

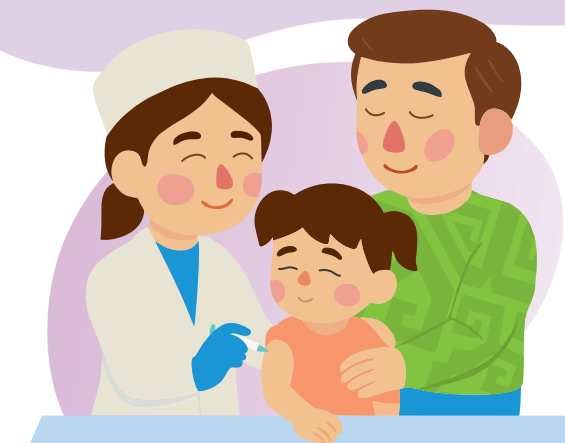
ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИТА С ПЕРВЫХ МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ

Вакцины помогают защитить ребёнка от опасных инфекций, таких как туберкулёз, коклюш, корь, полиомиелит и другие. Они формируют иммунитет и предотвращают тяжёлые болезни, которые могут привести к осложнениям или инвалидности.

ПОСЛЕ ПРИВИВКИ У МАЛЫША МОЖЕТ БЫТЬ:

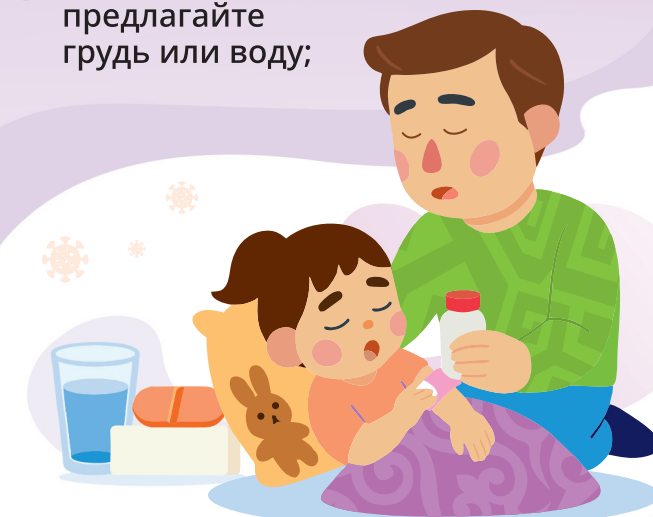
- ▶ Небольшое покраснение или уплотнение на месте укола;
- ▶ Лёгкая температура, капризы или сонливость.

Это нормально и обычно проходит за пару дней.



ЧТО ПОМОЖЕТ:

- 1 Приложите прохладную ткань к месту укола;
- 2 Если температура мешает спать или ребёнок плохо себя чувствует – дайте парацетамол или ибупрофен (смотрите дозу по возрасту).
- 3 Почаще предлагайте грудь или воду;



СРОЧНО К ВРАЧУ !

ЕСЛИ ПОЯВИЛАСЬ СИЛЬНАЯ СЫПЬ, СУДОРОГИ, ТЯЖЕЛО ДЫШИТ ИЛИ ТЕМПЕРАТУРА ДЕРЖИТСЯ БОЛЬШЕ ДВУХ СУТОК.



World Health
Organization

Kazakhstan



Министерство
здравоохранения
Республики Казахстан

ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ: РАЗВИТИЕ, СОН И ВАКЦИНАЦИЯ



Всё, что нужно знать родителям малышей (0–3 года) о развитии, сне и уходе после прививок.

РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА (0–3 ГОДА)



В первые годы малыш учится всему главному: доверять, общаться, играть и исследовать мир. Тепло и внимание родителей помогают его мозгу и телу развиваться правильно.

БУДЬТЕ РЯДОМ И ВНИМАТЕЛЬНЫ

- ♥ Обнимайте, берите на руки, улыбайтесь и разговаривайте каждый день.
- ♥ Если малыш плачет или тянет руки — попробуйте понять, что ему нужно: еда, отдых, игра или просто внимание.
- ♥ Отвечайте на его сигналы сразу — это помогает малышу чувствовать себя любимым и уверенным.



УЧИМСЯ ЧЕРЕЗ ИГРУ И ОБЩЕНИЕ

Читайте малышу сказки, показывайте картинки и называйте предметы вокруг: «Это мячик», «Это кот».

Пойте песенки и играйте в простые игры: складывайте кубики, рисуйте, лепите.

Дайте малышу попробовать новое: ползать, трогать, переливать воду.

Создавайте дома безопасное и интересное пространство для игр.



ВОСПИТЫВАЙТЕ С ЛЮБОВЬЮ

- ♥ Объясняйте правила коротко и понятно: «Игрушки остаются в комнате», «Едим только за столом».
- ♥ Будьте последовательны: если «нельзя», то всегда «нельзя».
- ♥ Хвалите чаще, чем ругаете: «Молодец, что попробовал», «Спасибо, что поделился».
- ♥ Никогда не используйте крик и наказания — дети учатся лучше через поддержку и пример.

ПОМНИТЕ

ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ЛЮБОВЬ — ГЛАВНЫЕ «ВИТАМИНЫ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ МАЛЫША. ДАЖЕ 10 МИНУТ СОВМЕСТНОЙ ИГРЫ И РАЗГОВОРОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЮТ ЕГО СИЛЬНЕЕ, УВЕРЕННЕЕ И СЧАСТЛИВЕЕ.



ЗДОРОВЫЙ СОН МАЛЫШЕЙ

Сон помогает мозгу ребёнка расти и учиться новому. Чем младше малыш, тем больше сна ему нужно.



СОВЕТЫ ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА

- ★ Укладывайте и будите ребёнка примерно в одно и то же время — так ему легче засыпать.
- ★ Перед сном делайте тихие и спокойные занятия: сказка, песенка, обнимашки.
- ★ Заканчивайте активные игры и отключайте яркие экраны за час до сна.
- ★ В комнате должно быть прохладно, тихо и темно, можно использовать ночник.
- ★ За 1–2 часа до сна не давайте тяжёлую пищу. Лучше лёгкий перекус или молоко.
- ★ Пусть малыш каждый день двигается и играет днём — тогда ночью он будет спать лучше.

ПРИКОРМ МАЛЫША

КОГДА НАЧИНАТЬ?

Вводите прикорм примерно с 6 месяцев, когда грудного молока уже становится мало для всех потребностей ребёнка.

Начинайте с 1–2 чайных ложек густого пюре или каши 2–3 раза в день, постепенно увеличивая объём.



ЧТО ДАВАТЬ?

Подойдут овощные и фруктовые пюре, каши, мясо, рыба, яйца, бобовые.

С 8 месяцев можно давать еду кусочками, чтобы малыш учился есть руками.

К 12 месяцам ребёнок может есть ту же еду, что и семья (только мелко нарезанную и без лишней соли и сахара).

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ?

Не давайте чай, кофе, сладкие напитки.

Осторожнее с покупной едой — часто там слишком много сахара или соли.

Не используйте бутылочки и соски для прикорма — еду лучше давать ложкой.

Не давайте орехи, виноград, сырую морковь и другие продукты, которыми легко подавиться.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Всегда мойте руки себе и ребёнку перед едой.

Используйте чистую посуду.

Лучше готовить маленькими порциями и давать сразу.



ЕСЛИ РЕБЁНОК БОЛЕЕТ

Поите чаще, чем обычно.

Увеличьте количество грудных кормлений.

Предлагайте мягкую и любимую еду.

После болезни кормите чаще — малышу нужно восстановиться.

ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ МАЛЫША

КОГДА НАЧИНАТЬ ЧИСТИТЬ?

Сразу, как только появился первый зубик.

Чистите зубы 2 раза в день — утром и перед сном.

КАК ЧИСТИТЬ?

До 3 лет используйте пасту с фтором размером с рисовое зёрнышко.

С 3 лет — с горошину.

До 3 лет чистите зубы ребёнку вы сами, с 3 лет можно давать щётку ребёнку, но проверяйте результат.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- ◆ На ночь — только вода. Молоко, сок или сладкие напитки перед сном портят зубы.
- ◆ Не давайте ребёнку слишком много сладостей.



ПОЧЕМУ НУЖЕН ФТОР?

ФТОР УКРЕПЛЯЕТ ЗУБЫ И ЗАЩИЩАЕТ ИХ ОТ КАРИЕСА. ВЫБИРАЙТЕ ДЕТСКУЮ ПАСТУ, ГДЕ НА УПАКОВКЕ УКАЗАНО «С ФТОРОМ».

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ БЫТЬ АКТИВНЫМ

До 1 года

Малыш должен много двигаться: выкладывайте его на животик, играйте на полу.

Не держите ребёнка подолгу в коляске, стульчике или в переноске — не больше 1 часа в каждом положении.

Экранов в этом возрасте быть не должно — лучше смотрите книжки и играйте вместе.



1 – 2 года

Пусть ребёнок активно двигается не меньше 3 часов в день (игры, прогулки, танцы).

Не позволяйте сидеть неподвижно дольше 1 часа.

Телевизор и телефон пока не нужны — лучше читать книжки, петь, играть.

3 – 4 года

Ребёнку нужно хотя бы 3 часа движения в день, часть из них — более активные игры (прыжки, бег, догонялки).

Экранное время — максимум 1 час в день.

Лучше, если вы будете смотреть вместе и обсуждать, что происходит на экране.



World Health
Organization
Kazakhstan



Министерство
здравоохранения
Республики Казахстан

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША С 0 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

СРАЗУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

Держите малыша на руках «кожа к коже» — это успокаивает его и помогает молоку быстрее прибыть.

Предложите грудь в первый час после рождения.

ГРУДНОЕ МОЛОКО — ВСЁ, ЧТО НУЖНО МАЛЫШУ

Давайте грудь днём и ночью столько раз, сколько он хочет (обычно 8 и больше раз в сутки).

Чем чаще кормите, тем больше молока вырабатывается.

Если малыш родился с низким весом — прикладывайте каждые 2–3 часа, даже если нужно разбудить.

До 6 месяцев не нужны вода, чай или соки. Всё, что требуется, есть в грудном молоке.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК ГОЛОДЕН

Вертит головкой, как будто ищет грудь;

Открывает ротик, высовывает язычок;

Сосёт пальчики или кулачок;

Начинает беспокоиться, кричать.

Вводите прикорм только после 6 месяцев.

Если ребёнку больше 4 месяцев, но он всё ещё выглядит голодным после кормления и плохо набирает вес — обсудите это с врачом.

Плач — это уже поздний признак голода.

Лучше давать грудь раньше.



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: КОРМИТЕ МАЛЫША, КОГДА ОН ПРОСИТ. ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ТЕПЛО ТАК ЖЕ ВАЖНЫ, КАК И САМО МОЛОКО.

ПИТАНИЕ С 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Продолжайте кормить грудью так часто, как малыш хочет (обычно не меньше 8 раз в сутки).

Вводите прикорм, когда малышу около 6 месяцев. Начните с 1–2 ложек густой каши или хорошо размятого пюре.

Постепенно увеличивайте порции и добавляйте разные продукты: овощи, фрукты, мясо, рыбу, яйца, бобовые.

К 8–9 месяцам ребёнок может есть кусочками (очень мягкие и мелкие).



Если ребёнок на грудном вскармливании — предлагайте прикорм 3 раза в день.

Если малыш на искусственном вскармливании, давайте прикорм 5 раз в день и дополнительно предлагайте смесь 1–2 раза.

ПИТАНИЕ С 12 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ



Продолжайте кормить грудью столько, сколько хотите вы и малыш.

Пусть ребёнок ест обычную еду из вашего стола (только без лишней соли, сахара и жареного). Всё должно быть мелко нарезано или хорошо размято.

Давайте кушать 3–4 раза в день + 1–2 перекуса между основными приёмами пищи.

Предлагайте, но не заставляйте. Пусть ребёнок учится есть сам, а вы помогайте только при необходимости.

ПИТАНИЕ ПОСЛЕ 2 ЛЕТ

ЧТО ДАВАТЬ РЕБЁНКУ?

Разнообразную еду каждый день: мясо, рыбу, яйца, бобовые, овощи и фрукты.

Старайтесь, чтобы в рационе были овощи и фрукты разных видов — это помогает получить больше полезных веществ.



КАК ЧАСТО КОРМИТЬ?

3–4 раза в день основные приёмы пищи.

Между основными приёмами пищи предлагайте лёгкие и полезные продукты: кусочки свежих фруктов или овощей, кисломолочные продукты без добавленного сахара, небольшие порции каши или хлеб с цельнозерновой мукой.

КАК КОРМИТЬ?

Разговаривайте с ребёнком во время еды, смотрите ему в глаза — это помогает формировать хорошие привычки.

Если отказывается от нового продукта — не заставляйте. Попробуйте предложить ещё несколько раз, показывая, что вам эта еда нравится.



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО: ПУСТЬ ПРИЕМ ПИЩИ БУДЕТ СПОКОЙНЫМ И БЕЗ ДАВЛЕНИЯ. РЕБЁНКУ НУЖНО ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПРИВЫКНУТЬ К НОВЫМ ВКУСАМ.

СЦЕЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

Сцеживание — это когда мама аккуратно «выдавливает» молоко из груди руками или с помощью молокоотсоса и собирает его в чистую ёмкость.

ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Чтобы малыш мог пить ваше молоко, если вас нет рядом (например, когда вы на работе или отлучились);

Чтобы сохранить выработку молока, если ребёнок какое-то время не сосёт грудь;

Чтобы уменьшить чувство переполненности и дискомфорта в груди.



КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ МОЛОКО ШЛО ЛЕГЧЕ?

Прижмите малыша к себе. Если ребёнка рядом нет — посмотрите на фото или подумайте о нём.

Перед сцеживанием можно принять тёплый душ или приложить к груди тёплое полотенце.

Аккуратно погладите или помассируйте грудь круговыми движениями, аккуратно потяните сосок — это помогает молоку прибыть.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ПОСУДУ?

Используйте чистую чашку, банку или посуду с крышкой. Вымойте посуду с мылом и обдайте кипятком.

КАК СЦЕЖИВАТЬ РУКАМИ?

Поставьте большой и указательный пальцы по разные стороны от соска.

Аккуратно сжимайте грудь пальцами, направляя движение к соску.

Меняйте положение пальцев, чтобы сцедить молоко со всех сторон груди.

СКОЛЬКО И КАК ЧАСТО СЦЕЖИВАТЬ?

Сцеживайте так же часто, как обычно кормите ребёнка (8–10 раз в сутки, даже ночью).

Нет строгого графика, но не делайте больших пауз — не более 4–6 часов.

Если уходите на работу или надолго — постарайтесь сцедить молоко заранее.

КАК ХРАНИТЬ МОЛОКО?

При комнатной температуре — до 8 часов.

В холодильнике — до 4 дней.

В морозильнике — до 6 месяцев.

Размороженное молоко храните только в холодильнике и используйте в течение суток. Повторно замораживать нельзя.



Сцеживание — это способ продолжать кормить ребёнка грудным молоком даже тогда, когда вы не рядом.

! ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

- ◆ РАСТИ СИЛЬНЫМИ И ВЫНОСЛИВЫМИ;
- ◆ ЛУЧШЕ СПАТЬ И КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА УЧЁБЕ;
- ◆ БЫТЬ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ И ЛЕГЧЕ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ;
- ◆ УКРЕПЛЯТЬ ЗДОРОВЬЕ И ФОРМИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ?

Пусть у ребёнка будут любимые занятия: спорт, рисование, музыка, общение с друзьями.

Регулярный режим дня помогает чувствовать себя увереннее.

Сон очень важен — старайтесь, чтобы гаджеты не мешали отдыху.

Пусть питание будет регулярным, а движение — каждый день.

Важно быть в компании друзей и семьи, делиться своими переживаниями.

Напоминайте, что алкоголь, курение и наркотики разрушают здоровье и правильный настрой.



ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ?

Каждый день уделяйте время совместным приятным делам: поиграть, погулять, просто поговорить.

Показывайте любовь и уважение — слушайте и принимайте ребёнка всерьёз.

Поддерживайте интересы ребёнка: спорт, творчество, помощь по дому.

Защищайте его от травли и любого насилия — в семье, школе, обществе.

Будьте рядом в важные моменты: новый брат или сестра, начало школы, подростковый возраст.

Не используйте угрозы и наказания — это разрушает доверие.

Если ребёнок сердится — дайте время успокоиться, а потом спокойно поговорите.

Хвалите и поддерживайте за старания, а не только за результат.



РОДИТЕЛИ — ГЛАВНАЯ ОПОРА ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА.

ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА — ЛУЧШЕЕ «ЛЕКАРСТВО» ОТ СТРЕССА.



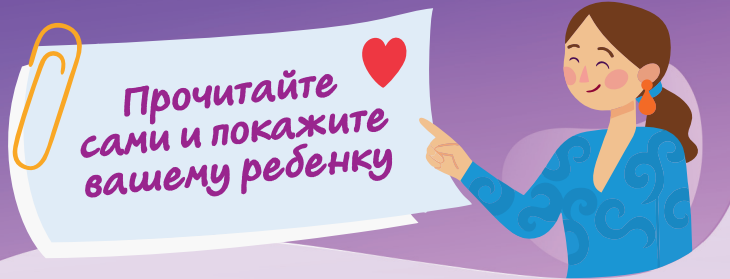
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ



ВАШИХ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ?



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Разнообразная, здоровая и регулярная еда необходима для нормального роста и развития. Порции зависят от возраста, массы тела и активности. Лучше начинать с небольших порций и добавлять, если ребёнок голоден.



МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Ешьте больше свежих овощей и фруктов – это источник витаминов, минералов и клетчатки. Старайтесь не переваривать их при термической обработке, поскольку при этом утрачиваются важные витамины. При выборе консервированных или сушёных, проверяйте, чтобы не было добавленного сахара и соли.



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ И РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

- Выбирайте рыбу, птицу, орехи, авокадо и растительные масла.
- Ешьте чаще белое мясо - птицу и рыбу вместо красного мяса.
- Старайтесь меньше употреблять жареные и обработанные продукты с высоким содержанием жиров и соли.
- Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира.



СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И САХАРА

- Добавляйте меньше соли, когда готовите. Не используйте готовые соусы, в них высокое содержание соли.
- Старайтесь не пить сладкие напитки: газировки, соки, сиропы, ароматизированное молоко и напитки на основе йогурта.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 17 ЛЕТ



КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЁНОК БЫЛ АКТИВНЕЕ

Не позволяйте ребёнку долго сидеть без движения — будь то за уроками, телевизором или телефоном.

Каждые 30–60 минут делайте короткие перерывы: потянитесь, попрыгайте, поиграйте.

Время перед экраном вне учёбы – не больше 2 часов в день.

Обсудите с ребёнком правила безопасного использования гаджетов и показывайте пример активного отдыха.

Поощряйте участие ребёнка в делах, требующих движения: прогулках, походах, помощи по дому.



КАК ПОВЫСИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Ребёнок должен двигаться не меньше 1 часа в день. Это могут быть прогулки, игры на улице, спорт, танцы или физкультура в школе.

Минимум 3 раза в неделю включайте активность, которая укрепляет мышцы и кости: бег, прыжки, лазание, катание на велосипеде.

Если семья живёт в селе — движение можно включать в повседневные дела (походы пешком, помощь по хозяйству).

В городе поощряйте участие в спортивных секциях, школьных мероприятиях и активных переменах.

Главное — чтобы движение было в радость! Пусть ребёнок сам выбирает любимый вид активности.

