

КАБИНЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



УДК 616-053.2
ББК 57.3
К 12

КАБИНЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ.

Методические рекомендации для специалистов. СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики». СПб, 2025. 12 с.

Методические рекомендации предназначены для врачей и медицинских сестёр Кабинета здорового ребёнка; заведующих лечебно-профилактическими (педиатрическими) отделениями, старших медицинских сестёр лечебно-профилактических (педиатрических) отделений; старших медицинских сестёр детских поликлиник.

В них рассматриваются основные вопросы организации и задачи Кабинета здорового ребёнка детской поликлиники, формы профилактической работы с родителями, рекомендуемые темы и примеры занятий в Школе молодой матери.

Разработчики: З.Р.Дзаттиати, заведующий отделом организации медицинской профилактики матерям и детям СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики»; Л.В.Винтухова, к.пед.н., заместитель директора по медицинской части СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Главный редактор: А. В. Бережной, директор СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Рецензенты: Я. В. Панютина, начальник отдела организации медицинской помощи матерям и детям Комитета по здравоохранению; З. А. Рослова, главный внештатный детский специалист по медицинской профилактике Комитета по здравоохранению, заместитель главного врача по медицинской части СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 37».

КАБИНЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ

Основной функцией Кабинета здорового ребёнка

(далее – КЗР) является профилактическая работа с детьми и их родителями (законными представителями), направленная на охрану физического и психического здоровья ребёнка, его гармоничное развитие и успешную социальную адаптацию. КЗР является

структурным подразделением детской поликлиники, входит в состав лечебно-профилактического отделения (Приказ Министерства

здравоохранения и социального развития РФ от 16 апреля 2012 г. N366н «Об утверждении Порядка оказания педиатрической помощи»). Оснащение КЗР: Приложение № 1.



Основные задачи КЗР:

- обучение родителей вопросам эффективного развития детей раннего возраста: режим дня; грудное вскармливание, введение прикорма, формирование здорового рациона питания; гигиена; физическое развитие;

- оценка физического и нервно-психического развития ребёнка, динамический контроль;

- профилактика заболеваний у детей и организация санитарно-гигиенического воспитания и обучения детей и родителей;

- пропаганда и формирование здорового образа жизни у детей и членов семьи;

- подготовка ребёнка к поступлению в образовательные организации;

- информирование врачей-педиатров участковых и медицинских сестёр о выявленных особенностях и нарушениях в развитии ребёнка и факторах риска в семье.

В КЗР работают врач-педиатр и медицинская сестра; необходимость комплектования КЗР иными специалистами определяет главный врач медицинской организации: Приложение № 2.

В своей деятельности медицинские работники КЗР руководствуются Приказом МЗ РФ от 27 мая 2025 № 313 н «Об утверждении Положения об организации первичной медико-санитарной помощи детям».

Медицинская сестра КЗР должна обладать следующим минимумом теоретических знаний:

- основы медико-генетического, социального и биологического анамнеза, их значение для развития ребёнка;
- неонатальный, аудиологический скрининги;
- режим, питание беременной и кормящей матери;
- физическое и нервно-психическое развитие новорождённых и детей раннего возраста;
- профилактика септических заболеваний новорождённых и мастита матерей;
- организация рационального режима дня, сна, кормления, бодрствования, развивающих занятий;
- порядок проведения профилактических медицинских осмотров детей;
- десять принципов для успешного грудного вскармливания, разработанных ВОЗ;
- вскармливание детей первого года жизни: грудное, смешанное, искусственное;
- правила создания индивидуального банка сцеженного грудного молока дома в холодильнике, сроки хранения грудного молока;
- рациональные принципы введения прикормов;
- гигиеническое воспитание детей;
- Национальный календарь профилактических прививок и противопоказания к вакцинации.

Минимум техник выполнения гигиенических, профилактических манипуляций, которым должна владеть медицинская сестра КЗР:

- правила прикладывания к груди при грудном вскармливании;
- сцеживание грудного молока и массаж грудных желёз;
- контрольное кормление ребёнка;
- практическая помощь при недостатке грудного молока;
- гигиенический туалет ребёнка раннего возраста;
- купание ребёнка: гигиенические и лечебные ванны;
- закаливающие процедуры;
- проведение антропометрии;
- оценка физического развития и его соответствие возрасту ребёнка;
- оценка нервно-психического развития и его соответствие возрасту ребёнка;
- определение частоты пульса и дыхания;
- постановка газоотводной трубки, очистительной клизмы;
- массаж и гимнастика детей раннего возраста;
- приготовление соков, смесей, блюд прикорма – в соответствии с возрастом ребёнка;
- оказание неотложной помощи детям.

Одной из важнейших функций КЗР является обучение молодых родителей вопросам формирования физического и психического здоровья ребёнка, здорового образа жизни в семье с использованием групповой формы обучения («Школа молодой матери», «Школа молодых родителей», «Школа здорового ребёнка» и др.)

Работа школ является важнейшим этапом реализации задач, поставленных Федеральным и Региональным проектами «Охрана материнства и детства» Национального проекта «Семья»; Федеральным и Региональным проектами «Здоровье для каждого»; Программой по повышению рождаемости в Санкт-Петербурге на 2024-2027 годы.

Школа молодой матери

Организация работы «Школы молодой матери» регламентируется приказом главного врача медицинской организации. Школа работает согласно программе обучения, утверждённой руководителем медицинской организации.

Примерные темы занятий.

ЗАНЯТИЕ 1.

Грудное вскармливание.

Цель – обучение матери преимуществ грудного вскармливания для матери, ребёнка и семьи; уходу за молочными железами; технике прикладывания к груди; режиму и объёмом кормления ребёнка в зависимости от возраста; способам контроля необходимого ребёнку количества молока; тактике при лактационных кризах и лактостазе; значению специализированных питательных смесей для кормящей матери.



Примерное содержание занятия:

Грудное молоко – самое адаптированное и полезное питание для малыша; способствует интеллектуальному, эмоциональному, когнитивному развитию ребёнка; помогает матери и ребёнку сформировать тесные взаимоотношения; способствует сокращению матки, уменьшает риск кровотечения в послеродовом периоде; снижает риск возникновения у матери рака яичников и молочных желёз.

После установления лактации мама должна пить не менее 1,5-2,0 л воды в сутки. В рационе должны содержаться в достаточном количестве: злаки, мясо, рыба, овощи, фрукты, молочные продукты. Для поддержания лактации также необходимо: прикладывать младенца к груди по требованию ребёнка, в т.ч. и ночью; если молока недостаточно –

прикладывать ребёнка в одно кормление к обоим грудным железам поочередно; обеспечить матери полноценный сон и отдых; по рекомендации врача-педиатра использовать фиточаи, лактогонные напитки.

В настоящее время рекомендуется режим свободного вскармливания. Как правило, новорождённых на первом месяце жизни кормят 8-10 раз в сутки, с интервалом от 1 до 4 часов.

Главное правило: во время кормления маме и ребёнку должно быть удобно. Мама должна быть максимально расслаблена; если она кормит сидя – за её спиной должна быть опора. Ребёнок повернут к матери и прижат к ней, его носик ориентирован на сосок и свободно дышит. Голова и тело ребёнка расположены в одной плоскости. Одной рукой мама поддерживает его голову и плечи, другой – ягодицы.

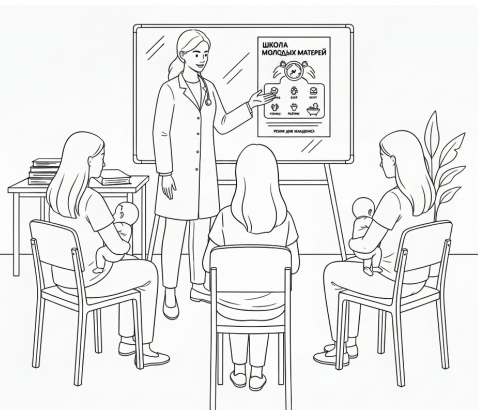
Противопоказаниями для прикладывания к груди со стороны матери являются: онкологические заболевания, требующие проведения химиотерапии; открытая форма туберкулёза с бацилловыделением; особо опасные инфекции (натуральная оспа, сибирская язва); ВИЧ-инфекция; острое течение вирусных гепатитов В, С; психические заболевания в стадии обострения; применение лекарственных препаратов, несовместимых с грудным вскармливанием.

ЗАНЯТИЕ 2. Уход за новорождённым ребёнком

Цель – обучение матери навыкам ухода за новорождённым; созданию комфортной для матери и ребёнка среды; подбору необходимой ребёнку одежды; организации режима дня и прогулок; проведению профилактического массажа, гимнастики и закаливающих процедур.

Примерное содержание занятия:

С первых дней жизни малышу требуется установить оптимальный режим дня: Приложение № 3.



Если при выписке из родильного дома у ребёнка сохраняется пупочный остаток – его необходимо содержать сухим и чистым, избегать травмирования при уходе. Пупочная ранка обрабатывается при показаниях, после обучения родителей медицинским работником.

Маму необходимо обучить основным вопросам ухода за ребёнком: утренний туалет, уход за полостью рта, интимная гигиена, купание, массаж, закаливание.

ЗАНЯТИЕ 3. Физическое и нервно-психическое развитие ребёнка. Профилактические медицинские осмотры.

Цель – обучение матери закономерностям физического и нервно-психического развития ребёнка первого года жизни; значению своевременного формирования речевых навыков и внимания; значению игровых форм общения с ребёнком, чтения книг и др.; значению и порядку проведения профилактических медицинских осмотров.

Примерное содержание занятия: Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребёнка. Критерии физического развития: масса и длина тела, окружность головы и грудной клетки, пропорциональность показателей, индекс массы тела – ИМТ. Для объективной оценки физического развития детей используются центильные таблицы и графики роста и веса, разработанные Всемирной организацией здравоохранения на основе масштабных международных исследований.

Нервно-психическое развитие ребёнка первого года жизни: Приложение № 4.

Нервно-психическое развитие ребёнка – это важнейший фактор его благополучия; показателями для детей до года являются: безусловные и условные рефлексы новорождённых; эмоциональные реакции; слух и речевое развитие.

На занятии рекомендуется предоставить информацию о порядке прохождения ребёнком профилактических медицинских осмотров, в т.ч. при поступлении в образовательные организации, в соответствии с Приказом МЗ РФ от 14 апреля 2025 г. N211н «Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учётной формы

№ 030-ПО/У «Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего», порядка её ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения № 030-ПО/О».

ЗАНЯТИЕ 4. Введение прикорма

Цель – обучение матери правилам и объёмам введения прикорма в зависимости от возраста ребёнка; формированию рациона питания; правилам приготовления блюд прикорма;

Примерное содержание занятия:

Продукты прикорма – это все продукты, кроме грудного молока и адаптированных молочных смесей: овощное и фруктовое пюре, мясо, соки, каши, творог и др. Врач-педиатр определяет готовность к введению прикорма и рекомендует первое блюдо прикорма. Сроки введения прикорма определены особенностями развития организма ребёнка, оптимальный возраст – от 4 до 6 месяцев: Приложение № 5.

В период введения первого продукта прикорма основную часть рациона питания малыша должны составлять грудное молоко или молочная смесь. В качестве первого прикорма назначается однокомпонентное блюдо – овощное пюре или каша (гречневая, рисовая, кукурузная, овсяная). Детям, страдающим запорами, а также детям с избыточной массой тела и детям из семей, в которых есть родственники с ожирением, первым назначают овощное пюре; детям со сниженной массой тела, учащённым стулом – каши.

ЗАНЯТИЕ 5. Профилактика инфекционных заболеваний и травматизма в раннем возрасте. Первая помощь.

Цель – обучение матери профилактике инфекционных заболеваний и травм; созданию безопасной для ребёнка среды; значению иммунопрофилактики и календарю вакцинации; поствакцинальным реакциям; приёмам первой помощи детям раннего возраста.

Примерное содержание занятия:

Для формирования устойчивого иммунитета необходимо введение вакцин в сроки, установленные Национальным календарем профилактических прививок РФ. В настоящее время в нашей стране предусмотрена вакцинация детей против 12 инфекционных заболеваний: туберкулёз, вирусный гепатит В, дифтерия, столбняк, коклюш, гемофильная инфекция, пневмококковая

инфекция, полиомиелит, корь, краснуха, эпидемический паротит, грипп. Показания и противопоказания к проведению вакцинации определяет врач.

Для защиты ребёнка от травм маме необходимо обучить важным правилам организации безопасного быта: подбор и расстановка мебели; оснащение окон и балконов блокираторами и ограждениями; изоляция электрических розеток и проводов; недоступность для ребёнка лекарств, бытовой химии, спичек и зажигалок. В ходе занятия мама также должна быть обучена организации безопасного сна, кормления, купания. Важно разъяснить, что детям в возрасте до 5 лет нельзя разрешать играть в игрушки с мелкими деталями; необходимо также исключить из арсенала детских игр наборы с магнитами, игрушки с батарейками.

В заключение занятия необходимо обучить маму приёмам первой помощи при неотложных состояниях.

Стандарт оснащения КЗР

Приложение № 1

№ п/п	Наименование оборудования (оснащения)	Количество, штук
1.	Стол	1
2.	Стул	3
3.	Весы электронные для детей до года	1
4.	Весы	1
5.	Аппаратура для инфракрасной терапии	1
6.	Бактерицидный облучатель/очиститель воздуха/устройство для обеззараживания и (или) фильтрации воздуха и (или) дезинфекции поверхностей	Не менее 1 <*>
7.	Пособия для оценки психофизического развития ребёнка	по требованию
8.	Стетоскоп	1
9.	Термометр медицинский	3
10.	Тонометр для измерения артериального давления с манжетой для детей до года	1
11.	Шпатель	по требованию

12.	Пеленальный стол	1
13.	Стол массажный	1
14.	Ёмкость для сбора бытовых и медицинских отходов	2

Рекомендуемые штатные нормативы медицинского персонала КЗР

Приложение № 2

№ п/п	Наименование должности	Количество штатных единиц на 10 000 прикрепленного детского населения
1.	Врач-педиатр кабинета здорового ребёнка	2
2.	Медицинская сестра кабинета здорового ребёнка	2

Режим дня ребёнка первого года жизни

Приложение № 3

Возраст	Период сна			Бодрствование	
	Дневной сон, часы	Режим дневного сна	Ночной сон, часы	В сутки, часы	Режим бодрствования
0–30 дней	14–15	5 раз по 3–3,5 часа	6–7	2–4	При кормлении
1–3 мес.	10–12	4–5 раз по 2–2,5 часа	6–7	5–7	4 раза /по 1, 5 часа
3–5 мес.	8–10	4–5 раз по 2 часа	6–7	7–9	4 раза по 1,5–2,5 часа
6–9 мес.	6–8	3–4 раза по 1,5–2 часа	8	8–10	4 раза по 2–2, 5 часа
9–12 мес.	4–6	2 раза по 1,5–2 часа	8–10	10–12	4 раза по 2,5–4 часа

Психо-моторное развитие ребёнка первого года жизни

Приложение № 4

Возраст	Моторное развитие	Социальное развитие, эмоции	Зрительные реакции	Слух и речь
До 1 мес.	Ручки и ножки согнуты, голова на уровне с туловищем.	Успокаивается, когда берут на руки.	Жмурится на свет, кратковременно сосредотачивает взгляд.	Вздрагивает на резкие звуки. Крик громкий, звонкий.

1 мес.	Поднимает и держит голову, лёжа на животе.	Успокаивается, когда берут на руки, ответная улыбка.	Следит глазами за движущимся предметом.	Прислушивается и реагирует на голос. Короткие гортанные звуки.
2 мес.	Держит голову в положении на животе, подносит ручки к лицу.	Узнает родителей, Улыбается в ответ, успокаивается при общении.	Движения глаз становятся скоординированными. Следит за предметом, глядя вверх, вниз, и в сторону.	Слушает звуки, поворачивает голову на источник звука; начальное гуление.
3 мес.	Хорошо держит голову, тянется к игрушке.	Активное бодрствование, комплекс оживления в ответ на общение: активные движения, улыбка, гуления.	Следит за предметом, переводит взгляд на разные предметы. Зрительное сосредоточение на неподвижном предмете.	Крик с отчётливой интонацией. Певучее гуление.
4 мес.	Поднимается на локти, лёжа на животе. Поворачивается со спины на бок или на живот. Берёт игрушку, начинает играть с погремушкой.	Громко смеётся при общении со взрослыми.	Различает лица, дифференцирует «свой-чужой».	Поворотом головы четко локализует источник звука. Певучее гуление, начинает смеяться в голос.
5 мес.	Поворачивается со спины на живот и с живота на спину; «присаживается». Берёт игрушку, тянет её в рот.	Активное бодрствование, комплекс оживления. Эмоции: радость, страх, гнев.	Переводит взгляд с предмета на предмет. Разглядывает цветные картинки, интересуется предметами, находящимися в поле зрения.	Различает строгий и ласковый тон. Оживляется на голос матери. Продолжительное гуление, смех, хныканье.
6-7 мес.	Сидит с поддержкой, лёжа на животе – поднимается на руках. Ползает по-пластунски. Из положения лёжа пытается встать на колени.	Поворачивается на голос, познавательный интерес. Громко смеётся при общении со взрослыми. Улыбается избирательно.	Начинает различать цвета. Различает близких и незнакомых. Находит предметы взглядом.	На вопрос «Где?» разыскивает знакомый предмет. Активный лепет, отдельные слоги.

8-9 мес.	Сидит сам, ползает на четвереньках, поднимается на ноги, держась за опору. С помощью мамы пьёт из чашки.	Игровой контакт со взрослым, играет в ладушки. Долго занимается игрушками. Общение с помощью жестов. Обида, радость, удивление. Интерес к другим детям.	Видит себя в зеркале. Рассматривает предметы, находясь в движении в коляске.	Выполняет просьбы взрослых: машет ручкой, подаёт знакомые предметы. Знает своё имя. Летит интонационно выразительный.
10-11 мес.	Ходит у опоры, первые шаги. Перелезает через препятствия. Пьёт из чашки. Пробует самостоятельно есть ложкой. Складывает пирамидку из колец.	Хлопает в ладоши, машет ручкой, играет с мячиком. Подыгрывает взрослым. Демонстрирует удовольствие и недовольство, капризничает.	Ищет предметы, которые исчезают из поля зрения. Определяет форму предметов, пространственное расположение. Учится различать цвета.	Показывает по просьбе части лица и тела. Понимает многие просьбы, «да» и «нет». Слоги, лепетные слова: «ма-ма», «па-па», «дай».
12 мес.	Начинает активно ходить. Приседает и встаёт. Сидит на корточках. Пьёт из чашки, черпает ложкой. Кормит куклу, строит башню из двух кубиков.	Избирательное отношение к окружающим. С удовольствием общается с детьми. Протягивает и отдаёт игрушку.	Узнает на фотографии знакомого взрослого. Различает круглые и квадратные предметы.	Слушает чтение книг и показывает в них предметы и героев. Произносит и использует для общения облегчённые слова (до 10 слов).

Примерная схема введения продуктов прикорма детям первого года жизни

Приложение № 5

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, месяц				
	4-5	6	7	8	9-12
Овощное пюре	10-150	150	150	150	150
Каша	10-150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства*/отварное мясо	-	5-30/3-15	40-50/20-30	60-70/ 30-35	80-100/ 40-50

Фруктовое пюре**		5-60	70	80	90-100
Желток	-	-	1/4	1/2	1/2
Творог***	-	-	-	10-40	50
Рыбное пюре	-	-	-	5-30	30-60
Фруктовый сок	-	-	-	5-60	80-100
Неадаптированные кисломолочные продукты (кефир, йогурт)	-	-	-	200	200
Печенье детское	-		5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	-	-	-	5	10
Растительное масло****	1-3	3	5	6	6
Сливочное масло*****	1-4	4	4	5	5

Примечание* – без добавления растительного сырья (овощей и круп),
 ** – не в качестве первого прикорма;*** – по показаниям с 6 месяцев;**** – добавляется к овощному
 пюре,***** – добавляется к каше. С 7–8 месяцев рекомендуется приучать ребёнка пить из чашки.



Литература:

«Программа оптимизации детей первого года жизни в Российской Федерации», методические рекомендации/ФГАУ «НМИЦ здоровья детей Минздрава России – М: б.и., 2019–112 с.

«Программа оптимизации питания детей в возрасте 1 года – 3 лет в Российской Федерации», методические рекомендации/ФГАУ «НМИЦ здоровья детей Минздрава России – М: б.и., 2019–36 с.

«Пропедевтика детских болезней»: учебник под ред. Кильдияровой Р.Р., Макаровой В.И. – Гэотар-медиа, 2022 г. – 520с.

«Психомоторное развитие детей»: учебно-методическое пособие, В.П. Новикова, А.Б. Пальчик, Д.С. Юрьева – СПбГПМУ, 2024. – 63 с.



Расширенная версия Методических рекомендаций
«КАБИНЕТ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ»
размещена на сайте ГЦОЗиМП: gcmr.ru

**ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О ЗДОРОВЬЕ?
ПРИХОДИТЕ В МУЗЕЙ ГИГИЕНЫ.**

Санкт-Петербург, Итальянская ул, 25

gcmpru.ru

vk.com/gcmpru

vk.com/hygienemuseum

t.me/gcmprspb

РЕЖИМ РАБОТЫ МУЗЕЯ ГИГИЕНЫ:

понедельник-пятница 10:00 – 18:30

суббота 11:00 – 18:30

воскресенье – выходной

тел. 8 (812) 246 69 08