|  |
| --- |
| **Советы доктора Пилюлькина** |

|  |
| --- |
| doktor2  sovety doktora1  Каждый новый день ребёнка полон удивительных открытий и достижений. Чтобы расти энергичным и любознательным, ребёнок нуждается в сбалансированном и полезном питании..  Правильное питание имеет большое значение для нормального роста и развития детей. Именно в детском возрасте происходят интенсивное увеличение роста и массы тела, объёма тканей, мышечной силы, развитие внутренних органов.  Отдавая малыша в детский сад, родителей волнуют многие вопросы, но, пожалуй, одним из главных, является то, каким будет питание в детском саду, и будет ли, ребёнок охотно есть, предложенную ему еду.  Чаще всего у детей, начавших ходить в детский сад, возникают три основные причины отказа от еды:  1. Ребёнок переживает стресс, в связи, с началом посещения детского сада. В такой ситуации нужно просто ждать: через пару недель ребёнок привыкнет к новому коллективу и станет, охотно есть.  2. Простое неумение самостоятельно есть ложкой, тоже создаёт трудности. Подумайте и об этом.  3. Питание в детском саду отличается от домашнего меню, поэтому ребёнок может бояться есть незнакомые ему блюда.  В этой ситуации нужно заранее (уже сейчас) начинать готовить еду, похожую на «садовскую», дома. Это супы, щи, кисели, компоты, запеканки, каши, овощные салаты в разных комбинациях, особенно из цветной капусты, морепродукты (морская капуста, кальмары), содержащие йод, от количества которого в организме зависят умственное и физическое развитие, печень – кладезь фосфора, калия и витаминов А, В, С и Д.  Большинство мам готовят детям эти блюда и проблем не возникает. А вот, если ваш малыш привык к специализированному детскому меню из баночек, проблем не миновать.  Питание в детском саду проходит без проблем, если ребенок достаточно хорошо подготовлен. Уделите немного времени такой подготовке, и Ваш малыш будет кушать на зависть всем! |

**Здоровье**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | ***Десять советов родителям***  **Совет 1.** По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.  **Совет 2.** Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.  **Совет 3.** Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.  **Совет 4**. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).  **Совет 5**. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.    **Совет 6.** Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.  **Совет 7**. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.  **Совет 8.** Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).  **Совет 9.** Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.  **Совет 10.** Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков). | |