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

|  |
| --- |
| doktor2sovety doktora1Каждый 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). |

 |