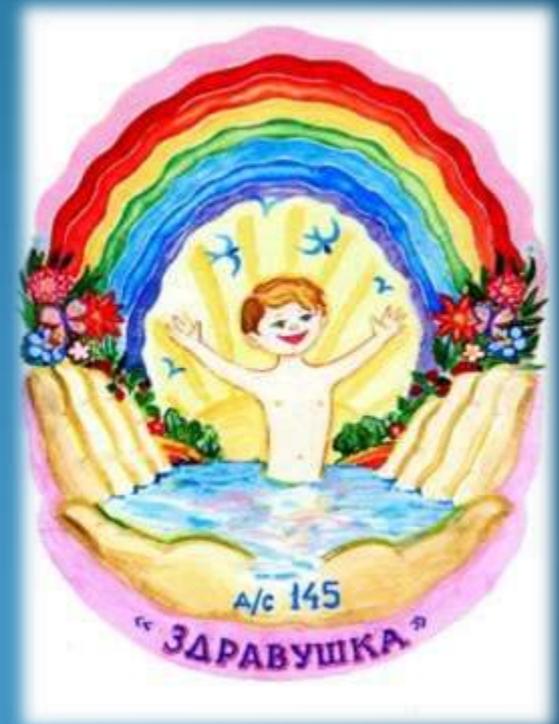


Будь здоров, малыш!

Здоровье – это самое ценное,
что есть у человека

Н.А.Семашко

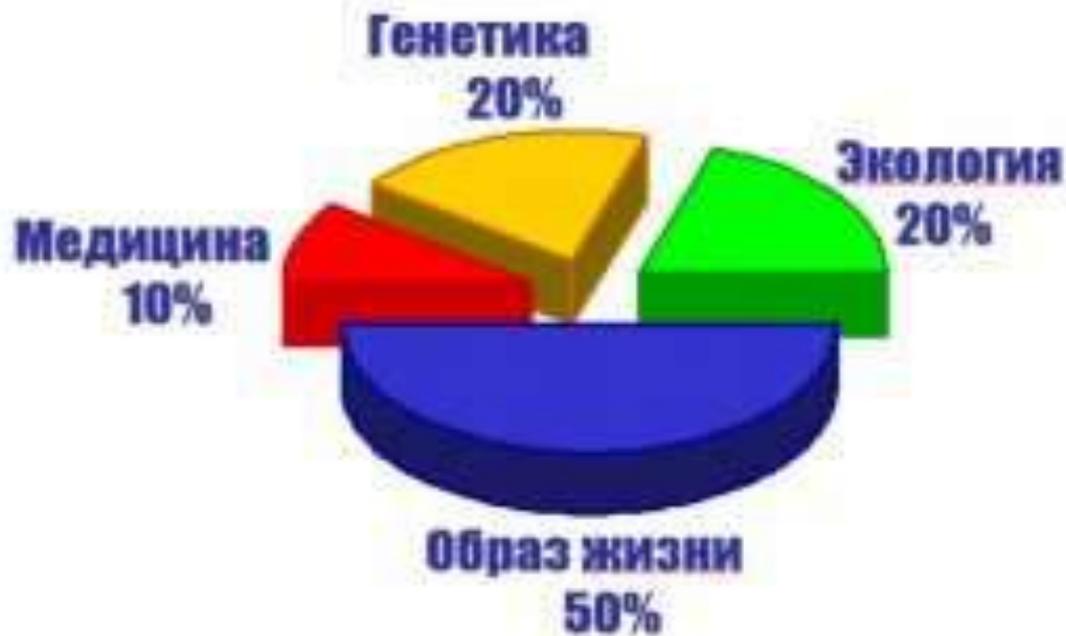


Наше здоровье

Кто виноват?

По данным Всемирной организации здравоохранения

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



Мы можем повлиять только на образ жизни!

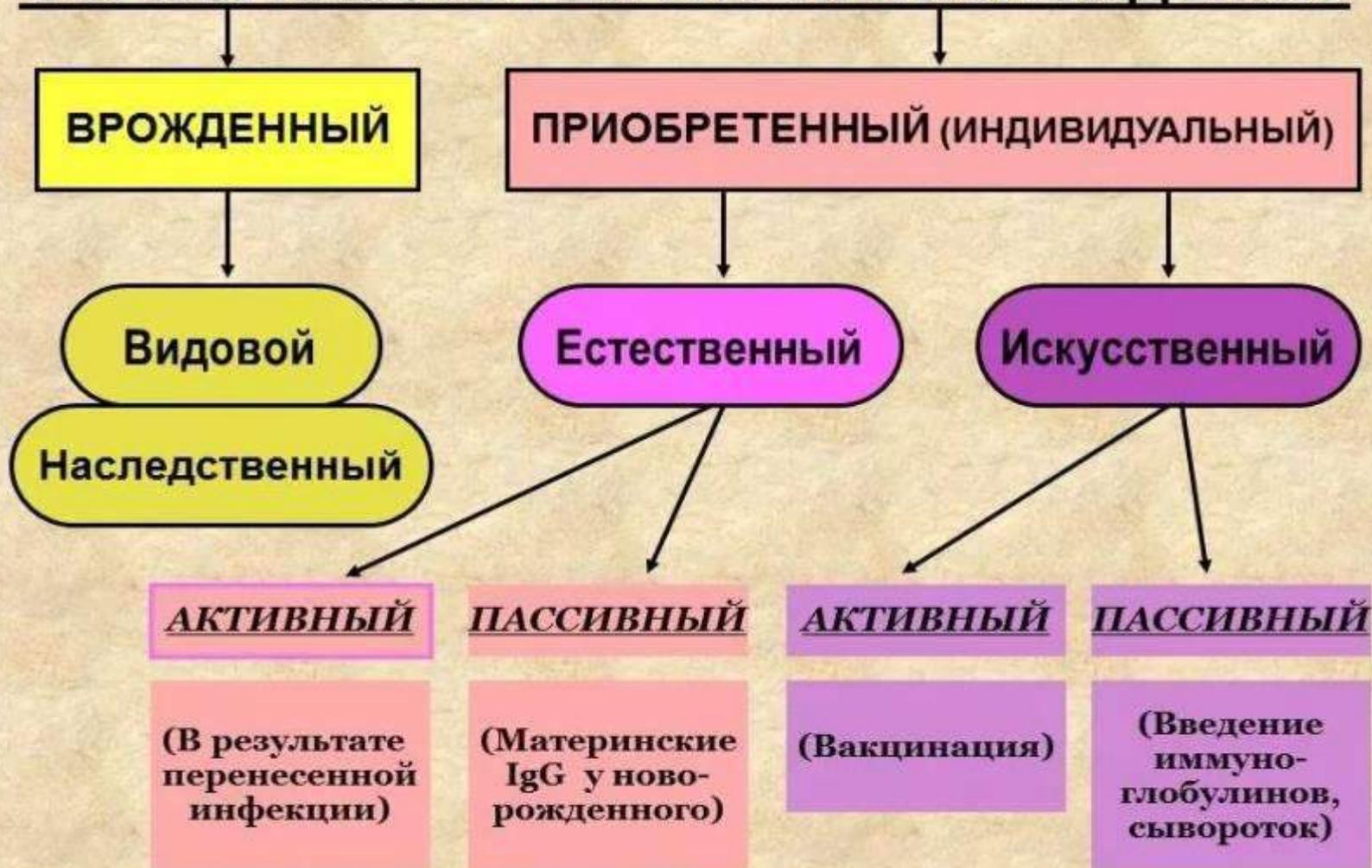
- Питание.

«Если пища не станет вашим лекарством, то лекарство будет вашей пищей».

Гиппократ

- Условия труда
- Условия отдыха
- Условия жизни
- Вредные привычки

ФОРМЫ ИММУНИТЕТА ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ



Виды иммунитета

Врожденный
(неспецифические факторы защиты)

Кожа

Слизистые оболочки

Воспаление

Фагоцитоз
Фагоциты
(Моноциты и нейтрофилы)
(И.И. Мечников)

Приобретенный
(специфические факторы защиты)

Ответ иммунной системы

Лимфоциты

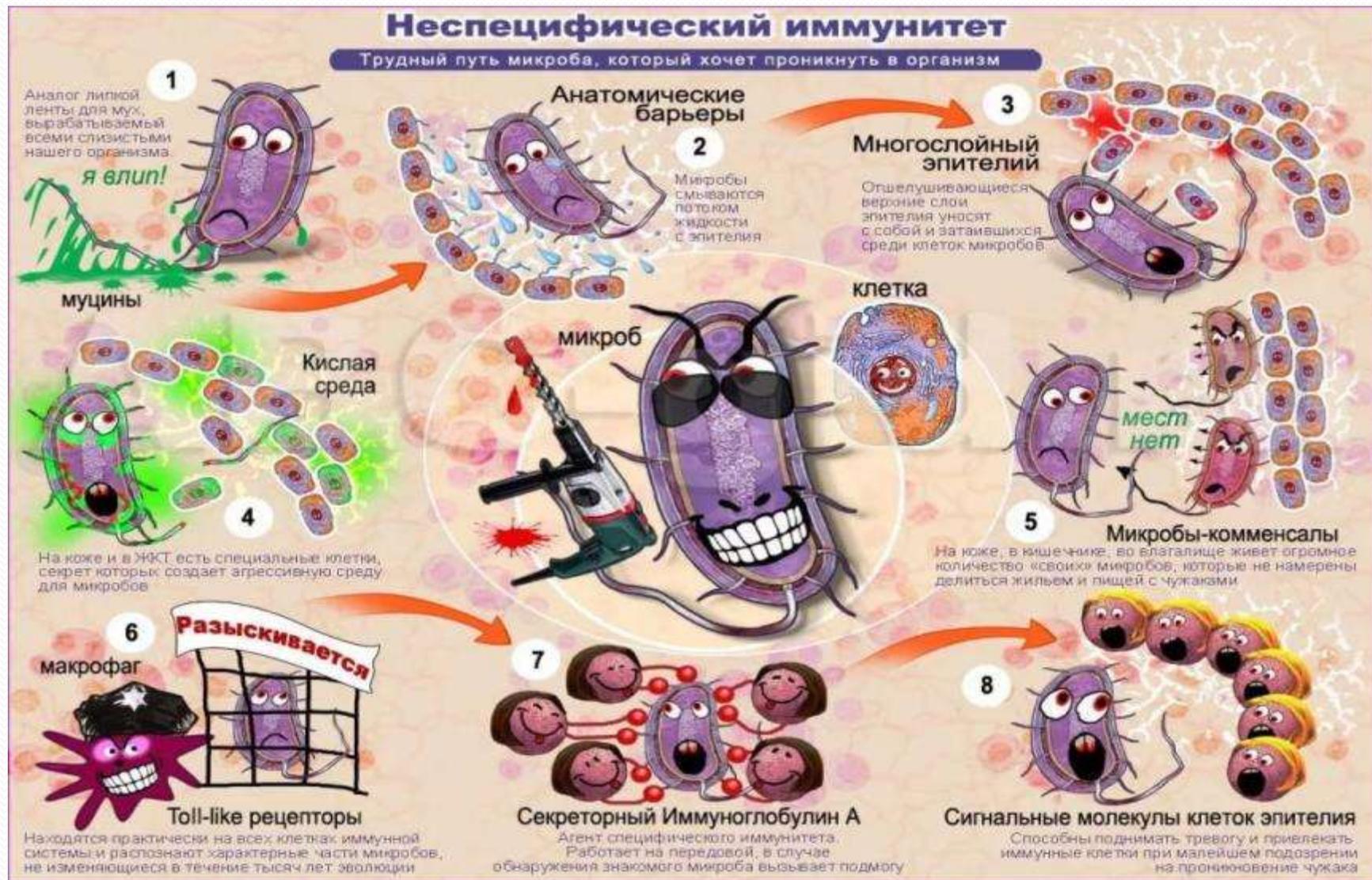
В – клетки

Антитела
(П.Эрлих)

Т – клетки

Клетки - киллеры

В возрасте 5 – 6 лет созревает неспецифический клеточный иммунитет



Особенности иммунного ответа:

Ранний возраст	Дошкольный возраст	Школьный возраст
Высокая чувствительность организма к инфекциям	Повышенная чувствительность к инфекциям	Активное созревание механизмов адаптивного иммунитета
Незрелость клеток иммунной системы	Недостаточность местного иммунитета	К 7 годам формируется полноценный местный иммунитет
Сниженная способность к выработке ИФН (особенно на искусственном вскармливании)	Неполноценность собственного иммунного ответа	Завершение формирования глоточной миндалины
Защитные свойства ИФН снижены	Непредсказуемость индивидуального иммунного ответа и выработки ИФН на действие иммуностимуляторов	Иммунный ответ практически соответствует взрослым
Высокий риск осложненного течения ОРВИ	Склонность к затяжному течению болезни	
Ограниченный арсенал средств противовирусной терапии		

Факторы, снижающие иммунитет:

- Неблагоприятная экологическая обстановка
- Недостаток солнечного света, избыток солнечной активности, перегревание, переохлаждение
- Переутомление
- Стресс
- Нарушение режима сна и отдыха
- Неправильное питание, в т.ч. употребление красителей, ароматизаторов, консервантов
- Пищевая аллергия
- Недостаточная физическая активность
- Любое заболевание
- Прием лекарственных препаратов
- Вредные привычки

Группы риска ОРВИ, включая грипп

- Дети в 1 и 2 год посещения детского сада и школы (адаптация)
- Дети с хроническими персистирующими вирусными инфекциями
- Дети с хроническими очагами бактериальной инфекции
- Дети с аллергопатологией
- Дети в периоде реконвалесценции после ОРВИ (первые 2-4 недели)
- Дети с анемией

Факторы, влияющие на высокий уровень распространения ОРВИ у современных детей

- Нерациональное питание и неправильно сформированные стереотипы питания, в том числе за счет неконтролируемой информации в интернете, по телевидению
- Неправильно сформированные стереотипы физической активности в семье
- Зависимость от гаджетов всех членов семьи (гаджеты – самые загрязненные поверхности)
- Курение, в том числе в присутствии детей
- Мобильность населения (сбор вирусов со всего мира, начиная с самого раннего возраста)

Отношение
детей к своему
здоровью
определяется
влиянием
ближайшего
окружения



Примерный режим дня

- Подъем – до 8.00
- Утренние гигиенические процедуры – 8.00-8.30
- Подготовка к завтраку, завтрак – 8.30-9.00
- Активное бодрствование, совместная деятельность с ребенком – 9.00-10.00
- Второй завтрак - 10.00-10.15
- Прогулка – 10.15-11.30
- Подготовка к обеду,
обед – 11.30-12.30
- Сон – 12.30-15.30 (до 3-х лет не менее 3-х часов)



- Гигиенические процедуры, совместная деятельность с ребенком – 15.30-15.50
- Подготовка к полднику, полдник – 15.50-16.20
- Прогулка – 16.30-18.30
- Подготовка к ужину, ужин – 18.30-19.00
- Активное бодрствование, совместная деятельность с ребенком – 19.00-20.00
- Вечерние гигиенические процедуры – 20.00-20.30
- Подготовка ко сну – 20.30-21.00

Питание ребенка



- *Все болезни к нам приходят через рот.*
Народная мудрость

- *Полноценное питание – залог здоровья*

Русская народная пословица

Для нормального жизнеобеспечения ребенку необходимо ежедневно с рационом питания получать 75 нутриентов, 45 – 50 из которых являются незаменимыми

Утверждено

Председатель Исполкома

Союза педиатров России

Л.С. Намазова-Баранова

2019 г.

Согласовано

Главный внештатный специалист

педиатр Минздрава России

А.А. Баранов

2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Информационные материалы

Москва 2019

➤ *Обучение основам здорового питания должно отвечать принципу практической целесообразности (все сведения, сообщаемые ребенку, формируемые навыки поведения, должны быть полезны в повседневной жизни и формировать здоровое развитие ребенка)*

➤ *Первые 1000 дней жизни – критический период, когда питание и другие внешние факторы определяют пути реализации генетической программы, программируют будущее здоровье.*

Ранний возраст – критический период для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита.

Аппетит может нарушаться из – за недостаточной продолжительности сна, чрезмерного эмоционального возбуждения, изменения обстановки и др.

Нередко отмечается снижение аппетита после проведения профилактических прививок, в периоды острого заболевания, при смене климатических зон, в жаркое время года

Рациональное питание (в переводе с латинского- разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учётом пола, возраста, характера труда и других факторов.

- Полное обеспечение ребенка энергией и основными пищевыми веществами, макро – и микронутриентами
- Соблюдение режима питания: распределение пищи в течение дня по калорийности (завтрак 20 – 25%, 2 завтрак – 5%, обед 30 – 35%, полдник – 15-10%, ужин – 20-25%, 2 ужин – до 5%), по количеству и составу с установлением фиксированных часов кормления (5-6 разовое питание с интервалом 2,5-3 часа)
- Оптимальная термическая обработка продуктов (варка, тушение, запекание)
- Разумное разнообразие рациона
- Санитарно-эпидемическая **безопасность** пищи

Причины недостаточности питания

Низкая
питательная
ценность пищевых
продуктов

Низкий уровень
культуры питания,
недостаточные
знания

Неполноценный,
разбалансированный
рацион

Заболевания
ЖКТ

Низкая
покупательная
способность

Низкий уровень
биодоступности
пищи

Неправильные
привычки
питания

Белки

- Основной пластический материал для построения клеток и тканей организма
- Входят в состав всех жизненно важных соединений – ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др.
- Недостаток белка: замедление процессов роста, снижение нутритивного и иммунного статуса ребенка, нарушение нервно-психического развития, нарушение кроветворения
- Избыток белка: метаболические и гормональные сдвиги, повышенная нагрузка на выделительную функцию почек, повышается риск аллергических заболеваний

Мясные продукты

Наименование продуктов	1-3 года	3-7 лет
Мясо	50	55
Птица	20	24
Рыба	32	37
Колбасные изделия		7

Молочные продукты

Наименование продуктов	1-3 года	3-7 лет
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390 130-150	450 150-180
Творог с м.д.ж. не ниже 5%	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11
Сыр твердый	4	6

Молочный жир представляет собой глобулы, покрытые тонкой мембраной, которые являются незаменимыми источниками веществ, необходимых для развития головного мозга (памяти, внимания, психомоторной координации), а также для формирования иммунной системы ребенка.

Жиры

- Пластический материал для построения клеток и тканей организма
- Основной источник энергии
- Источник жирорастворимых витаминов: А, Д, Е, К
- Принимают участие в иммунных реакциях
- Выполняют резервную функцию, восполняя дефицит энергии при недостаточном ее поступлении.

Жиросодержащие продукты

Наименование продуктов	1-3 года	3-7 лет
Масло сливочное 72,5 % – 82%	18	21
Масло растительное	9	11
Яйцо	0,5	0,6

Углеводы

- Входят в состав клеток и тканей
- Принимают участие в обменных процессах, синтезе нуклеиновых кислот, гормонов и ферментов
- Способствуют усвоению других пищевых веществ
- Обеспечение организма энергией
- Пищевые волокна регулируют моторную функцию кишечника, стимулируют желчеотделение, обладают сорбционными и пребиотическими свойствами.

Овощи, фрукты

Наименование продуктов	1-3 года	3-7 лет
Картофель	120	140
Овощи, зелень	205	260
Фрукты свежие	95	100
Сухофрукты (не цукаты)	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100

Другие продукты

Наименование продуктов	1-3 года	3-7 лет
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80
Крупы, бобовые	30	43
Макаронные изделия	8	12
Мука пшеничная	25	29
Кондитерские изделия	7	20
Чай	0,5	0,6
Какао	0,5	0,6
Кофейный напиток	1.0	1.2
Сахар	37	47

В питании детей до 3 лет не рекомендуются:

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;
- торты и пирожные.

Принципы составления индивидуального рациона

- 3 основных кормления и 2 дополнительных
- Объем пищи (без учета воды): 1000-1200 мл – 2-й год жизни, 1200-1500 – 3-й год жизни
- Распределение калорийности
- Овощи и/или фрукты – 4 раза в день
- Молочные продукты – 3 раза в день (включая молоко для каши)
- Злаковые продукты – по 1 разу в день
- Хлеб – 2-3 раза в день
- Мясные блюда и/или птица – 2 раза в день
- Рыбные блюда – 2-3 раза в неделю
- Яйцо – 2-3 штуки в неделю
- Минимальное количество соли и сахара
- До 2 лет – использовать 3,4 формулы смесей
- Промышленные консервы использовать без добавления соли и сахара
- Соблюдать питьевой режим: пить воду, а не сладкие напитки
- Условия приема пищи: оформление обеденного зала, сервировка стола, отсутствие отвлекающих факторов

Закаливание –
это повышение
устойчивости организма
к неблагоприятным
воздействиям
внешней среды

Принципы закаливания

- Систематически проводить закаливающие процедуры
- Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно
- Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры
- Не допускать переохлаждения ребенка

- Избегать продолжительного воздействия как низких температур, так и перегревания
- Правильно подбирать одежду ребенка
- Сочетать закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем
- Не закаливать ребенка во время болезни, после болезни использовать щадящие методики
- Никогда не курить в присутствии ребенка

Закаливающие мероприятия

- Температура воздуха в помещении 20-22 С
- Проветривание помещения перед сном, температура в спальне – 18-20С, сон с открытой фрамугой
- Прогулки на свежем воздухе не менее 4-х часов в день (при заболевании ребенка также надо гулять)
- Одевать ребенка по сезону, учитывая подвижность ребенка
- Использовать одежду из натуральных тканей

Закаливающие мероприятия

- Внезапный порыв ветра, непродолжительный сквозняк – хороший закаливающий фактор
- Контроль дыхания через нос
- Воздушные ванны перед купанием ребенка, растирание кожи сухой рукавичкой
- Купание ребенка в воде температурой 37 С, ополаскивание водой на 2-4-6 С ниже
- Контрастное закаливание ног (теплый пол)
- Босохождение: летом – по росе, сырому песку, воде
- Купание в бассейне



Вакцинация

Национальный календарь профилактических прививок включает прививки от:

Заболевание	Виды вакцин
ДИФТЕРИЯ	
<p>Острое инфекционное заболевание, которое проявляется главным образом в виде ангины, протекает с явлениями общей интоксикации. Смертельные исходы наблюдаются от осложнений, когда ядом дифтерийной палочки поражаются сердце, почки, нервная система. Дифтерией болеют и дети, и взрослые.</p>	<p>АКДС (адсорбированная коклюшно-дифтерийно-столбнячная вакцина), АДС, АДС-М, АД-М- дифтерийно-столбнячные анатоксины, инфанрикс, инфанрикс гекса, АКДС – гепатит В, пентаксим, вводятся внутримышечно, подкожно.</p>
СТОЛБНЯК	
<p>Острое инфекционное заболевание, проявляется в виде судорог. Смерть обычно наступает от паралича дыхательных мышц, летальность достигает 70%. Возбудитель заболевания распространен повсеместно, что делает его полное уничтожение маловероятным.</p>	<p>АКДС-вакцина, АДС, АДС-М, АС-анатоксины, инфанрикс, инфанрикс гекса, АКДС – гепатит В, пентаксим, вводятся внутримышечно.</p>
КОРЬ	
<p>Детское инфекционное заболевание. Очень заразна и может протекать очень тяжело. В одном из шести случаев возможно развитие осложнений-воспаление легких, заболевания уха и воспаление мозга</p>	<p>Коревая живая вакцина, паротитно-коревая живая вакцина, приорикс, вводятся подкожно.</p>
КОКЛЮШ	
<p>Детское инфекционное заболевание, протекает с характерным спазматическим кашлем, за которым может последовать кратковременная остановка дыхания. Тяжело протекает у грудных детей вследствие частых осложнений со стороны дыхательной и нервной систем.</p>	<p>АКДС-вакцина, инфанрикс, инфанрикс гекса, АКДС – гепатит В, пентаксим, вводятся внутримышечно.</p>
ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ («СВИНКА»)	
<p>Болеют в основном дети. Характеризуется поражением околоушных и других слюнных желез. В списке осложнений - развитие тугоухости, воспаление мозговых оболочек. У подростков часто в процесс вовлекаются половые органы, что приводит к мужскому бесплодию</p>	<p>Паротитная живая вакцина, паротитно-коревая живая вакцина, приорикс, вводятся подкожно</p>

Национальный календарь профилактических прививок включает прививки от:

ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Название гемофильной инфекции происходит от греческого «любить кровь». Эта бактерия любит также маленьких детей. Пик заболеваемости приходится на возраст 6-12 месяцев. Возбудитель, вызывающий гемофильную инфекцию является одной из главных причин следующих заболеваний у детей: - гнойного менингита – воспаление мозговых оболочек; - сепсиса – заражение бактерией всего организма; - эпиглоттита – проявляется прогрессирующим удушьем (круп); - пневмонии – воспаление легких; - артрита – воспаление суставов.

Инактивированная вакцина, Акт-ХИБ, Хиберикс, инфанрикс гекса, пентаксим, вводится подкожно или внутримышечно

ТУБЕРКУЛЕЗ

Очень опасен. Вызывает в организме многочисленные повреждения, но особенно сильно разрушает дыхательную систему. Источником инфекции для окружающих является больной человек.

Туберкулезная, живая вакцина БЦЖ, вводится внутрикожно

КРАСНУХА

Большинство заболевших составляют дети, и в этом смысле краснуху справедливо относят к группе так называемых детских инфекций. Однако это обстоятельство не уменьшает значения краснушной инфекции и для взрослых. По данным контрольных исследований, до 20% взрослого населения России в отдельных регионах могут заболеть краснухой. Особенно опасно заболевание краснушной инфекцией у женщин детородного возраста. Инфицирование беременной женщины на первой неделе беременности приводит к рождению ребенка в 75-80% случаев с синдромом врожденной краснухи (врожденные пороки сердца, катаракта, слепота, глухота, микроцефалия, умственная отсталость, поражение других органов), кроме того, краснушная инфекция у беременных часто приводит к спонтанным абортam, мертворождению, к ранней неонатальной смерти.

Инактивированная вакцина от краснухи, приорикс, вводится подкожно или внутримышечно.

Национальный календарь профилактических прививок включает прививки от:

КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ

Клещевой энцефалит - природно-очаговое вирусное заболевание, возникающее в результате инфицирования человека вирусом, попадающим в кровь при присасывании клеща. Клещевой энцефалит – это тяжелое инфекционное заболевание нервной системы, приводящее к инвалидности. Смертность от этого заболевания колеблется от 1% до 25%

Инактивированная вакцина, вводится подкожно или внутримышечно.

ГЕПАТИТ В

Гепатит В – это широко распространенное заболевание, вызываемое вирусом гепатита В. Гепатит В характеризуется высокой заболеваемостью и смертностью. В отдаленный период заболевание сопровождается угрозой развития опухоли печени и цирроза печени.

Генно - инженерная вакцина, инфанрикс гекса, АКДС – гепатит В, вводится внутримышечно.

ПОЛИОМИЕЛИТ

Вирусы полиомиелита вызывают заболевание с симптомами, напоминающими симптомы легкой формы гриппа. Приблизительно в одном из каждых 200 случаев вирус проникает в спинной мозг и в итоге наступает пожизненный паралич. Эта болезнь поражает главным образом детей в возрасте до 3 лет, но ею могут также заболеть дети старшего возраста и взрослые.

Полиомиелитная живая вакцина, закапывается в рот, инактивированная вакцина вводится подкожно или внутримышечно.

ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Пневмококковая инфекция — комплекс заболеваний, вызываемых бактерией *Streptococcus pneumoniae* (**пневмококк**): пневмококковая **пневмония** (до 70 % от всех пневмоний), острый средний **отит** (около 25 % от всех отитов), гнойный пневмококковый **менингит** (5-15 % всех бактериальных менингитов), эндокардиты (около 3 %), плевриты, артриты. Пневмококковая инфекция, как правило, является осложнением других инфекций — примером этого являются пневмококковая пневмония после перенесённого гриппа или кори, воспаление среднего уха (отит) у детей, после или на фоне любой респираторной вирусной инфекции.

Превенар, Синфлорикс, Пневмо-23

Календарь профилактических прививок по показаниям

- Туляремия, чума, бруцеллез, бешенство
- Сибирская язва, лептоспироз, лихорадка Ку
- Желтая лихорадка, холера, брюшной тиф
- *Клещевой энцефалит*
- *Вирусный гепатит А, шигеллез*
- Менингококковая инфекция
- *Ротавирусная инфекция*
- *Ветряная оспа*
- *Вирус папилломы человека*

Прививать или не прививать?

Лучшие умы медицины создали для вашего ребенка надежный щит от заболеваний. Вам выбирать – рисковать или быть здоровым.

Если вы все еще сомневаетесь – задумайтесь:

в ваших руках самое ценное на свете – здоровье вашего ребенка.

Оказывают ли вакцины вредное влияние на организм ребенка?	Все современные вакцины, применяемые в нашей стране, проходят тщательный контроль и соответствуют мировым стандартам. Перед прививкой пациента обязательно осматривает врач для исключения возможности возникновения осложнений после вакцинации.
Может ли заболеть привитый ребенок?	Да, может, так как никакая вакцина не дает 100% гарантии на всю жизнь. Однако, это происходит редко, а в случае заболевания привитый ребенок переносит заболевание в легкой форме и не погибает.
Почему делают прививки повторно?	Для поддержания надежного иммунитета.
Возможна ли реакция на прививку?	Да, но она всегда бывает легче той инфекции, против которой делается прививка.

Прививать или не прививать?

В чем выражается реакция на прививку?	Наиболее частой реакцией на прививку является кратковременное повышение температуры, местные реакции (краснота, припухлость, болезненность в месте прививки). Температура редко бывает выше 38,5 С, держится не более 2-3 дней, в большинстве случаев требует применения жаропонижающих лекарственных форм.
Можно ли прививать часто болеющих, ослабленных детей?	Таких детей надо прививать в первую очередь, так как они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.
Как нужно готовить ребенка к прививкам?	Родители должны оберегать ребенка от контактов с инфекционными больными, строго соблюдать диету у детей с пищевой аллергией. В день прививки ребенку измеряется температура, его осматривает врач.
В чем нуждается ребенок после проведения прививки?	Во внимательном отношении к себе со стороны родителей. В случаях изменения поведения ребенка, повышения температуры, появления жалоб, они должны обратиться к врачу.



Спасибо за внимание!

Здоровья Вам

и вашим детям!