ребенка, начинающего ходить, речь идет о спиральном переломе берцовой кости в поперечном направлении. Обычно такой перелом отмечается у детей в возрасте 1,5 – 3 лет, в более старшем возрасте он маловероятен.
- **Боль в стопе** для маленьких детей не характерна. Причиной может быть, скорее, ушиб, чем какое-либо заболевание.
- **Боль в локтевом суставе.** Основной причиной ее у маленьких детей является частичный вывих головки лучевой кости, который может произойти, если резко потянуть маленького ребенка за выпрямленные руки, или если малыш, держась за руку и шагая рядом с взрослым, падает и остается повисшим на руке. При таком резком натяжении головка лучевой кости может частично вывихнуться из сустава и причинить ребенку небольшую боль. При обращении в травмпункт на рентгеновских снимках этого повреждения обычно не видно, так как во время проведения съемки сустав вправляется на место.



По описанным выше причинам не рекомендуется самостоятельно ставить ребенку диагноз и назначать лечение. При подозрении на заболевание все же разумнее обратиться к семейному врачу, который найдет решение проблемы.



Личная гигиена ребенка



Лилли Гросс
(семейная медсестра)

Привычки, обретенные в детстве, сохраняются на всю жизнь. Роль родителей в формировании привычек личной гигиены особенно важна.

Мытье рук

Юку, для чего нужно мыть руки?

Чтобы не испачкать ложку.

Поддержание чистоты начинается с мытья рук. Доказано, что мытье рук с водой и мылом достаточно эффективно для удаления с них возбудителей заболеваний.

Когда мыть руки



- Сразу придя домой.
- Особенно важно мыть руки перед приготовлением и перед приемом пищи.
- Обязательно необходимо мыть руки после посещения туалета, чтобы избежать переноса кишечных бактерий.
- Обязательно нужно мыть руки после каждой прогулки.

Как мыть?

Руки необходимо мыть с мылом не менее полминуты, после чего загрязненное мыло надо тщательно смыть чистой водой. Вытереть обычным полотенцем.

Мытье кожи и волос

При здоровой коже ребенка моют водой, а загрязненные места дополнительно гелем для душа мягкого действия. При купании малыша обычному мылу лучше предпочесть гель для душа, который сохраняет баланс влажности кожи, а средства, предназначенные для детей, гораздо меньше сушат кожу, чем обычные моющие средства. Если у ребенка сухая кожа, можно при купании мыло заменить на легкий крем. После купания тщательно просушите кожу. Здоровая детская кожа в креме не нуждается, хотя на зоны сухой кожи можно нанести детский крем. Для мытья волос используется либо только вода, либо детский шампунь нежного действия. Голову следует мыть детским шампунем раз в неделю. Поскольку у ребенка, достигшего игрового возраста, уже выработался режим пользования горшком и прорезались все молочные зубы, очень важно помимо приема ванн ввести в хорошую привычку для ребенка регулярное мытье рук и уход за зубами.

- Смочить руки проточной водой.
- Не забыть промыть тыльную часть руки, запястья, пальцы и ногти.
- Сполоснуть руки под проточной водой и тщательно вытереть специально выделенным для этого полотенцем.

Уход за зубами

Привычки, приобретенные в детстве, сохраняются в течение всей жизни. Роль родителей в уходе за зубами ребенка игрового возраста очень важна.

Здоровые привычки питания

Для предотвращения разрушения зубов особенно важны: здоровая пища, избегание излишних сладостей и регулярность приема пищи. Под воздействием бактерий, обитающих в ротовой полости, сахара и крахмалы пищи превращаются в кислоты, которые разрушают зубную поверхность. Нормальная слюна исправляет повреждения, вызванные кислотой. Но если слюны времени не достаточно, на зубах образуются повреждения. Пить и есть нужно только во время приема пищи и избегать ненужных перекусов в перерывах. Вода – наилучший напиток, утоляющий жажду, и ее можно пить в перерывах между приемами пищи, ни о чем не беспокоясь.

Чистка зубов

Зубы необходимо тщательно чистить каждый день утром и вечером. Родители могли бы помочь в чистке зубов, однако тут надо оставить ребенку возможность самому освоить правильную технику. Щетку следует двигать короткими движениями вверх-вниз, продвигаясь в направлении зубного ряда. Особое

внимание необходимо обратить на границу с деснами. Когда у ребенка появляются коренные зубы, их надо чистить особенно тщательно. Чистить зубы следует 3 минуты. Пасты на щетку нужно наносить всего каплю, величиной с горошину. Фтор зубной пасты действует эффективнее, если рот прополаскивать лишь слегка.



Паразиты

Волосая вошь

Наиболее часто вши встречаются у детей в возрасте 3 – 11 лет, поскольку они находятся в наиболее тесном телесном контакте с другими. Вошь переносится при соприкосновении с зараженным человеком, с его волос, расчески, головного убора, заколки для волос, с полотенца.

Волосая вошь живет только на голове человека в зоне с волосным покровом. Излюбленными являются зона за ушами и граница волос на шее. Если раздвинуть волосы и внимательно рассмотреть волосы ближе к коже головы, то, как правило, именно за ушами и на шее на поверхности волос видны белесые гниды. Волосная вошь может вызвать увеличение лимфатических узлов за ушами и на шее.

Как избавиться?

Смазывать волосы специальной мазью или мыть противопедикулезным шампунем, который можно купить в аптеке. Тщательно чистить пылесосом полы, ковры, мягкую мебель, после чего чистить и менять мешок для пыли, поскольку гниды остаются живыми в течение 10 дней. Стирайте одежду в горячей воде. Губительная температура для вшей: ниже +22 °C и выше +44 °C. Одежду, выстиранную при низкой температуре, нужно обязательно прогладить утюгом.

Все, что невозможно выстирать, но что может быть заражено (шапки, толстые пальто), положите на две недели в закрытый пластиковый мешок. Не забывайте чистить сиденья в машине.

Как предотвратить?

Дома, в детском саду и в лагере действуют единые правила:

- У каждого должны быть личные заколки, резинки для волос и расческа.
- У каждого должна быть своя подушка, которой не должен пользоваться никто другой.
- Перед тем как воспользоваться чужой расческой или щеткой для волос, ее следует тщательно вымыть.
- Также необходимо вымыть свою расческу после того, как ей пользовался кто-то другой.



Чесоточный клещ

Несмотря на то, что чесотка является следствием плохой гигиены, чистоплотный человек тоже может заразиться этим паразитом. Клещ передается от больного человека через кожный контакт. Заразиться чесоткой можно пользуясь общим полотенцем, надевая одни перчатки и даже примеряя в магазине готовую одежду.

Чесотку вызывает маленький кожный клещ, который невозможно увидеть невооруженным глазом. Обмен веществ чесоточного клеща ускоряется вечером и ночью, и тогда он начинает действовать. Ребенок начинает себя чесать, нанося себе множество царапин, из которых начинается развиваться кожное воспаление, гнойники, появляются коросты.

Чесоточный клещ внедряется в кожу через ссадины и прокладывает себе подкожные ходы. Чесоточный проход – это слегка возвышающаяся над кожей линия длиной около сантиметра. Для проходов клещ предпочитает внутренние стороны пальцев человека, внутреннюю поверхность запястья, ладони и локти, а у детей также подошвы.

Как избежать заражения?

- Тщательная гигиена. Особенно важно мыть руки!

Как избавиться?

Лечить следует одновременно всех членов семьи. Лекарство нужно наносить на все тело. Нательное и постельное белье следует поменять перед началом курса лечения и по его окончании. Игрушки необходимо выдержать две недели в закрытом пластиковом пакете. Для того, чтобы лечение было успешным, необходимо после

нанесения средства поменять нательное и постельное белье, а также одеяло, стирать все при температуре не ниже +60 °C не менее 10 минут. Полотенца следует менять дважды в день.

Блохи

Блохи распространяют домашние животные, а также их гнезда. Вследствие укуса блохи появляется сильно зудящий багровый волдырь в центре которого видно немного крови. В чистом (согласно обычному пониманию) доме блохи не паразитируют на человеке постоянно. Оставшись без хозяина блоха способна выжить всего несколько дней. Даже самая тщательная уборка не дает 100% гарантии уничтожения всех блох.

Как избавиться?

Для того чтобы не было блох, следует избегать в наличии в жилых помещениях гнезд птиц и мелких животных. Места, где имеются блохи, опрыскивают контактными ядами или аэрозолями. В обработке от вшей и блох нуждаются также и мягкие игрушки. Чтобы избавиться от паразитов, игрушки следует сложить в пластиковый пакет и поместить на 48 часов в морозильник.

Если вы обнаружили паразитов у детей, важно отбросить чувство ложного стыда и выявить источник заражения, а также оповестить детский коллектив и друзей. Таким образом вы предотвратите распространение паразитов.



Кишечные паразиты

Кишечные паразиты – это живущие в кишечнике человека черви-паразиты. Заражение происходит через грязные руки или загрязненную пищу (овощи или фрукты, мясо или рыбу). У многих людей черви не вызывают никаких болезненных симптомов, лишь иногда проявляются нарушения пищеварения и усталость. Признаком инфекции является наличие в кале яиц червей-паразитов.

Наиболее распространенными кишечными паразитами, принадлежащими к классу круглых червей, являются аскариды и острицы (Enterobius).

Аскариды развиваются в тонком кишечнике человека до розоватых червей длиной до 25 см из яиц, которые могли попасть через рот с грязных рук (у детей после игры на земле, в песочнице, на пыльном полу с собакой) или с немых фруктов, овощей и ягод (мухи также являются переносчиками яиц аскариды!). Аскаридоз может вызвать нарушение аппетита, тошноту и повышенное слюноотделение, время от времени могут возникать боли в животе и рвота (иногда в рвотной массе можно увидеть червей, вышедших через рот). У детей нарушения пищеварения могут сопровождаться высокой температурой и повышенной возбудимостью, они становятся капризными. Для выявления яиц аскарид проводится микроскопическое исследование кала.

Острицы – это мелкие белые нитевидные червячки длиной до 1 см, которые при движении вызывают ночью зуд в зоне промежности. Чаще они встречаются у детей, которые стремятся все засунуть в рот – и пальцы, и игрушки (на которых могут быть яйца глист). В течение месяца в кишечнике развиваются половозрелые особи острицы. Если ребенок чешется, то яйца попадают на руки, оттуда в рот и так по кругу. Иногда острицы могут стать причиной того, что ребенок мочится в кровати. Болей в животе

острицы обычно не вызывают. Если для выявления других паразитических червей проводится анализ кала, то исследование на острицы проводится с соскоба с промежности (иногда в кале можно увидеть и червей).

Как избежать заражения?

- Необходимо соблюдать все правила гигиены. Всегда следует мыть руки, особенно под ногтями, перед едой, после посещения туалета и после сна.
- Не грызть ногти.
- Тщательно мыть овощи и фрукты (особенно если они не будут подвергаться кулинарной обработке).
- Кошкам и собакам следует регулярно проводить антипаразитарную профилактику.

Как избавиться от кишечных паразитов?

- Лечение противопаразитарными препаратами, по поводу которых следует проконсультироваться у семейного врача или семейной медсестры.
- Лечение проводится одновременно всем членам семьи.
- Нательное белье необходимо менять каждый день. Кроме стирки, его следует прогладить утюгом.

Возраст	Психическое развитие	Физическое развитие	Развитие зубов	Предотвращение несчастий
2 года	Умеет называть свое имя и составлять предложения из двух слов.	Средний рост 85 см. Умеет самостоятельно есть и ходить на горшок. Самостоятельно раздевается. Умеет открывать дверь. Прыгает на двух ногах.	Семейный врач оценивает состояние зубов. При необходимости направляет к зубному врачу. Должно быть 16 прорезавшихся зубов.	Не оставляйте ребенка одного во дворе (опасности: утонуть, движение, сельское хозяйство). Храните лекарства, химикаты и спички в недоступном для детей месте. Избегайте ожогов (защита плиты, регулировка воды в кране).
3 года	Умеет составлять предложения. Участвует в беседе и отвечает на вопросы: кто? что? Знает цвета и умеет рисовать кружки.	Средний рост 95 см.	Контроль зубов. Зубной врач обследует состояние зубов, гигиену ротовой полости, прикус и наличие вредных привычек. Все 20 молочных зубов должны уже прорезаться.	При езде на велосипеде использовать защитный шлем. Опасности на игровой площадке: лестницы и качели. Оцените состояние безопасности окрестностей дома, детского сада и дороги домой.
4 года	Бегло говорит и произносит все звуки. Умеет рисовать крестики.	Умеет прыгать на одной ножке. Развивается тонкая моторика.	Ребенок должен чистить зубы два раза в день.	Научите ребенка безопасному использованию ножниц, ножа, рабочих инструментов, а также безопасному использованию огня.
5 – 6 лет	Знает буквы и цвета, понимает счет, умеет действовать согласно руководству и сосредоточиться на задании.	Ребенок становится все более умелым. Период быстрого обучения и психического развития.	Посещение зубного врача. Оценивается состояние зубов и гигиены ротовой полости.	Обратите внимание на безопасное движение. Обучите поведению с незнакомыми людьми (нельзя принимать от них подарки и уходить с ними).

