

## **«Прививки: за и против»**

Ничто не вызывает такого количества горячих вопросов среди мам, как: «Делать прививки ребенку или нет?» Практикующие врачи однозначны в своих мнениях – прививки делать необходимо. Нужно это в первую очередь для того, чтобы защитить малыша и от заболевания и от негативных его последствий. Профилактическая вакцинация – один из способов сдержать эпидемии. В каждой стране мира есть свой план профилактических прививок. Различия в планах зависят от того, какие болезни имеют большее распространение на территории этой страны. Для того чтобы минимизировать риск от вакцинации для ребенка, нужно соблюдать правила проведения прививок и не выбиваться из графика.

**Нельзя делать прививку, переболевшему или заболевавшему ребенку, не стоит вакцинировать малыша, если в доме кто-то болен ОРВИ. Не стоит перед прививкой проводить эксперименты с питанием малыша.**

**Ребенку после прививки образ жизни менять не нужно, но родители должны присматривать – не поднялась ли у него температура, не проявляются ли другие недомогания. Нужно помнить, что организм ребенка после введения вакцины все силы направляет на выработку иммунитета, поэтому не стоит в этот период посещать массовые мероприятия, назначать прием гостей. Каждая страна мира имеет свой календарь профилактических прививок.**

## **План прививок для детей**

Свое знакомство с прививками малыш начинает прямо в роддоме, где впервые же сутки получает прививку от гепатита «В». Через три-четыре там же в роддоме ребенка привыают и от туберкулеза. Кроме этого, план прививок до года включает в себя три вакцинации против дифтерии, коклюша, столбняка, гемофильной инфекции типа «В» (в три, четыре с половиной и шесть месяцев). Завершает же план профилактических прививок первого года жизни вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита (КПК).

## **К вакцинации – будьте готовы!**

Чтобы вакцинация была эффективной, к ней нужно тщательно подготовиться. Первым делом малыша посмотрит педиатр. Дело в том, что прививки можно делать только тогда, когда ребенок полностью здоров. Он также узнает, не простужен ли кто-нибудь у вас дома: после вакцинации иммунитет малыша будет ослаблен, поэтому важно уберечь его от инфекции. Если же у малыша аллергия или он принимает лекарства, обратитесь не только к педиатру, но и к врачу – узкому специалисту. Тот решит, делать ли ему прививку или отложить. Он может создать индивидуальный график. Перед тем как вы получите направление в процедурный кабинет, обязательно сдайте анализы крови и мочи малыша. Если результаты будут хорошиими, начинайте готовить его к прививке. Примерно за неделю до намеченной даты

не давайте ребенку новых продуктов, чтобы не спровоцировать аллергию. Возможно, врач посчитает нужным назначить антигистаминное средство. Обычно его рекомендуют принимать несколько дней до и после вакцинации.

### **Наблюдение за реакцией**

После того как малышу сделали прививку, внимательно следите за его самочувствием. Реакция на прививку (сонливость, общее недомогание, небольшое повышение температуры) – обычное явление. А вот серьезные осложнения бывают редко. В любом случае нужно быть к этому готовым. Даже если у ребенка была нормальная реакция на первую прививку, это не значит, что он так же перенесет и следующие вакцинации. После укола посидите полчаса в поликлинике. А дома несколько раз померяйте малышу температуру. Если она повышается, давайте ему жаропонижающее (сироп или свечи), и по чаще предлагайте пить теплый чай или компот. Специалисты советуют после прививки сбивать температуру уже при 37,5, а в некоторых случаях она может повышаться очень быстро. Непременно сообщите врачу, который назначал прививку, о самочувствии малыша. На месте укола обычно появляется небольшое уплотнение и покраснение. Это нормально, поэтому волноваться не стоит. Главное, не забывайте, что кожу в этой области нельзя мочить и расчесывать. Через несколько дней все должно пройти.

### **Прививки: за и против**

Проводить малышу вакцинацию или нет – выбирать вам. Только перед тем, как это сделать, взвесьте все «за» и «против». Посоветуйтесь с врачом, которому вы полностью доверяете. Если малыш часто болеет, не стоит из-за этого полностью отказываться от прививок. Врачи считают, что у таких детей не всегда вырабатывается достаточное количество антител. Поэтому они особенно нуждаются в дополнительной защите. Сейчас разработаны разные схемы подготовки ребенка к прививке. И в зависимости от заболевания доктор подберет наиболее подходящую вашему ребенку.

### **Отвод от прививок**

На самом деле существенных противопоказаний для вакцинации у врачей не так уж много. Временные противопоказания к ним относятся все острые заболевания, анемия. Поэтому, если ребенок только что переболел, вакцинацию придется отложить на срок не меньше месяца. При легком насморке этот период сокращают до недели.

Прививки не делают (или делают облегченные при их наличии), если у ребенка была тяжелая реакция на предыдущие вакцинации, первичное иммунодефицитное состояние (в этом случае нельзя использовать живые вакцины), прогрессирующие неврологические патологии, злокачественные болезни крови, новообразования, аллергические реакции на компоненты вакцины. Врач примет решение отказаться или увеличить интервал между прививками в два раза, если на месте укола у малыша появился отек и покрасневший участок кожи был не меньше 8 см, а температура поднималась до 40С.

## АДАПТАЦИЯ

Дорогие родители!

Готовясь отдать своего ребенка в детский сад, вы, безусловно, задумываетесь о том, как

пройдет у ребенка период привыкания, так называемый адаптационный период.

Наверняка вы наслышаны от знакомых и друзей, у которых есть дети-детсадовцы, какой это УЖАС – адаптация.

На самом деле, в этот период ребенок переживает очень сильный стресс, его поведение может резко измениться, и эти изменения, вполне возможно, напугают вас. Но все не так страшно, когда знаешь чего ждать и когда это кончиться. И при совместных усилиях (ваших – родительских, и наших - детсадовских) этот период можно пройти вполне успешно.

Что же надо знать об адаптации?

Возможное поведение ребенка:

Страх

Плач

Крик

Негативизм

Агрессия

Заторможенность

Ребенок может перестать общаться

Развитие речи замедляется, иногда ребенок перестает на какое-то время говорить

Дети теряют аппетит

Нарушается продолжительность и глубина сна

Ребенок легко заболевает простудными и вирусными заболеваниями

Если ребенок ослаблен, могут обостриться хронические заболевания.

Мы достаточно вас напугали?

Но предупрежден – значит вооружен. Зато теперь понятно, откуда у ребенка агрессия, почему ваш сын или дочь, которые уже в годик прекрасно разговаривали, вдруг, как воды в рот набрали; вы понимаете, что не надо заставлять ребенка есть, если он не хочет...

Теперь вам надо сделать две вещи:

1) взять себя в руки

2) постараться помочь своему ребенку адаптироваться.

Как только он адаптируется, все его утраченные навыки вернутся.

Что же делать? Как помочь?

Вы, конечно, сами догадались, что еще задолго до посещения детского сада надо подогнать режим ребенка под садовский. Если да – то хорошо, это очень поможет ребенку. И, конечно, вы поучили ребенка самостоятельно кушать ложкой, проситься в туалет, снимать и одевать штанишки (более подробный список умений спросите у вашей будущей воспитательницы). Если у вас есть тревоги и опасения (как он, бедный, привыкнет, он же такой маленький) ни за что не говорите о них ребенку, даже виду не подавайте. Рассказывайте, как в детском саду интересно, какие там хорошие ребята, игрушки, воспитатели. Словом, все в детском саду очень хорошее!

Посоветуйтесь с вашим педиатром, он может назначить какие-нибудь поддерживающие процедуры или выпишет витамины. Помните, что первые несколько дней, если это необходимо, вы имеете право находиться в садике вместе с ребенком. С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад, а, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним. Не забывайте постоянно говорить ему, что Вы его любите. В первый раз оставляйте ребенка на 2-3 часа. Недопустимо оставлять ребенка сразу на весь день!

Приводите его в первый раз на прогулку. ребенку больше понравится детский сад, если он будет играть, чем, если незнакомая тетя будет кормить его кашей. (И почему многие советуют приводить ребенка с утра? Утром, как правило, одни режимные моменты

сменяют другие, ребенку и так трудно, а тут еще куча незнакомых правил.) Когда вы уходите - расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случится, и он долго не будет вас отпускать.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, то желательно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку с собой его любимую игрушку, или чашку, или еще что-нибудь, что будет согревать его сердце.

Сообщите воспитателю ласкательное имя ребенка, подробности его домашней жизни, вообще, познакомьтесь заранее с персоналом детского сада.

Не планируйте на период адаптации прививки, посещение стоматолога и другие травмирующие медицинские процедуры.

Чаще давайте ребенку теплое питье, это его успокоит.

Можно пройти курс расслабляющего массажа. Не ругайте ребенка за плохое поведение, вы же знаете, что это не он, а его адаптация сейчас капризничает или упрямиться. В выходные и праздничные дни придерживайтесь детсадовского режима! Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребёнком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и порешайте проблемы вашего ребенка через неё, ориентируя игру на положительные результаты. Не кутайте ребенка, а одевать его так, как необходимо в соответствии с температурой в группе. Не совершайте ошибки и не делайте перерывов в посещении садика - неделька дома не только не поможет малышу адаптироваться к садику, но и продемонстрирует ему, что есть и другой вариант, которого можно всеми силами добиваться.

Советов много. Но каждый из них проверен годами и опытом многих детей, работой многих педагогов. Помните, что почти все дети со временем успешно адаптируются, держите связь с воспитателем и психологом и скоро вы будете сами стоять среди мамочек, которые уговаривают своего малыша: «Пойдем домой, завтра снова придешь!», а в ответ услышите: «Ну, мам, я еще чуть-чуть, в садике так здорово!»

Ой, чуть не забыли самое главное! Все врачи, все педагоги сходятся на том, что в основе самого драгоценного секрета всех красивых детей лежит нежность матери. Ребенок так же нуждается в ласке, как в воздухе и пище. Малышу необходимо, чтобы его ласкали, теребили, нежили. Конечно, не постоянно, но часто. И даже если у вас нет свободного времени, найдите четверть часа для поцелуев и нежности.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ-РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РЕБЕНОК И КНИГА».**

Дорогие родители, задумаемся над тем, что дает ребенку чтение? Хорошо развитая речь ребенка – это: один из показателей регулярного чтения; большой словарный запас; умение грамотно строить предложения; от чтения зависит выразительность, красота речи.

Пусть чтение станет для вас ритуалом. Чтение книги в одно определенное время успокаивает ребенка, пусть чтение сказки перед сном станет для вас традицией. Можно найти время для чтения и днем. Почитайте, например, книгу за завтраком или по возвращении из детского сада.

Выбирайте подходящую книгу. Читайте ребенку то, что подходит ему по возрасту. Покупая книгу для ребенка, лучше выбирать испытанную детскую классику. Обращайте также внимание на иллюстрации, дети любят яркие и реалистичные картинки.

Читайте с выражением. Во время чтения старайтесь подражать голосам персонажам, например, можно попищать как мышка из сказки «Рукавичка».

Читайте то, что ребенку интересно. Читайте те книги, которые наиболее ему интересны, например, об игре в мяч или о посещении зоопарка. Некоторые дети не любят читать потому, что родители выбирают сами, что они будут читать, а им это неинтересно. Сходите вместе с ребенком в магазин и дайте возможность ему самому выбрать то, что ему понравится. Используйте аудиокниги. Сегодня очень много книг выпускается на дисках. Аудиокниги очень удобны, вы можете включить малышу сказку, пока занимаетесь своими делами.

Рассказывайте ребенку сказки. Рассказывайте истории из своего детства или историю где ваш ребенок – главный герой. Можно также создать самостоятельно книгу, сделав несколько забавных фотографий вашего малыша и в克莱ив их в альбом. Придумайте к ним интересную историю, запишите ее крупными буквами, а затем почитайте вместе.

Обращайте внимание на отдельные слова. Постоянно показывайте ребенку, что слова – это неотъемлемая часть повседневной жизни. Вы можете прикрепить на холодильник магниты с буквами или стикеры на полки, с изображением и названием того, что на них находится. Даже если малыш не может прочитать слово «кукла», то он может понять его значение по картинке.

Общайтесь с ребенком. В семьях, где родители активно общаются за столом, дети имеют более широкий словарный запас. Разговаривайте со своим ребенком как можно больше, употребляйте сложные конструкции в своей речи. Пусть ваш малыш задает вопросы, а вы давайте полные ответы.

Подайте личный пример. Обязательно читайте при ребенке сами. Если ребенок часто видит читающих книги родителей или обсуждающих прочитанное, то возможно никаких других стимулов ему и не потребуется.

Приучив ребенка к чтению, вы подарите ему целый мир приключений, знаний, путешествий, волнующих загадок и друзей.

Помогите своему ребенку стать богаче!

### **Рекомендации по приобретению литературы:**

**1. Дети 2-3 лет любят книги с крупными картинками, любят их рассматривать.** Тут на помощь приходят русские народные сказки: «Репка», «Колобок», «Курочка-Ряба», «Теремок».

Маленькому ребенку всегда легче воспринимать рассказ, чем чтение. Поэтому рассказывайте ему сказки своими словами и одновременно рассматривайте картинки к книжке.

На третьем году жизни словарный запас быстро увеличивается, и ребенку можно уже читать стихотворения. Познакомьте с творчеством А. Барто, З. Александровой.

**2. У детей 4-5 лет происходит активизация словарного запаса, идет развитие связной речи.** Читая ребенку литературные произведения, нужно обращать внимание на отдельные слова и выражения. Можно учить пересказывать короткие тексты русских народных сказок. Потихоньку приступайте к заучиванию стихотворений.

В этом возрасте можно знакомить ребенка со сказками зарубежных авторов, с богатырскими народными сказками, с рассказами о природе и животных, с творчеством К. Чуковского.

### **Для того чтобы ребенок полюбил книгу, родителям нужно сильно потрудиться.**

#### **Советы для родителей.**

- Чаще говорите о ценности книги;
- Воспитывайте бережное отношение к книге, демонстрируя книжные реликвии своей семьи;
- Вы главный пример для ребенка, и если хотите, чтобы ваш ребенок читал, значит, стоит тоже некоторое время проводить с книгой;

- Посещайте вместе библиотеку, книжные магазины;
- Покупайте книги яркие по оформлению и интересные по содержанию;
- Радуйтесь успехам ребенка, а на ошибки не заостряйте внимание;
- Обсуждайте прочитанную книгу среди членов семьи;
- Рассказывайте ребенку об авторе прочитанной книги;
- Чаще устраивайте семейные чтения.

**Чтение для детей должно стать ежедневной привычкой, стать необходимостью.**

Приходит книга в дом любой.  
Коснись её страниц,  
Заговорит она с тобой  
Про жизнь зверей и птиц.

Увидишь ты разливы рек,  
Услышишь конский топот  
Придут к тебе и Чук, и Гек,  
Тимур и дядя Стёпа.

Ей выюга злая не страшна  
И не страшна распутица  
С тобой беседует она,  
Как умная попутчица.

Ну, а взгрустнется вдруг,  
Не огорчайся слишком:  
Как самый лучший верный друг  
Развеет скуку книжка. (Аркадий Марков)

Совместным чтением вы открываете для своего ребенка интересный и красочный литературный мир. И помните, таким простым способом вы дарите своему ребенку огромное количество счастья и любви.