

Полный курс здоровья детей



Москва
Издательство АСТ

УДК 616-053.2

ББК 57.3

М60

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Максимович, Сергей Владимирович.

М60 Полный курс здоровья детей / С. В. Максимович, Ю. А. Орлов. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 256 с. – (Курс на здоровье!).

ISBN 978-5-17-101596-1

Чтобы болезни обходили вашего ребенка стороной, нужно обеспечить ему здоровый образ жизни, включающий в себя сбалансированное питание, массаж, закаливание, гимнастику. Необходим и своевременный медицинский контроль здоровья ребенка.

Также в книге вы найдете рекомендации по комплектованию детской аптечки, инструкции по выполнению несложных медицинских действий в случае появления недомогания у малыша.

УДК 616-053.2

ББК 57.3

ISBN 978-5-17-101596-1

© С. В. Максимович, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
----------------------	----------

РАЗДЕЛ I.

ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ —

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ	8
-----------------------------	----------

Основные принципы подготовки к зачатию	9
--	---

Диета будущих мам	11
-------------------------	----

Меню для беременных.....	15
--------------------------	----

Особенности питания	
---------------------	--

при токсикозах	26
----------------------	----

Лечебное питание при анемии	29
-----------------------------------	----

Лекарства и беременность	31
--------------------------------	----

РАЗДЕЛ II.

ФИТНЕС ДЛЯ ГРУДНИЧКА.....	33
----------------------------------	-----------

Физическое развитие	
---------------------	--

и двигательная активность младенца	34
--	----

Массаж	39
--------------	----

Гимнастика.....	49
-----------------	----

Фитбол.....	63
-------------	----

Закаливание	66
-------------------	----

Плавание	78
----------------	----

РАЗДЕЛ III.

ОСНОВЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	88
--------------------------------------	-----------

Кормление малыша	
------------------	--

от рождения до 6 месяцев	89
--------------------------------	----

Детское питание	
-----------------	--

от 6 месяцев до года	114
----------------------------	-----

РАЗДЕЛ IV.

ПЕДИАТРИЯ ДЛЯ МАМ	127
Аптечка для крохи.....	128
Техника медицинских манипуляций	136
Оказание неотложной помощи	149
Травмы	158
Инородные тела	165
Правила ухода за больным ребенком	176
Острые респираторные (простудные) заболевания	183
Популярная дерматология.....	211
Здоровый животик.....	217
Детские инфекции	237
Прививки: за и против.....	248



ВВЕДЕНИЕ

Существует притча, повествующая о том, как к мудрецу пришли родители малыша, которому исполнилось всего лишь пять дней от роду. Они задали мудрецу вопрос: «Когда и как нам начать воспитывать нашего ребенка?» На это мудрец ответил им: «Вы опоздали на девять месяцев и пять дней». Эта древняя притча учит тому, что начинать заботиться о здоровье и развитии малыша надо задолго до его появления на свет, с момента зачатия. Именно поэтому первая глава нашей книги посвящена периоду беременности. Ведь от того, как будущая мама организует свое питание и образ жизни, во многом зависит здоровье крохи.

Все без исключения родители мечтают о здоровых и разумных детях. А значит, сохранение запаса здоровья, полученного ребенком от родителей, — наиважнейшая задача. Как только малыш оказывается дома, ответственность за его здоровье практически полностью ложится на плечи мамы и папы. Их внимание, забота и терпение — залог обустройства комфортного и здорового быта малыша.

Чтобы болезни обходили малыша стороной, необходимо соблюдать здоровый образ жизни, включающий в себя рациональное сбалансированное питание, массаж, закаливание, гимнастику, двигательную активность.

Авторы книги, педиатры с многолетним стажем, на страницах этой книги расскажут вам, как правильно кормить кроху, какой комплекс упражнений подобрать для грудничка, какие методы закаливания наиболее эффективны.

Также для родителей едва ли не самым ценным является умение своевременно распознавать первые признаки нездоровья, чтобы как можно раньше забить тревогу, обратиться к врачу и, если потребуется, начать лечение. Как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Поэтому мы полагаем, что ответственные родители не откажутся заранее вооружиться знаниями, чтобы в трудный момент, если болезнь все-таки наступит, не оказаться перед ней беспомощными, вовремя обнаружить ее и спокойно, не паникуя и со знанием дела, принять необходимые меры.

Ни один врач не может знать вашего ребенка так, как вы. То, что типично для большинства детей, вовсе не обязательно характерно для вашего малыша. И пока ваш ребенок мал и не может сам ответить, что и где у него болит, ответы на эти вопросы, если придется обращаться к врачу, хорошо бы знать родителям.

Многие люди уверены, что они умеют оказывать первую помощь, а уж если что-нибудь произойдет с ребенком, то они наверняка смогут его защитить и помочь. Однако практика показывает, что это далеко не так. В критической ситуации многие поддаются панике, боятся или не могут справиться с этой задачей. Оказание первой помощи, своевременное и эффективное выполнение необходимых действий требуют колоссального напряжения и нередко связаны с риском. Очень важно уметь сохранить хладнокровие и не совершать поспешных действий, которые могут повредить и пострадавшему, и пришедшему на помощь.

Поэтому еще одна цель этой книги — помочь вам правильно, своевременно, а также безопасно и эффективно оказать первую помощь попавшему в беду ребенку. Издание подготовлено таким образом, чтобы стать надежным помощником родителей в любой ситуации.

Помните: сохранение здоровья ребенка — забота и ответственность родителей. Даже самый лучший врач — всего лишь ваш помощник.

К сожалению, небольшой объем издания вынудил нас ограничиться только основными, самыми распространенными проблемами, с которыми сталкиваются родители малышей. Но поверьте, объема предложенных вам сведений достаточно, чтобы вы победили растерянность и не чувствовали себя беспомощными перед лицом трудностей. Искренне надеемся, что благодаря нашей книжке ваши детки будут болеть реже, а поправляться — быстрее.



РАЗДЕЛ I

ЗДОРОВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ — ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Беременность — огромное испытание для женского организма. И именно от того, в каком состоянии будущая мама подойдет к нему, во многом зависит протекание беременности и здоровье крохи. Здоровье будущего папы тоже играет немаловажную роль. Поэтому к зачатию обоим партнерам нужно подходить во всеоружии знаний и здоровья.

Лучшая подготовка к беременности — здоровый образ жизни, который включает в себя множество факторов: питание, физическую активность, душевный комфорт, закаливание, борьбу с хроническими очагами инфекции, смену вредной работы.

Начало беременности определяет зачатие. К этому важному шагу необходимо готовиться заранее, чтобы впоследствии ничто не омрачило встречи с вашим малышом. Необходимо учитывать множество факторов, таких как возраст, существование наследственных и приобретенных заболеваний, питание, наличие вредных привычек и пр. На все это следует обратить внимание не после наступления беременности, а до зачатия.

Основные принципы подготовки к зачатию

Принцип 1.

Долой вредные привычки

По медицинским данным, людям, умеренно пьющим (только по праздникам), достаточно не употреблять спиртные напитки приблизительно за три месяца до предполагаемого зачатия. Это касается и мужчин, и женщин. Разрешаются только красное вино и пиво в разумных количествах.

С никотином дело обстоит сложнее. Курящим женщинам рекомендуется за год до предполагаемого зачатия полностью отказаться от сигарет. Мужчинам достаточно сделать это за три месяца до назначенного дня. За этот срок никотин будет полностью выведен из организма. Это относится и к пассивным курильщикам. Так что если вам ежедневно приходится находиться в прокуренном помещении, необходимо принимать срочные меры. Пассивное курение не менее вредно для будущей мамы, чем реальное.

Принцип 2.

Здоровый образ жизни и рациональное питание

Бессонные ночи и работа без перерывов не подходит будущей маме. Стоит уделить особое внимание своему распорядку дня и при необходимости кардинально пересмотреть его. Необходимо разумно планировать свой рабочий день и спать не менее восьми часов в сутки. Организм должен отдохнуть перед предстоящим испытанием.

Меню будущей мамы еще задолго до зачатия должно быть максимально сбалансированным. Мужчин это тоже касается. Диета оказывает огромное влияние

на жизнеспособность спермы, в том числе на количество сперматозоидов, их морфологию (форму и размер) и подвижность (способность к продвижению в матке и фаллопиевых трубах к яйцеклетке ради ее оплодотворения). Очень важно, чтобы и мать, и отец, желающие зачать ребенка, начали придерживаться здоровой диеты, включающей цельные продукты, желательно экологически чистые, свободные от химикатов.

Согласно данным медицинской статистики, женщины, которые подходят к беременности абсолютно здоровыми и полными сил, практически не страдают от токсикоза (особенно в первой половине беременности), и риск невынашивания у них значительно меньше.

Принцип 3. Пора пить витамины

Большая часть жизненно важных органов ребенка формируется в первые несколько недель после зачатия. И к тому моменту, когда тест покажет две заветные полоски, эмбриону уже как минимум две-три недели. Поэтому врачи рекомендуют приблизительно за три месяца до зачатия начинать принимать поливитамины для беременных. Это гораздо удобнее, чем все витамины принимать по отдельности. К тому же поливитамины для будущих мам содержат все необходимые витамины и микроэлементы, которые вам сейчас необходимы, и, что самое главное, в нужных пропорциях. Если по каким-то причинам поливитамины вам противопоказаны (это определит врач), то принимайте отдельно фолиевую кислоту. Именно с недостатком фолиевой кислоты связывают развитие всевозможных патологий у будущего ребенка.

Фолиевая кислота занимает одно из ведущих мест в профилактике целого ряда врожденных заболеваний. За 2—3 месяца до зачатия и в первые 3 месяца

беременности необходимо есть продукты, содержащие фолиевую кислоту: свежую зелень (не налегая особо на петрушку), капусту, свеклу, морковь, картофель с кожурой, горох, бобы, цельнозерновые продукты, отруби, семечки и орехи.

Диета будущих мам

Эта диета не будет для вас серьезным испытанием. Вещества, необходимые для благополучного зачатия (фитоэстрогены, бор, марганец, фолиевая кислота, а также растительные и животные жиры), содержатся не в экзотических плодах, а в нашей обычной пище. От вас требуется только постоянно включать «правильные» продукты в свое меню.

Где «живут» фитоэстрогены

Фитоэстрогены (их еще называют фитогормонами), содержащиеся в растениях, помогают подготовить матку к беременности. Этими веществами богаты пшеничные отруби, брюссельская и цветная капуста, а также капуста брокколи, все бобовые (в особенности соя) и пиво. Чтобы получить необходимую дозу фитоэстрогенов, достаточно съедать в день всего лишь 2 столовые ложки отрубей или 200 г одного вида этих овощей. А вот пивом увлекаться не стоит: будущим мамам позволено выпивать не более половины стакана нефильтрованного пива вечером перед сном — и не чаще двух-трех раз в неделю.

Внимание — бор!

Химический элемент бор необходим организму для лучшего усвоения кальция, магния и фосфора. Благодаря этому элементу кости будущей мамы и малыша будут крепкими. Кроме того, благодаря ему вероятность зачатия возрастает в несколько раз — если не превышать

рекомендованную дозу. Особенно богаты бором овощи (морковь), фрукты (яблоки, груши, виноград, финики) и орехи (миндаль, арахис и грецкие орехи). Две морковки или 200 г фруктов, пригоршня орехов или фиников полностью удовлетворяют суточную потребность будущей мамы в этом элементе.

В поисках марганца

Марганец необходим для нормального обмена веществ и нормального развития яйцеклетки. Основными источниками марганца служат орехи (миндаль, арахис и грецкие орехи, пекан), ячмень, гречиха, изюм, кукуруза, коричневый рис, креветки и мидии. Богаты марганцем и листья крапивы (Если вы решите сварить щи из крапивы, учтите, что 100 г молодых листьев содержат 8 мг марганца — то есть в 4 раза больше суточной нормы!).

Суточная норма потребления этого микроэлемента составляет около 2 мг. Чтобы получить такое количество марганца, нужно съесть кашу, сваренную из 100 г ячменя или 250 г гречки, или 150 г отварного коричневого риса, или по 50 г орехов и коричневого изюма. Изредка можете побаловать себя мясом мидий или креветок, но не более 150 г за один раз.

Источники фолиевой кислоты

Врачи утверждают: употребление фолиевой кислоты в количестве 4 мг в день в 12 раз снижает риск возникновения патологий нервной системы у будущего ребенка! Фолиевая кислота необходима для нормальной работы всех органов репродуктивной системы. Лучше всего она усваивается из куриной печени, пшеничной и овсяной круп, шпината, спаржи, свеклы, авокадо, малины и семян подсолнуха. В день достаточно съесть 50 г тушеной печени или кашу, сваренную из 100 г пшеники или овсянки, или 200 г овощей и фруктов.

Жиры — не враги!

Когда речь заходит о возможности зачать и выносить здорового ребенка, женщинам не следует объявлять «войну» жирам. Для синтеза половых гормонов необходим всем известный холестерин, да и запас этих гормонов хранится именно в жировой ткани!

Это не означает, что красивая фигура и беременность несовместимы. Просто к любым ограничениям в питании следует подходить осмысленно. Если в течение недели вы съедите 50 г сливочного масла, пару яиц и 200—300 г жирной рыбы, а салаты будете заправлять натуральным оливковым маслом (столовую ложку в день) или майонезом (2 столовые ложки в день), это не отразится на объеме талии, зато поддержит нормальный менструальный цикл и увеличит ваши шансы забеременеть.

Кальций: зачем он нужен?

Помните выражение, что каждый ребенок стоит зуба? Это — о дефиците кальция.

Кальций — один из важнейших минералов, необходимых для нормального физического развития эмбриона, формирования его соединительных тканей.

Организм женщины в любом случае распределяет приоритеты в пользу будущего малыша, поэтому если женщина не получает какого-либо из необходимых веществ в должном количестве, оно начинает поступать в организм эмбриона из ее физиологических запасов — костей, волос, зубов, жировых тканей. Это и является причиной того, что при неправильном питании во время беременности многие вынуждены распрощаться с роскошными волосами и крепкими здоровыми зубами.

Этого элемента не хватает всем, кто предпочитает еду, которая препятствует усвоению кальция и способствует его потере: сладости, белый хлеб, манную кашу, макароны, а также кофе, какао, отруби, шпинат, жирные

и соленые блюда, газированные напитки. Недостаток кальция чаще обнаруживается у блондинок, а также у тех женщин, которые курят, мало двигаются (чтобы кальций усвоился костной тканью, нужно поработать мышцами!) или, напротив, настолько увлечены фитнесом, что дают организму непосильную нагрузку. Дефициту кальция способствуют прием некоторых гормональных контрацептивов и повышенная функция щитовидной железы. Кальций уходит из организма во время любого заболевания, сопровождающегося повышением температуры: о том, что кальций вымывается из костей, свидетельствует ломота в них, которую мы испытываем при лихорадке.

Поэтому, еще планируя беременность, ежедневно выпивайте 2 стакана молока (если хорошо его переносите) или простокваши, кефира, съедайте несколько ломтиков сыра и 100—150 г творога. Тем самым вы создадите у себя в организме «резерв кальция» — те незаменимые 30 г, которые малыш непременно востребует в последние 3 месяца перед рождением, когда будет бурно расти. Включайте в свой рацион кисломолочные продукты, брынзу, ржаной хлеб, орехи, свежие фрукты и овощи (особенно фасоль, свеклу).

Существуют поливитаминные комплексы и кальций в таблетках, разработанные специально для женщин, находящихся в положении. О том, какие именно препараты вам следует принимать, обязан рассказать ваш гинеколог.

В качестве источника кальция будущие мамы могут использовать яичную скорлупу с удаленной внутренней пленкой. Прокалите ее на сковородке, разотрите в ступке или измельчите в кофемолке до состояния пудры. Добавляйте этот порошок в первые и вторые блюда или проглатывайте, запивая чистой водой. Доза — 0,3—0,5 г (на кончике чайной ложки) 2—3 раза в день. Содержание кальция в этом «лекарстве» — 35—38%.

Однако даже в самых благих делах необходимо знать меру. Нередко будущие мамочки, уже принимая препараты, содержащие кальций, начинают поглощать килограммами творог, пить литрами молоко. А ведь излишек кальция способен причинить серьезный вред и здоровью мамы и малыша. Избыток кальция препятствует усвоению магния, который исключительно важен для здоровой работы нервной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Любые намеки на дефицит магния негативно отражаются на здоровье матери и ее будущего ребенка, иногда нанося непоправимый вред умственному и физическому развитию малыша. Как правило, врачи назначают беременным женщинам различные препараты, которые содержат как кальций, так и магний, чтобы организм не испытывал нехватки в жизненно необходимых веществах. Поэтому важно прислушиваться к советам специалистов и не ставить опасные эксперименты.

Меню для беременных

Рациональное питание является одним из основных условий нормального развития плода и новорожденного, благоприятного течения и исхода беременности и родов. Доказано, что нарушение питания в различные сроки беременности по-разному влияет на состояние плода. Так, голодание и недостаточное количество белка и витаминов в предимплантационный период вызывает гибель зародыша, в период органогенеза может способствовать уродствам развития плода.

Уже в самом начале беременности, в первые 8–9 недель, из-за ускорения всех обменных процессов женщин часто беспокоит почти постоянное чувство голода, чувство, которое у любого человека сигнализирует о снижении уровня глюкозы до критического. Следовательно,