**«Прививки. Для чего они нужны».**

Прививка - это введение в организм ослабленных или разрушенных возбудителей заболевания. Иммунная система реагирует на них так же, как на настоящую инфекцию: в организме образуются антитела. Некоторые прививки нужно делать один раз в жизни (полная иммунизация), а другие необходимо повторять регулярно.

Принцип защиты организма с помощью прививок.

Прививки направлены на предотвращение определенных инфекционных заболеваний. После введения в организм сыворотки там начинают образовываться защитные вещества. Они подобны или идентичны защитным веществам, которые образуются в организме после перенесенного инфекционного заболевания, - антителам. Прививки обеспечивают организм большей или меньшей защитой от заболевания. Таким образом, это искусственная активная иммунизация.

Важно!

Детей нельзя прививать тогда, когда они больны с температурой или без нее, - включая проблемы желудочно-кишечного тракта (рвоту или диарею) и инфекционные заболевания.

Живая вакцина - вакцина из способных к размножению, но ослабленных возбудителей заболевания. Убитая вакцина - вакцина из продуктов жизнедеятельности возбудителей заболевания.

Существует также так называемая пассивная иммунизация, которую также называют сывороточным лечением, или серотерапией. При этом человеку, подверженному опасности заболевания, вводятся защитные вещества других людей или животных. Образование собственных антител при этом не стимулируется.

Чужие защитные вещества воспринимаются организмом, так что в течение приблизительно двух месяцев человек защищен от соответствующего заболевания. При активной иммунизации защита в зависимости от вида прививки длится много лет, а в некоторых случаях даже всю жизнь.

Обязательные прививки.

Некоторые прививки совершенно необходимы, и, если нет врачебного запрета, в связи, например, с риском хронического заболевания, их нужно делать обязательно.

Столбняк. Возбудитель этого заболевания очень распространен и может проникнуть в кожу через мелкие повреждения (царапины, ссадины и т. п.). Он переносится, например, через когти кошки или через землю в саду. Это тяжелое заболевание, которое чаще всего завершается летальным исходом или же приводит к серьезным осложнениям.

Детский эпидемический паралич (полиомиелит). Это вирусное заболевание также может оказаться очень серьезным и привести к параличу мышц и остановке дыхания.

Дифтерия - тяжелое заболевание, которое в последнее время широкое распространилось из-за повышения устойчивости к прививке.

Если девушка до периода полового созревания не переболела краснухой, то рекомендуется прививка от краснухи - не так для ее собственной защиты, как для защиты будущего эмбриона, так как краснуха во время беременности приводит к тяжелым последствиям для нерожденного ребенка. Мальчикам также следует делать прививку от краснухи, чтобы они не могли заразить беременных женщин.

Последние несколько лет детей прививают от возбудителей одного из видов пневмонии. Недавно появилась вакцина от гепатита В.

Расписание прививок.

Существует несколько альтернативных видов расписания прививок, в которых отражены современные возможности вакцинации. В них предлагаются различные возможности применения таких прививок, как простые прививки и комбинированные прививки, а также совмещаемость и порядок вакцинации.

Подходы к составлению расписания прививок.

Дифтерия: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Полиомиелит: промежуток между вакцинация -ми должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Грипп: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Гепатит В: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.

Корь, свинка, краснуха: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц.

Ветряная оспа: эта прививка делается, как правило, в возрасте 11-14 месяцев - либо одновременно с прививкой от кори, свинки и краснухи, либо по меньшей мере через месяц после нее.

Реакция на прививки.

После вакцинации у ребенка может появиться непредвиденная реакция, ведь при этом он сталкивается с безвредной формой тяжелого заболевания. В норме реакция на прививку может появиться в течение двух недель после нее. Если реакция не слишком сильная, это хорошее свидетельство того, что у ребенка вырабатывается требуемый иммунитет.

Кашель и мокрота.

• После прививки от коклюша у малыша может начаться хронический кашель, который будет продолжаться много месяцев, проходя и возобновляясь. Такой кашель характерен для легкой формы коклюша. Время от времени у ребенка может начинаться рвота с выделением мокроты. Кроме того, у него могут временами повышаться температура или болеть уши.

• После вакцинации от полиомиелита в носу и бронхах в течение нескольких недель образуется густая серая мокрота, которая приводит к сильному кашлю. Кроме того, могут воспаляться лимфоузлы.

• После прививки от кори у ребенка может начаться лихорадочный кашель. Лимфоузлы воспаляются, малыш страдает от бессонницы и легкой сыпи.

Побочные эффекты.

Каждая прививка может вызвать нежелательные побочные эффекты, которые, впрочем, встречаются очень редко и, в сущности, безвредны. С другой стороны, прививки - это лучшая защита от болезней, которую только может предложить медицина. Если вы не уверены, стоит ли вам прививать ребенка, поговорите с вашим детским врачом и соберите всю интересующую вас информацию.

Советы по питанию.

За две недели до прививки и в течение нескольких недель после нее давайте ребенку побольше продуктов, содержащих витамины А и С, например морковь, облепиху, лимоны или апельсины. Можно также давать малышу эти продукты в виде соков (свежеотжатых или приобретенных в магазине диетических продуктов). Питание должно быть полноценным, содержать много овощей и круп, и к тому же побольше сырой пищи. В это время старайтесь избегать перенапряжения у ребенка.

**Консультация для родителей «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ».**

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте . Простуда – незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

Профилактика ОРЗ у детей

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей–это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль – немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего

Следующий пункт ваших исследований – воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате – свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде – дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм – важно только, чтобы малышу было комфортно.

Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий гриппа и сезонных простуд, являются эфирные масла. Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние Профилактика простуды у детей очень важна и необходима. Здравомыслящие родители должны заранее позаботиться о защите здоровья своих детей. Не забывайте, что профилактика гриппа у детей, наряду с профилактикой простуды, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Здоровый образ жизни – это залог гармоничного развития вашего ребенка.

**«Правильное питание детей дошкольного возраста»**

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

* не допускайте, чтобы ребенок переедал или же испытывал чувство голода;
* научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
* можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
* если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;
* если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, но не: компоты, кисели, сладкие напитки;
* не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, понаблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

 Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

 Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

 Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Очень важно помнить, что:

* каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
* каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
* почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
* лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
* пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
* внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

Особенности питания детей в зимний период

 Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

 В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

 Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

 Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

 Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:

* голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
* любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
* выпивать перед ночным сном ½ стакана кефира;
* утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра, ½ чашки сока, галетным печеньем;
* интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.