www.gcmp.ru

Городской центр медицинской профилактики · Санкт-Петербург ·

Домашний ДОКТОР

26 апреля 2013 г., № 3/133

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДЕТЕЙ НАДО ЛЮБИТЬ.....1
ЧАЩЕ ОБЩАЙТЕСЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ.....2
ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА 2
ПЛАЧ РЕБЕНКА – ЧТО ОН ОЗНАЧАЕТ.....3
Я БЕРЕГУ И ПОМОГАЮ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.....4
В МУЗЕЕ ЖДУТ ВСЕХ: ОТ МАЛА ДО ВЕЛИКА.....4

12+

Детей надо любить

На сегодняшний день в стране остро стоит демографический вопрос. Государство заинтересовано в повышении рождаемости. Но все ли готовы стать родителями? Что надо знать о семейном воспитании? Какие проблемы могут возникнуть у приемных родителей? Об этом мы беседуем с заведующим кафедрой детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии ГБОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» МЗ РФ, доктором медицинских наук, профессором, одним из создателей семейной психотерапии в СССР Эдмондом Георгиевичем Эйдемиллером.

– Что касается воспитания. У меня есть свое исследование, своя классификация – как отличить адекватное воспитание от неадекватного. Оцениваем воспитательные действия по трем критериям. Первый – ребенок эмоционально принят или не принят. Второй – характер заботы: удовлетворяются потребности ребенка или нет. Третий – контроль: родители контролируют поведение ребенка или нет. Контроль бывает двух видов – авторитарный и доверительный.

Что такое эмоциональное принятие? Это когда ребенок – дитя любви, а не следствие всепоглощающей страсти. Мама и папа любят друг друга, они достаточно адекватны в бытовых вопросах, они реально оценивают свой профессиональный рост, свои материальные и духовные возможности. Для них ребенок – не игрушка и не какая-то манипуляция. Например, «я забеременею, тогда муж от меня не уйдет». Причем женщина так не думает, это у нее бессознательно получается. Или еще: «моя женщина беременна и я, как порядочный мужчина, должен жениться. Но я не люблю ее и ожидаемого ребенка». Мотивом иметь ребенка может быть подлинная любовь. А может, как говорится, обязаловка. Это уже манипулятивная любовь, имитация любви.

Известный немецкий семейный психотерапевт Берт Хейлингер говорил о том, что все радостные моменты в жизни человека и все несчастья связаны с любовью. В семьях, в которых любовь передается из поколения в поколение, есть все шансы иметь хороших, здоровых и счастливых детей.

Разумеется, здесь надо иметь в виду и наследственность. Предположим, ребенок родился с каким-то наследственно обусловленным заболеванием. Скажем, с болезнью Дауна. Это люди с невысокими интеллектуальными способностями. Но если их любят, о них заботятся, они проходят определенную подготовку, то это любящие дети, активные созидатели в силу своих возможностей. Мы их называем «учителя любви».

– Что вы можете сказать по поводу приемных детей?

– Проблема приемных детей остается весьма актуальной и трудной. Только сейчас начала налаживаться система психологического обследования кандидатов в приемные родители. Ведь здесь не только должна быть проверка материального и жилищного положения, здесь самое главное – выявить мотивы, по которым люди хотят взять ребенка. Многие приемные родители стараются усыновить ребенка, чтобы получить деньги. А потом они могут вернуть его в детский дом.

Здесь надо ответить себе на главный вопрос: зачем мне ребенок? Приведу пример из личной практики психотерапевта. В обеспеченной семье не было детей. Муж, умирая от скоротечной болезни, взял слово с жены, что она обязательно заведет ребенка. Женщина взяла в интернате девочку с тяжелой наследственностью – пьющие родители, искалеченное детство. Она не научилась различать добро и зло. Она безумно любила свою приемную мать. Но выглядело это ужасно — девочка целует, обнимает маму, но потом ее руки начинают сжиматься на горле женщины.

PICSTOPIN.COM

Мама с дочкой пришли на семейную психотерапию. Выяснилось, что девочка боялась, что в школе узнают о том, что она не родная. Еще она не умела выражать любовь. Для нее любовь и агрессия – одно и то же. В процессе занятий выяснилось, что мама сама не позволяет себе проявлять эмоции, погладить, приласкать дочку. Девочка давала вспышки гнева. Только процесс осознавания проблем пошел, как они прекращают посещения. И спустя время выясняется, что женщина вернула девочку обратно.

Каков вывод? У женщины не было подлинного мотива взять и посвятить свою жизнь приемному ребенку. Это было искупление чувства вины по поводу того, что был муж, а она не смогла подарить ему ребенка. Здесь все шло через долженствование, а не через любовь. Только представьте, как намучилась приемная мать и какую травму уже вторично пришлось пережить девочке! Поэтому когда мне говорят о том, что хотят усыновить ребенка, я всегда рассказываю кандидатам в приемные родители эту историю.

– Почему, на ваш взгляд, участились случаи детского суицида?

– Потому что дети чрезвычайно чувствительны и остро чувствуют ложь мира, который их окружает. Они ему не верят. Это первая причина. А вторая – интернет. Там можно встретить картинки, когда человек падает с высотного дома, а потом поднимается и спокойно идет по своим делам. Дети верят в то, что жизнь может волшебным образом продлиться. Это обесценивание своей жизни и жизни вокруг. Вносит свою лепту и телевидение, ежедневно показывая сцены насилия, драки, убийства.

Самое главное – у детей не сформировано чувство ценности жизни, ценности самого себя. Скорее всего, они выросли в семье, в которой изображалась любовь, а на самом деле ее не было. Детей нельзя обмануть! Они остро чувствуют – любят их или нет. Даже самые маленькие дети всегда улавливают, что между папой и мамой что-то происходит не так. И тогда появляется различного рода «симптоматическое поведение» – суицид, бегство из дома, агрессия, прогулы в школе и т. д. Это реакция на ложь. В каждом конкретном случае надо детально разбираться.

– Какие рекомендации можно дать родителям?

– Надо заводить детей по любви. Да, я люблю эту женщину. Отдаю себе отчет в том, сколько мы оба зарабатываем, насколько нам хватит сил моральных, материальных, физических завести и содержать ребенка. Не только кормить едой, но и душевной пищей. И главное, принять ребенка после рождения таким, какой он есть. А не таким, о каком вы мечтали в своих фантазиях.

Если в семье развиты две тенденции – конкуренция и кооперация, они взаимодействуют, то это хороший двигатель семейных отношений. При этом конкуренция – это не кто из нас лучше, богаче или красивее, а у кого лучше, интереснее идеи и правила для налаживания совместной жизни. Благодаря такой конкуренции рождается кооперация, чувство принадлежности – мы выработали правила, которые делают нас счастливыми, способными к росту, изменениям, мы договариваемся о том, как воспитывать детей, кто за что отвечает.

Я был на семинаре знаменитого семейного психотерапевта Вирджинии Сатир. По ее словам, счастье семейной жизни заключается в умении проводить полномасштабные переговоры всех членов семьи. Подчас совет ребенка бывает настолько важен, что может перекрыть все умные слова взрослых.

Зигмунд Фрейд вообще называл детей «учителями любви для взрослых». Я же считаю, что дети обречены любить родителей абсолютно, в то время как родители могут любить их относительно. Такая детская любовь обусловлена генетической программой. Даже если родитель пьяница и дебошир, ребенок его любит. Несмотря на то, что мать всячески насаждает чувство неприязни к такому отцу. Но ведь иногда только пьяный отец может поговорить с ребенком, посадить на колени, приласкать, а мать ребенка постоянно их ругает и скупится на проявление позитивных чувств.

К сожалению, и сейчас не редкость семьи, в которых основным правилом жизни является: «если мужчина с чувствами, то это не мужчина, если женщина с чувствами, то это шлюха».

– А что делать с гиперактивными детьми?

– Здесь очень много различных точек зрения. Одни психиатры, психотерапевты делают акцент на медикаментозную терапию, игнорируя психологию. Другие идут по пути сочетания семейной психотерапии и медикаментов.

У меня была аспирант, которая стала директором специализированного детского сада для гиперактивных детей. Она разработала интересную реабилитационную программу. Главное внимание уделялось дифференцированному режиму, когда все по времени было очень коротко – примерно 15 минут дети произвольно бегают, прыгают, носятся, затем занимаются физическими упражнениями с преподавателем.

Потом переходят к упражнениям на концентрацию внимания, занятиям музыкой, мышечной релаксации и, наконец, занимаются «биологической обратной связью» с помощью компьютерных программ. Плюс ко всему весь персонал был единой командой, нацеленной на положительный результат. Это были эмоционально теплые, принимающие, любящие детей люди. Такой подход дает положительные результаты.

- Куда можно обратиться родителям за консультацией?

- В каждом районе есть психолого-педагогический медико-социальный центр, в котором помогают детям с проблемами в семье и школе. Работают социальные службы, телефоны доверия, в штате которых есть грамотные врачи и психологи. Есть школьные психологи. Можно обратиться в Центр восстановительного лечения «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина.

Главное, чтобы родители проблемного ребенка признали проблему и вовремя обратились за помощью к специалистам. Для начала хотя бы к невропатологу.

Советы специалистов

Чаще общайтесь со своими детьми!

Призывает всех родителей наш сегодняшний собеседник, доктор психологических наук, профессор кафедры детской психиатрии, психотерапии и медицинской психологии ГБОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Ирина Михайловна Никольская.

«Дети способны вести диалог с вами – у них есть сомнения в том, как и что все вокруг делают и говорят, а детские сомнения помогают взрослым задуматься об очевидном, увидеть мир другими глазами, расширить собственное понимание жизни. Дети ждут вашего участия, их внутренний мир полон переживаний, многие из которых прямо или косвенно связаны с вами, вашими словами и вашими проблемами», – отмечает Ирина Михайловна в своей книге для детей и родителей «Что касается меня…».

- Всегда ли родители могут понять детские сомнения, переживания, неприятности?

- К сожалению, нет. Почему? Просто они из-за своей работы, вечной занятости, взрослых проблем не общаются с ребенком столько, сколько ему надо. Все разговоры сводятся к воспитанию и критике. Нет доверительных отношений в семье. Соответственно, ребенок не в состоянии научиться рассказывать о своих тревогах, страхах, обидах. Порой он боится не оправдать ожидания взрослых, страшится наказания. Поэтому уходит в свой внутренний мир.

Плотное общение родителей с ребенком часто начинается тогда, когда неприятность уже случилась. А ребенок к такому общению оказывается не готов, он замыкается, не зная, как реагировать на такое внимание, как выразить свое состояние. Ведь ему не дают понять, что родители – его друзья, а не враги. Возникает стена непонимания.

Можно привести такой пример. Мальчик в школе ведет себя агрессивно, дерется с одноклассниками, обижает младших, ругается с учителями. Что может лежать в основе такого поведения? В ряде случаев то, что ребенок сам был жертвой агрессии. Например, его отругали за какой-то плохой поступок или несправедливо наказали, даже не выслушав объяснений. В результате он испытывает явную или скрытую агрессию к обвиняющей стороне. Но выплеснуть свой гнев на папу или маму он не может, поэтому ищет объект послабее, который не может дать сдачи, чтобы выместить свою злобу.

Задача родителей – научить ребенка цивилизованно выражать свои чувства протеста, несогласия, злости. Это не должны быть крик, плач, угрозы или агрессивные действия, направленные на других людей или предметы (сломаю, разобью). Дети должны уметь высказывать свой гнев, словесно выражать свои чувства. Если агрессия не выражается, это может привести к различным болезненным проявлениям, например, таким психосоматическим симптомам, как зуд, одышка, боли в животе. Поэтому надо обязательно находить время для общения с ребенком.

– Выходит, нельзя наказывать детей?

– Некоторые родители так и поступают, потому что для наказания надо приложить усилие, затратить время – разобраться, объяснить за что, выбрать меру наказания. Им проще не обратить внимания на детскую каверзу.

Я считаю, что если ребенок виноват, он должен быть определенным образом наказан за свой проступок. Однако санкции должны быть справедливыми, понятными и соответствовать тяжести проступка ребенка. Прежде чем их использовать, следует обязательно выслушать объяснение ребенка по поводу случившегося и только потом оценивать его конкретный поступок. Во-вторых, даже в случае наказания за определенную провинность ребенок должен знать и ощущать, что его безусловно любят и за него переживают.

– Как быть, если ребенок плохо учится, прогуливает школу?

– Надо разобраться, отчего это происходит, в чем корень проблемы. Если ребенок не хочет идти в школу «я не пойду, не хочу», значит, он не чувствует себя там в безопасности. Надо выяснить, что вызывает его тревогу – грубость учителя, шумные одноклассники, страх за оценки, переживание собственной несостоятельности или что-то еще.

В моей практике был такой случай. В одной семье второклассник вдруг стал плохо учиться. Обеспокоенные родители привели ребенка к психологу. В процессе работы выяснилось, что мальчик способный и все понимает по предметам. А дело в том, что недавно умерла его любимая бабушка, которая часто общалась с внуком, интересовалась его жизнью, а не только отметками в школе, от нее он получал внимание, ласку и заботу. Родители, пытаясь оградить сына от переживаний, скрыли от него факт ее смерти, сказали, что бабушка переехала. Но мальчик все равно узнал правду. У него появились недоверие, отчуждение от родителей и страх смерти – не стало любимого человека, а вдруг он сам и его родители тоже умрут? Он постоянно об этом думал, переживал свое горе, в том числе и на уроках. Естественно, что все это отвлекало его от занятий, поэтому и успеваемость упала.

Вообще специфика детского реагирования на смерть очень разнообразна. Поэтому родители редко связывают какие-то расстройства у детей со смертью. Тенденции современной культуры таковы, что смерть пытаются как бы исключить из жизни детей.

– Стоит ли говорить детям о смерти близких?

– Конечно, стоит. Надо рассказать ребенку, что произошло, и разделить его горе. Вместе с другими членами семьи дать ему возможность участвовать в ритуалах: попрощаться с ушедшим, поплакать. Можно взять его на кладбище, дать положить цветы. Конечно, при этом следует учитывать индивидуальные особенности: возраст и состояние здоровья ребенка, его собственное желание идти или не идти на похороны. Впоследствии, выбрав хорошую погоду, солнечный день, можно навестить могилу умершего, вместе с ребенком ее убрать, посадить цветы. Поминая родственника, попить чай, дать конфету. Может быть, сходить в церковь. Все это – положительное подкрепление факта жизни. Иначе ребенок, оставаясь в неведении, будет испытывать тревогу, нафантазирует себе страхов, которые в дальнейшем отравят всю жизнь.

– Многие родители считают, что большую роль в детском воспитании должна играть школа, а не семья.

– Это распространенное заблуждение. Школу практически освободили от воспитания, просто не все родители об этом догадались. Воспитание ребенка – это важнейшая функция семьи и каждодневная работа, включающая не только заботу о ребенке и удовлетворение его потребностей, но также предъявление требований, санкций и установление запретов. Все ролевые поведенческие модели ребенок видит в семье. А родители подчас делают то, что для них психологически менее затратно – купил игрушку, сводил в «Макдональдс», подключил компьютер к Интернету. Или вовсю перекладывают воспитательные функции на бабушек, приходящих нянь или гувернанток. Да, современным занятым родителям нужна помощь. Но нельзя полностью перекладывать ответственность на других.

Также родители должны знать, что если у детей возникают определенные психологические проблемы, то их причины в том числе необходимо искать в семье. Неадекватное поведение ребенка — частый признак семейных проблем. Ошибки, допущенные при воспитании детей, позже могут оказать огромное влияние на всю жизнь человека. И далеко не всегда удается устранить их последствия.

– Что делать родителям, если у ребенка появились проблемы?

– Прежде всего родителям необходимо откровенно поговорить с детьми о возникших у них трудностях и предложить свою помощь. Однако родители не всегда могут самостоятельно справиться с детскими и семейными проблемами, поэтому при необходимости стоит обратиться за помощью к специалисту — психологу или психотерапевту.

Психологи и психотерапевты — это своего рода посредники в переговорах детей и взрослых. Они умеют говорить с ребенком на его языке, с помощью рисунков, игр, рассказов. Они помогают наладить диалог между ребенком и другими членами семьи. При этом нередко вся семья вовлекается в «программу помощи». Проводятся семейное консультирование и психотерапия.

Отрадно, что сегодня все больше семей заинтересованы в сотрудничестве со специалистами. Во всяком случае в Петербурге. Они со своими вопросами могут обратиться к школьным психологам, в районные психолого-педагогические медико-социальные центры, а в более сложных случаях – в кризисное отделение Центра восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина.

Стоит сказать и о том, что сейчас в Законодательном собрании нашего города прорабатывается проект Закона «О психологической помощи населению в Санкт-Петербурге».

Вакцинопрофилактика

В настоящее время в мире с успехом применяют вакцины против более чем 50 инфекционных заболеваний. Каждая страна проводит иммунизацию в рамках национального календаря профилактических прививок, определяющего число доз и сроки введения для каждой вакцины, совместимость различных препаратов. Необходимость включения отдельных вакцин в календарь прививок, сроки и схемы вакцинации зависят от многих факторов: общих рекомендаций, разработанных ВОЗ, эпидемической ситуации в стране, возрастного распределения и тяжести тех или иных инфекционных заболеваний, наличия безопасных вакцинных препаратов и их экономической доступности, эффективности существующих вакцин, возрастной иммунологической характеристики, т. е. способности детей определенного возраста к активной выработке антител на различные вакцины, и уровня организации здравоохранения.

Учитывая, что все указанные моменты постоянно изменяются, все страны достаточно часто пересматривают календарь прививок. С 01.01.2011 в России национальный календарь прививок определяется приказом Минздрава РФ № 51н. Согласно этому приказу в российский календарь прививок в настоящее время включена профилактика 11 инфекций: в первые полгода жизни ребенок прививается против туберкулеза, гепатита В, полиомиелита, дифтерии, столбняка и коклюша как наиболее серьезных, тяжелых, инвалидизирующих заболеваний. В 1 год ребенок получает прививку против кори, паротита (свинки) и краснухи, заболеваний, которые являются не такими доброкачественными, как принято считать. Вирус кори, например, способен вызывать такие осложнения, как пневмония, коревой энцефалит (воспаление вещества головного мозга), и в целом является вирусом с выраженным иммуносупрессивным действием, т. е. способен подавлять иммунную систему.

Кроме того, в национальный календарь прививок введена вакцинация против гемофильной типа b инфекции. Это широко распространенный возбудитель, который вызывает тяжелейшие бактериальные менингиты (воспаление оболочек головного мозга), отиты (воспаление среднего уха), пневмонии (воспаление ткани легкого) и другие заболевания. Также ежегодно ребенок, особенно посещающий детское учреждение, должен прививаться против гриппа. Истинный грипп – тяжелое заболевание, которое может сопровождаться рядом осложнений и даже смертельным исходом.

При реализации национального календаря используют преимущественно отечественные вакцины, исключением является вакцина против краснухи и инактивированная (неживая) вакцина против полиомиелита, которые в настоящее время не производят в России. А первые две вакцинации против полиомиелита согласно национальному календарю должны проводиться именно инактивированной полиомиелитной вакциной в целях повышения безопасности иммунизации.

Альтернативой отечественных вакцин могут служить зарубежные препараты, которые применяют по схемам национального календаря прививок. Необходимо знать, что в настоящее время мы имеем возможность прививать детей против ветряной оспы, гепатита А, клещевого энцефалита, пневмококковой инфекции, которая наряду с гемофильной палочкой способна вызывать менингиты, пневмонии и отиты.

Также существует вакцина против вируса папилломы человека, являющегося причиной рака шейки матки. Серьезность данного заболевания очевидна. А вакцинация перед началом половой жизни девочки может сохранить ей жизнь.

Поствакцинальные реакции, развитие которых в некоторых случаях возможно после любой прививки, включают в себя повышение температуры, беспокойство, изменение аппетита, некоторые другие симптомы при введении живых вакцин или местные изменения в месте введения вакцины. Эти состояния развиваются в конкретные сроки после иммунизации, преходящи и кратковременны, являются проявлением нормального вакцинального процесса, не оказывают влияния на состояние здоровья ребенка.

Рекомендации по подготовке к прививке включают в себя следующие мероприятия: не нужно включать в рацион питания новые продукты, вводить прикорм. В случае грудного вскармливания – следить за своим питанием. В семье и окружении ребенка на момент вакцинации все должны быть здоровы. Необходимо соблюдать назначения врача, если рекомендована медикаментозная подготовка. С ребенком перед проведением прививки следует быть откровенным и объяснить ему суть процедуры. Так вы сможете успокоить ребенка и при этом морально подготовить к предстоящей манипуляции.

д.м.н. С.М Харит,
гл. дет. специалист по иммунопрофилактике
Комитета по здравоохранению СПб,
м.н.с. Рулева А.А.,
ФГБУ «НИИ детских инфекций ФМБА России»

Советы специалистов

Плач ребенка — что он означает?

Все дети нередко плачут. Это им необходимо. Даже совершенно здоровый ребенок плачет от одного до трех часов каждый день. Плач — это сигнал, оповещающий о страдании и неудобстве, кроме того, на данном этапе жизни это единственный и самый простой и эффективный способ общаться с миром, способ привлечь к себе внимание окружающих.

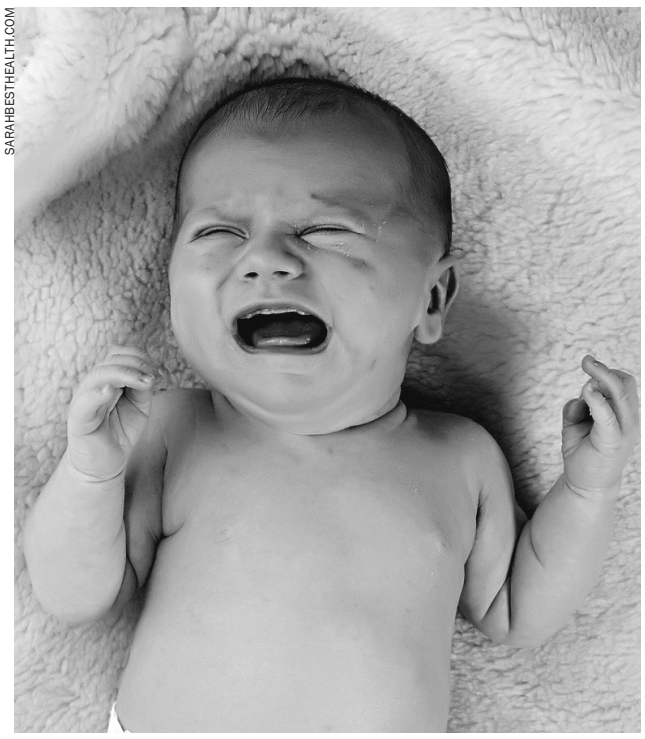
Нет какой-то единой «нормы» плача для младенцев, поэтому определить, плачет ли ребенок больше, чем положено, довольно трудно. Есть младенцы, которых очень легко успокоить, с другими же приходится прикладывать массу усилий и приемов. Существует множество причин, по которым малыш начинает плакать, – от ничего не значащих до угрожающих жизни младенца.

Но не всегда плач новорожденного говорит о каких-либо проблемах. Маленькие детки могут хныкать, просто когда им скучно или хочется видеть мамочку, почувствовать ее присутствие и тепло. Для того чтобы понять, почему грудничок плачет, важно сохранять спокойствие и знать, что связывать каждый плач с болезнью не надо.

Я ХОЧУ КУШАТЬ!

Именно чувство голода является наиболее частой причиной плача ребенка. Когда новорожденный постоянно плачет, стоит обратить внимание на динамику набора веса и количество молока у матери. Возможно, он просто не наедается и необходимо ввести прикорм.

Голодный ребенок плачет требовательно, настойчиво и с жалобным выражением на личике. Покормите ребенка, даже если еще не настало время для кормления. Наполняя желудочек, малыш постепенно будет успокаиваться. Если ваш ребенок накормлен, но все же продолжает плакать, стало быть, его беспокоит что-то другое.


SARAHBESTHEALTH.COM

ПЛАЧ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ

Плач во время кормления может быть связан с воспалительным процессом на слизистой оболочке полости рта или воспалением среднего уха. В последнем случае плач особенно громкий и визгливый. Когда у ребенка начинается отит, возникает болезненность при глотании. Поэтому даже голодный ребенок, жадно хватающий сосок или бутылочку, сделав первый глоток, сразу же отрывается от груди (бутылочки) и начинает очень сильно плакать. Также при отите боль может возникнуть и ночью, вне связи с кормлением.

ПЛАЧ ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ

Если малыш перебирает ножками, подтягивает их к животику, морщит лобик, хмурится – может быть, в кишечник при кормлении попал воздух и малышу больно. Чтобы этого избежать, необходимо научиться правильно прикладывать ребенка к груди. Ребенок должен захватывать не только сосок, но и ареалу соска. Во время сосания не должно быть слышно чмокающих звуков. После еды ребенка необходимо носить «столбиком» 15–20 минут.

ПЛАЧ ПРИ МОЧЕИСПУСКАНИИ

Многие родители замечали, что новорожденный плачет при мочеиспускании, и начинают бить тревогу. На самом деле причина такого явления далеко не всегда означает наличие каких-либо заболеваний.

Одной из причин того, что новорожденный плачет перед мочеиспусканием, может являться обычная боязнь происходящего. По мнению некоторых педиатров, если плач не вызван болевыми ощущениями, причиной становится непонимание и неумение контролировать процесс.

Однако причина может быть скрыта и глубже. Причиной плача во время мочеиспускания могут быть:

– инфекционные заболевания мочеполовой системы;

– неверное расположение крайней плоти (часто припухлости и покраснения).

При подозрении на болезненное происхождение плача во время мочеиспускания стоит показать малыша врачу, а также сдать анализы крови и мочи.

Еще одной причиной плача при мочеиспускании может быть повышенная концентрация мочи, которая вызывает раздражение и жжение при проходе мочевого канальца. Это говорит о малом количестве жидкости в организме малыша – давайте ему пить больше водички.

ПЛАЧ ПРИ ДЕФЕКАЦИИ

Когда новорожденный тужится и плачет, его, вероятнее всего, мучит газообразование и запор. Через эти испытания проходят практически все. Если вы только ввели докорм – это нормальное явление, так как желудок грудничка еще не привык к серьезной пище, он будет перестраиваться постепенно.

Основные причины плача новорожденных при дефекации и газах:

– резкая смена смеси, если малыш находится на искусственном вскармливании;

– колики у новорожденного;

– введение прикорма.

УСТАЛОСТЬ

Дети тоже устают, и притом еще быстрее больших и тем более взрослых. Усталость ребенок выражает не только хныканьем или плачем, но и потерей интереса к окружающему миру. Ему бы поспать, но маленькие дети не всегда умеют засыпать сами. Поэтому стоит погасить свет, подержать ребенка на руках, покачать, спеть колыбельную, можно выкупать, если ребенку это нравится, или в хорошую погоду поносить его на руках на свежем воздухе.

ПЛАЧ, ВЫЗВАННЫЙ НЕУДОБСТВОМ

Плач может служить сигналом неудобства, испытываемого малышом. Если вы используете многоразовые подгузники, то ребенок плачем оповестит родителей, что пеленки уже мокрые и раздражают его кожу. Если пеленки сменить, а малыша потеплее накрыть, он успокоится. При использовании одноразовых подгузников помните, что и они могут протекать или, намокая внутри, доставлять неприятные ощущения ребенку. Если же ваш малыш спит в одном подгузнике всю ночь, то раздражающим фактором может быть сильно увеличившийся объем подгузника. Ребенок может плакать и от неудобной одежды, неправильного положения тела. Тогда он сначала хнычет, затем протестующе кричит и пытается изменить положение, размахивает ножками и ручками. Очень тесная, неудобная или колючая одежда также может заставить малыша недовольно хныкать. Старайтесь выбирать удобные фасоны распашонок и ползунков, кроме того, всегда следите за тем, чтобы все швы находились снаружи – это не только удобнее, но и безопаснее, так как слишком грубые швы на одежде могут повредить нежную кожу.

ПЛАЧ, ВЫЗВАННЫЙ ПЕРЕГРЕВАНИЕМ

В этом случае ребенок хнычет, разбрасывает ручки и ножки, кожа его краснеет, на ней может появиться мелкая красная сыпь (потница). При этом у малыша может даже повыситься температура. Ребенка нужно раздеть, обтереть влажным полотенцем. Если повысилась температура, необходимо срочно снять одноразовый подгузник.

ПЛАЧ, ВЫЗВАННЫЙ ХОЛОДОМ

Когда младенцу холодно, его плач начинается внезапным пронзительным криком, который постепенно переходит в тихое продолжительное хныканье, сопровождающееся движением рук и ног, икотой. В таком случае нужно, конечно, одеть малыша в более теплую одежду. Но не спешите кутать ребенка, когда у него холодные ручки, ножки или носик. У детей несовершенная вегетативная нервная система и поэтому температура конечностей периодически бывает ниже, чем всего тела. Можете надеть на ножки теплые носки, а на ручки – рукавички или погреть их в теплой воде. О том, что ребенок мерзнет, свидетельствует прохладная кожа груди, живота, спины.

BABYCENTER.CO.UK

BLOC.COM

ПЛАЧ ОТ КИШЕЧНЫХ КОЛИК

Такой плач характеризуется пронзительными вскриками, между которыми бывают короткие перерывы. Плач обычно громкий и продолжительный, часто дети при этом сучат ножками по постели. Колики обычно проявляются в первые 3 недели после рождения малыша и проходят примерно через 3-4 месяца. Как же с этим бороться? Сначала попробуйте согреть малыша, возьмите его на руки, прижмите к себе. На животик ребенка можно положить грелку с теплой водой или пеленку, свернутую вчетверо и проглаженную горячим утюгом. Часто помогает газоотводная трубочка, газы отойдут и ребенок почувствует себя лучше.

РЕЖУТСЯ ЗУБКИ

Режущиеся зубки у некоторых детей являются безболезненным процессом, однако у других детей этот процесс вызывает большой дискомфорт. Понаблюдайте за малышом. Пускает ли он избыточное количество слюны? Кусает ли пальцы или другие предметы? Покраснела ли у ребенка десна? Требует ли ребенок дополнительного кормления грудью или бутылочкой? С другой стороны, отказывается ли он от груди или бутылочки по причине того, что процесс, как вам кажется, вызывает боль в деснах? К другим симптомам можно отнести отсутствие аппетита и нарушенный сон.

ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ, ОТСУТСТВИЕ МАМЫ

Желать общения и бояться одиночества малыш может так же, как и взрослый человек. Итак, если нет совершенно никаких причин для плача, а малыш все равно хнычет или кричит, значит, нужно просто подойти к нему, взять на руки, поговорить, спеть песенку.

Новорожденный или грудной ребенок может плакать во сне, не только если его что-то беспокоит, а даже просто потому, что мамы нет рядом.

Плач без видимой причины — свидетельство не столько заболевания, сколько высокой нервной возбудимости ребенка. Постарайтесь убрать из его комнаты яркий свет, громкую музыку. Не включайте при малыше телевизор и компьютер. Дольше гуляйте на свежем воздухе.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ МАМЕ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЛАЧЕТ?

Самое главное – не раздражаться и не нервничать. Нервозность матери – дополнительный источник беспокойства для малыша.

В первую очередь – взять ребёнка на руки, покачать, предложить грудь. Если он отказывается от груди и продолжает плакать – поискать причину плача из всех перечисленных выше и попытаться устранить её. Если никакие меры результата не дали — значит, причина в плохом самочувствии и надо вызывать врача.

Чем старше ребенок, тем меньше он плачет, поскольку находит другие способы общения – жестами, а позже словами.

Любому младенцу важно проводить много времени на руках – это дает ему чувство защищенности и безопасности.

В. В. Блументаль, мед.сестра комнаты здорового ребенка ГДП №11

Опыт профилактической работы

6+

Я берегу и помогаю своему здоровью

4 апреля в Городском центре медицинской профилактики состоялось сразу несколько мероприятий – открытие выставки, конференция и награждение воспитанников детских домов и школ-интернатов Санкт-Петербурга – участников городского конкурса рисунков, сочинений и презентаций «Я берегу и помогаю своему здоровью», посвященного Всемирному дню здоровья. В конкурсе приняли участие более тысячи детей – воспитанников 22 детских домов и школ-интернатов. Во всех рисунках и сочинениях, представленных на конкурс, дети отразили свое восприятие здоровья как состояния, неразрывного с миром, с животными и природой.

Кирилл Журавлев, 10 лет, «Надо, надо умываться по утрам и вечерам», ГОУ «Детский дом №7», педагог: Деева Г. К.

С приветственным словом к собравшимся обратилась директор Городского центра медицинской профилактики Алевтина Ивановна Фролова. Она поздравила победителей и поблагодарила всех, кто не остался равнодушным и оказал помощь в проведении конкурса. «Я не могла бы выбрать победителей, если бы была членом жюри. Потому что для меня все – лучшие. Все заслуживают признания и награды. Ведь прежде чем взяться за работу, ребята задумались о своем здоровье, о том, как это лучше выразить. И у них это здорово получилось. Детские рисунки будут использованы в создании плакатов, листовок, буклетов, выпускаемых нашим центром профилактики», – отметила Алевтина Ивановна.

Дима Кондауров, 8 лет, «Друзья», СКОШ №51, рук.: Врублевская Е. Е.

Депутат Государственной Думы, заместитель председателя Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей Ирина Валерьевна Соколова передала через своего помощника Татьяну Николаевну Баркову обращение к участникам конкурса с пожеланиями быть здоровыми, сильными, счастливыми и продолжать делиться с окружающими своим творчеством.

Поздравили победителей уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге Светлана Юрьевна Агапитова. Она сказала: «Тема здорового образа жизни сегодня очень важна и актуальна. Слишком много у нас всех вредных привычек. Надо хотя бы раз в год – ко Дню здоровья, задуматься о том, как правильно жить, чтобы быть здоровым. Мы проводили опрос среди подростков: зачем нужно вести здоровый образ жизни? Ответы получили самые разные – это престижно; модно; чтобы жить хорошо; ради своего будущего и здоровья своих детей; чтобы быть здоровым, добрым и любить этот мир. Значит, для ребят эта тема своевременна и интересна».

На конференции свои презентации представили победители. Работа Гуменюк Алины из СПб ГОУ «Школа-интернат № 68» Пушкинского района называлась «Уроки здоровья». На примере жизни своего интерната Алина показала значение занятий физкультурой, рассказала о пользе режима дня, о том, как важно для здоровья посещать спортивные секции и тренажерный зал. «В ходе работы над проектом я много узнала о здоровом образе жизни и хочу поделиться своими знаниями, чтобы все были здоровы», – сказала в заключение Алина.

В форме интерактивной игры проходила презентация «Здоровые зубы – ослепительная улыбка. Советы доктора Пилюлькина» Поповой Анны из СПб ГОУ «Школа-интернат №69» Курортного района. Что надо делать для сохранения здоровья и красоты зубов? Как правильно питаться? Как ухаживать за зубами? Что вредно для зубов? Что делать, если зуб заболел? Все эти вопросы задавал залу сказочный персонаж – доктор Пилюлькин. Ребята оживились и с удовольствием отвечали на задания, дружно хлопали в ладоши и смеялись. Шуточная презентация-викторина прошла очень весело и понравилась собравшимся.

Лиза Ермакова, 15 лет, «Солнце, воздух и вода», ГОУ «Школа-интернат №28», педагог: Машкевич И. В.

Тема такой вредной привычки, как курение, была затронута в выступлении Незнаевой Александры из СПб ГОУ «Детский дом №10» Кировского района. Оно было написано в форме диалога Саши и ее друга Антона и называлось «Люди, вы меня слышите?». Ребята говорили о том, что все знают о вреде курения, но продолжают курить. Почему? Потому, что самостоятельно бросить эту пагубную привычку очень трудно. К тому же через курение подростки пытаются самоутвердиться, выделиться, быть крутыми. «А разве мало других способов?» – задается вопросом Александра. Ведь курение ведет к страшным болезням. Поэтому целью ее работы было рассказать о профилактике этого пагубного пристрастия.

Настя Ищук, 8 лет, «Чтоб здоровым, крепким быть, нужно с витаминами дружить», ГОУ «Детский дом №29», педагог: Дедерева О. С.

В заключение состоялась церемония награждения. Не только победители, но и все участники конкурса «Я берегу и помогаю своему здоровью» получили грамоты от Городского центра медицинской профилактики.

В награждении детей принимали участие: уполномоченный по правам ребенка в СПб С. Ю. Агапитова; от депутата Государственной Думы И. В. Соколовой помощник Т. Н. Баркова; а также представители муниципальных округов: №11, №21, «Финляндский», «Дачное», «Нарвский округ», №25, «Константиновское», «Введенский», «Чкаловское», «Колпино», «Комендантский аэродром», «Георгиевский», «Пушкин»; ЗАО «Айс-Крим Ритейлинг»; ЗАО «Полюстрово», ООО «Роланд»; ООО «Лейпуриен Тукку»; ООО «Издательская группа «Азбука-Аттикус» в Санкт-Петербурге.

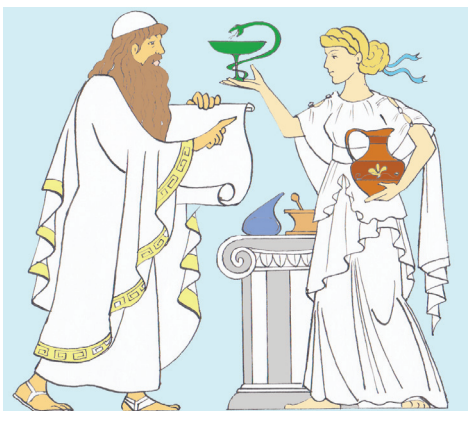
Спасибо участникам, педагогам и спонсорам за участие в конкурсе.

После награждения довольные и веселые ребята отправились на экскурсию в Музей гигиены.

В музее ждут всех: от мала до велика

Мы как-то не задумываемся, откуда берет свое начало слово «гигиена». Между тем согласно древнегреческой мифологии у бога Аполлона был сын Асклепий, который, в свою очередь, стал отцом двух дочерей — Панацеи и Гигеи.

Панацее, или «всецелительнице», не повезло. Люди долгое время наивно верили (а кое-кто продолжает верить и теперь) в существование некоего волшебного средства, помогающего избавиться от всех болезней. Естественно, такого средства нет и быть не может. В противоположность Панацее другая дочь Аполлона – Гигея – богиня здоровья – оказалась «долгожительницей». В честь Гигеи и назвали науку гигиену, изучающую влияние на человека условий жизни, природных и социальных факторов.



Экспозиция Музея гигиены дает возможность ознакомиться с самыми разными аспектами охраны здоровья. Просторные помещения анфилады комнат с высокими потолками и обилием воздуха дают возможность удачно расположить экспозицию и принять большое количество посетителей, как детей, так и взрослых. Наряду с организованными экскурсиями также практикуются индивидуальные маршруты здоровья. Применяются интерактивные формы проведения экскурсий, где детям предлагаются различные книжки-раскраски, видеофильмы, занимательные модели, объясняющие необходимость соблюдения правил гигиены. В конце маршрута дети могут поиграть в ярко иллюстрированную настольную игру «Путешествие по тропинке здоровья», которая позволяет повторить пройденное и лучше его запомнить. Это распорядок дня, режим питания, соблюдение правил личной гигиены, уход за зубами и др. Ориентироваться в топографии музея помогают путеводитель и компьютерная программа «По залам музея», которая еще и дополняет экспозицию информацией, схематичным изображением физиологических процессов, невидимых невооруженным глазом и отсутствующих в полном объеме в реальной экспозиции.

Надеемся, что вы получите ответы на вопросы, как сохранить здоровье и предупредить заболевания.

канд. пед. наук Л. В. Винтухова

РЕДКОЛЛЕГИЯ

Учредитель: Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному округу, регистрационный номер ПИ № ФС2-8209 от 08.08.2006 г. Распространяется бесплатно.

Адрес редакции: 191023, Санкт-Петербург, ул. Малая Садовая, 1/25, лит. А, тел. 595-89-12. Редактор А. И. Фролова. Литературный редактор С. С. Яковлева, журналист С. Н. Лазо . Редакция оставляет за собой право на литературную правку текста. Мы не имеем права возвращать и рецензировать рукописи. При перепечатке материалов ссылка обязательна.

Адрес издателя: ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА», СПб, наб. реки Фонтанки, 59, оф. 100Б и 411В

Отпечатано в типографии: ООО «Фирма «Курьер». 196105, СПб, Благодатная ул., 63.
Тираж 50 000 экз. Заказ № 1036
Подписано в печать: 25.04.2013 г.
Установленное время подписания в печать — 18.00. Фактическое время подписания в печать — 18.00