

*Безапетитието
при децата
е често явление,
породено от
поведенчески грешки
на родителите
или от други състояния
с преходен характер.*



БЕЗАПЕТИТИЕ ПРИ ДЕЦАТА



Разработено и отпечатано за целите на
„Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве“
от РЗИ - Пловдив



Вашето дете отказва ? да се храни ?

**Отговорете на един от
трите въпроса:**

1. **Настояват ли за
по-често хранене
от препоръчителния
брой хранения
за възрастта?**
2. **Предлагате ли на
детето си по-голямо
количество храна
от необходимото?**
3. **При всяко хранене ли
настоявате детето Ви
да приеме цялото
„полагащо се“
количество храна?**

*Ако отговорът на един
от тези въпроси е „да“,
то детето е с т. нар.
„мнимо безапетитие“,
а теглото му вероятно е
нормално или наднормено.*

*Насилственото хранене
създава наудоволствие
от естествения акт -
омаловажаването на глада.*

*Истинското
безапетитие
е радкост и е защитен
биологичен акт за
избягване на дискомфорт
или болка, осигуряване
на „покой“ на
храносмилателната
система.*

*Обикновено има
временен характер
до изчезването
на причината,
например афти,
запушен нос
при кърмаче,
състояние с повишена
температура,
при които приема
на храна е съпроводено
с производството на
допълнителна топлина.*



Човекът и няколко вида
животни са
привилигировани
сексът да не е само
за създаване на поколение.
Възползвайте се!

Не допускайте
ненавременната
бременност,
майчинство / бащинство
да Ви отклонят от пътя Ви!



**ЗНАЕШ ЛИ
КАК СЕ ПРАВИ
БЕБЕ?
ДА?
А ЗНАЕШ ЛИ
КАК НЕ СЕ ПРАВИ
БЕБЕ?**



Разработено и отпечатано за целите на
„Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве“
от РЗИ - Пловдив



ЗА НЕЯ

- познаваш ли месечния си цикъл
- знаеш ли, че когато си млада, той е променлив
- избра ли най-приемливия за теб метод на контрацепция
- информирана ли си за полово предаваните инфекции (ППИ)
- провеждаш ли редовни медицински прегледи

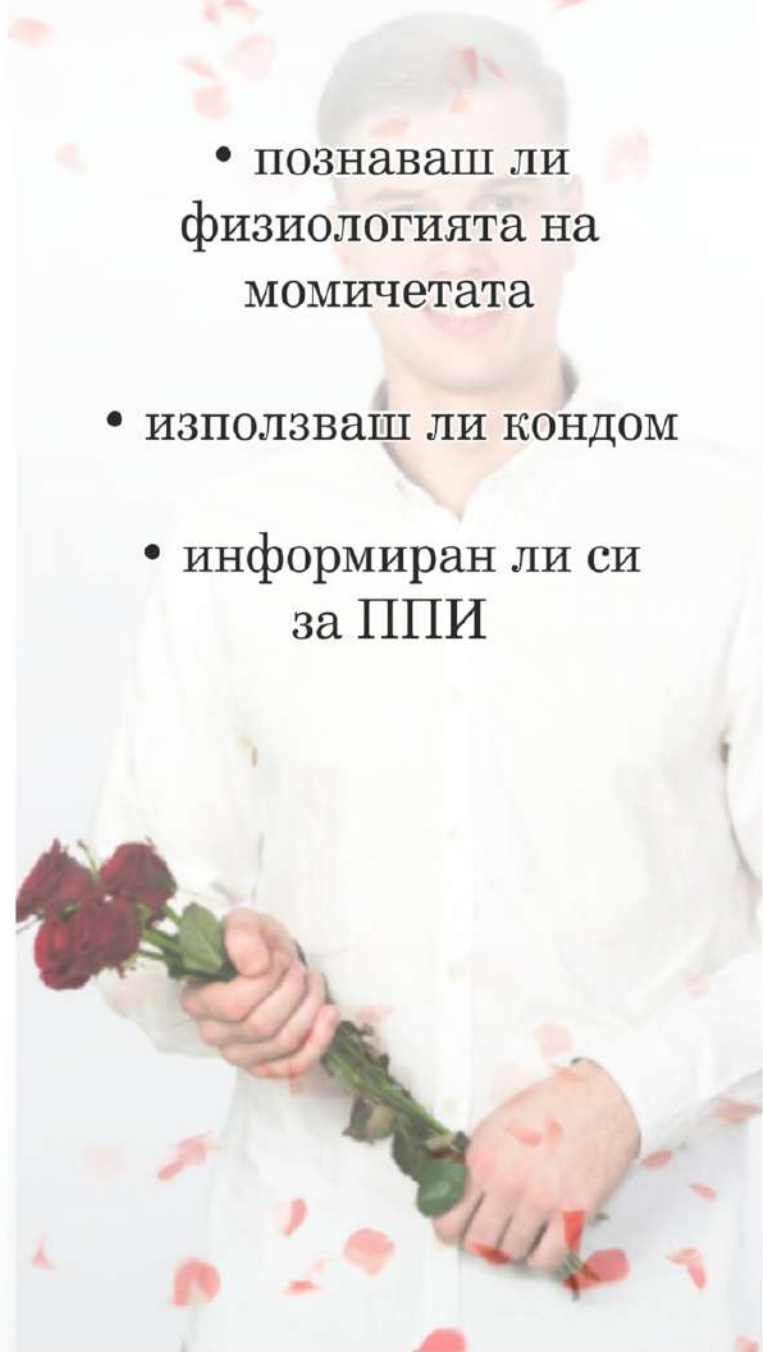
**Ако отговориш с „ДА“,
ти контролираш нещата**



**Ако отговориш с „ДА“,
ти избираш
трофея на състезанието**

ЗА НЕГО

- познаваш ли физиологията на момичетата
- използваш ли кондом
- информиран ли си за ППИ



II. СПЕЦИАЛНИ ЗАКАЛИТЕЛНИ ПРОЦЕДУРИ

Специалните закалителни процедури се прилагат по указание на лекаря. Провеждат се ежедневно преди сън, не по-рано от 40-60 минути след хранене.

1. ВЪЗДУШНИ БАНИ

За първата баня детето се оставя по ризка и гащички за пет минути. За следващите бани може да бъде само по гащички. През три дни времето на банята се увеличава с по пет минути, до 30 минути. Температурата на въздуха в стаята трябва да бъде около 21-24 градуса. През лятото, в тихо и топло време въздушната баня може да премине и на открито. Въздушната баня се прави всеки ден. Ако детето боледува често и е по-изнежено, вместо обща, може да се прави частична въздушна баня - събуват се крачетата и по същия начин се достига до продължителност от 30 минути.



2. ОБТРИВАНЕ

На кърмачето се правят частични обтривания на крачетата. Процедурата се извършва с натопена във вода и изцедена памучна кесийка, като се обтриват последователно двете крачета. Започва се с температура на водата 35 градуса и се достига за кърмачета до 26 градуса, а за по-големи деца до 20 градуса. Температурата на водата се намалява с един градус през три дни. При общите обтривания последователността е следната: ръце, гърди, корем, крака, гръб. Процедурата трае 1-2 минути, като преди обтриването на всеки участък кесийката се намокрва и изцежда.

3. СЛЪНЧЕВИ БАНИ

Слънчевите бани са мощно закалително и лечебно средство, но използвани неправилно, те могат да бъдат и вредни. При пряко слънчево облъчване на детето до една година се правят частични слънчеви бани. На слънце се излагат ръцете и краката. Тялото и лицето могат да бъдат на шарена сянка. Започва се с 1 минута и постепенно се достига до 15 минути.

4. МАСАЖ И ГИМНАСТИКА

Масажът и гимнастиката помагат за навременното развитие на движенията на детето, предпазват го от рахит и допринасят за закаляването му. Добре е да се правят заедно с въздушните бани.

РОДИТЕЛИ!

**ЗАКАЛЯВАЙТЕ ДЕТЕТО СИ СИСТЕМНО!
ТАКА ЩЕ МУ ОСИГУРИТЕ ПО-ДОБРО ЗДРАВЕ
И ЩЕ ГО ПРЕДПАЗИТЕ ОТ НЕЖЕЛАНИ
ЗАБОЛЯВАНИЯ**



Разработено и отпечатано за целите на
„Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве“
от РЗИ - Пловдив



**ЗАКАЛЯВАНЕ
НА КЪРМАЧЕТО**

ЗАЩО Е НЕОБХОДИМО

Грижите за кърмачето са много и най-разнообразни, но главната е да се запази неговото здраве. То е с по-слаби защитни сили спрямо инфекции и по-малки приспособителни възможности към промените на температурата и времето. По-лесно може да заболее от хрема, кашлица, бронхит или пневмония, които за него са тежки заболявания. Неговата устойчивост може да се повиши чрез ЗАКАЛЯВАНЕ.

ОСНОВНИ СРЕДСТВА ЗА ЗАКАЛЯВАНЕ НА КЪРМАЧЕТО СА

**ВЪЗДУХЪТ,
ВОДАТА
И СЛЪНЦЕТО.**

**Те се комбинират с МАСАЖ
И ГИМНАСТИКА.**



ОСНОВНИ ПРАВИЛА:

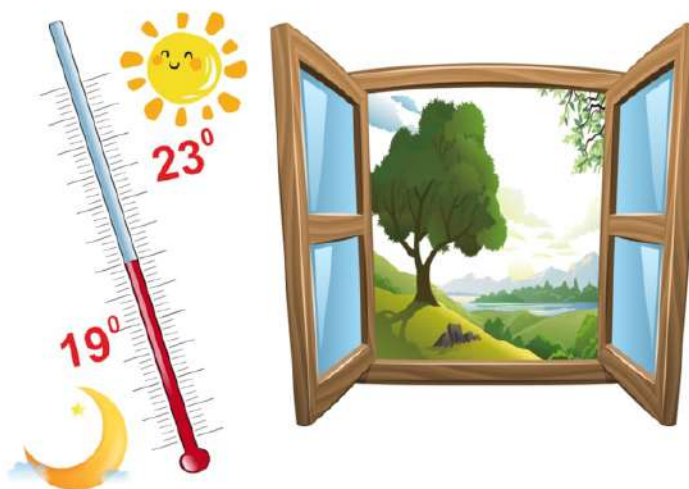
- **СИСТЕМНОСТ** - да се провежда всеки ден, през всички сезони на годината.
- **ПОСТЕПЕННОСТ** - продължителността и силата на въздействие на закалителните процедури да се увеличават внимателно и постепенно.
- **ИНДИВИДУАЛЕН ПОДХОД** - закалителните процедури да се назначават от детска консултация според здравното състояние и възрастта на детето.

ЗАКАЛИТЕЛНИТЕ ДЕЙСТВИЯ СА ДВА ВИДА:

- ЗАКАЛИТЕЛНИ ДЕЙСТВИЯ КАТО ВСЕКИДНЕВНИ ГРИЖИ ЗА ДЕТЕТО
- СПЕЦИАЛНИ ЗАКАЛИТЕЛНИ ПРОЦЕДУРИ

ЗАКАЛИТЕЛНИТЕ ДЕЙСТВИЯ, ВКЛЮЧЕНИ ВЪВ ВСЕКИДНЕВНИТЕ ГРИЖИ НА ДЕТЕТО

1. ПОДДЪРЖАНЕ НА ПОДХОДЯЩА ТЕМПЕРАТУРА В ДЕТСКАТА СТАЯ. Най-подходящата температура на въздуха в детската стая е 21-23 градуса през деня и 18-19 градуса през нощта.



2. ПРОВЕТРЯВАНЕ НА СТАЯТА. Въздухът в детската стая трябва винаги да бъде чист. През лятото и през топлите дни на годината прозорците трябва да се държат постоянно отворени, без да се предизвиква течение. През зимата и студените дни стаята да се проветрява често.

3. СЪН НА ОТКРИТО. За кърмачето е полезно да спи на открито през всички сезони на годината. А при неподходящо време - влага, мъгла, вятър, горещина, детето може да спи при отворен прозорец.



4. РАЗХОДКА. Ежедневната разходка и извеждане на чист въздух са необходими на кърмачето. Добре е разходката да се прави в паркова обстановка, по-далеч от оживените улици. През лятото и през топлите дни на годината първата разходка от 10-15 минути може да се направи още първата седмица след изписването от родилния дом. През зимата и в студено време детето се извежда около 20-25-я ден след раждането, като престоят му навън се увеличава всеки ден. За разходка през зимата детето трябва да бъде завито добре и да носи шапка, без да се покриват лицето му с одеяло или устата с шал.

5. ОБЛЕКЛО. То трябва да бъде леко и свободно. Повиването с вълнени пелени, обличането на повече дрешки и носенето на шапка в стаята поддържа кожата му постоянно изпотена, изнежва го и то може лесно да се простуди. Детето се изнежва и от обличане на вълнени дрехи на голо, спането с шапка и чорапки. След петия-шестия месец при температура в стаята над 23 градуса детето може да се съблича с къси панталонки и блузка с къси ръкави.

VII КОМПЛЕКС

- Общ масаж
- Дихателна гимнастика
- Опора на длан
- Пълзене при поставяне на играчка пред детето
- Обръщане от корем на гръб
- Присядане и изправяне с ръце встрани
- Стоене устойчиво при държане за неподвижна опора
- Навеждане и изправяне при фиксиран таз и колене.

VIII КОМПЛЕКС

- Общ масаж
- Дихателна гимнастика
- Присядане и изправяне с ръце встрани
- Пристъпване встрани, като детето се придържа в неподвижна опора и се привлича с играчка.
- „Количка“

IX КОМПЛЕКС

- Общ масаж
- Дихателна гимнастика
- Отвеждане плещите назад
- Приповдигане при поддържане под лактите от положение по корем до стъпване на крака
- Пристъпване при поддържане под мишниците
- Ходене около неподвижна опора

X КОМПЛЕКС

- Общ масаж
- Дихателна гимнастика
- Обръщане от гръб по корем
- Пълзене на четири крака
- Повдигане под лактите и заставане на крака от положение по корем
- Ходене с проходилка и с помощ

XI КОМПЛЕКС

- Общ масаж
- Дихателна гимнастика
- Присядане при протегляне с активно сгънати в лактите ръце
- Стоене право с помощта на възрастен и самостоятелно
- Пристъпване при поддържане за една ръка
- Ходене с проходилка

XII КОМПЛЕКС

- Общ масаж
- Дихателна гимнастика
- Присядане и изправяне
- Стоене самостоятелно
- Ходене при тикане на количка с помощ и самостоятелно
- Ходене самостоятелно



МАСАЖ И ГИМНАСТИКА НА ДЕТЕТО ДО ЕДНА ГОДИНА



Разработено и отпечатано за целите на
„Национална програма за подобряване
на майчиното и детско здраве“
от РЗИ - Пловдив



Естествените движения, които извършва детето, невинаги са достатъчни за неговото нормално физическо развитие. За подпомагане на физическото и физическото му развитие и за укрепване на здравето, предлагаме комплекси от масаж и гимнастика. Най-добре е, когато те се комбинират със закалителни процедури и подходящ хигиенен режим. Масаажът и гимнастическите упражнения в домашна обстановка се правят върху маса. Детето се съблича голо. Температурата на въздуха трябва да е над 20 градуса.

МАСАЖЪТ се извършва със следните действия: поглаждане, почукване, разтриване и размачкване. Поглаждането и почукването уморяват най-малко детето, затова до 3-месечна възраст се прилагат предимно те.

ПОГЛАЖДАНЕТО се извършва от периферните части на тялото към сърцето: от пръстите на ръцете и краката към рамото и бедрото. С поглаждане се започва и завършва масажирането на всяка част от тялото.

ПОЧУКВАНЕТО се прави с леки, отсечени и ритмични удари с върха на пръстите. Почукване в областта на сърцето, корема и бъбреците не се прави.

РАЗМАЧКВАНЕТО на ръцете и краката се извършва с кръгообразни притискания, които започват от пръстите и завършват към рамото или бедрото. В областта на корема, седалището и гърба размачкването става с цели длани.

РАЗТРИВАНЕТО се извършва с дланта или пръстите на ръцете, предимно на големите мускули на крайниците, на гърба и седалището. Размачкване и разтриване на ставите не се прави.

ВСЕКИ ПРИЙОМ СЕ ИЗВЪРШВА ОТ 2 ДО 5 ПЪТИ според възрастта и особеностите на детето. Масааж се прави в следната последователност: РЪЦЕ, ГЪРДИ, КОРЕМ, КРАКА, ГРЪБ. Детето се поставя легнало, с крака към масажиста.

ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ се извършват при същите условия както масаажът. Чрез тях подпомагаме усвояването на движенията, които детето трябва да прави на съответната възраст. Тук даваме само комплексите с наименованията на упражненията, които се изпълняват през отделните месеци.

ВСЯКА МАЙКА МОЖЕ И ТРЯБВА ДА СЕ НАУЧИ ПРАВИЛНО ДА ПРАВИ МАСАЖ И ГИМНАСТИКА НА СВОЕТО ДЕТЕ! В ДЕТСКАТА КОНСУЛТАЦИЯ ЩЕ БЪДЕ ПОДРОБНО ОБЯСНЕНО КАК СЕ ИЗВЪРШВА МАСАЖЪТ И ВСЯКО ГИМНАСТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ ПО ОТДЕЛНО! ПОСЕЩАВАЙТЕ РЕДОВНО ДЕТСКАТА КОНСУЛТАЦИЯ И ТЪРСЕТЕ СЪВЕТИ!

КОМПЛЕКСИ ОТ МАСАЖ И ГИМНАСТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗДРАВИ ДЕЦА

I КОМПЛЕКС

- Масааж - поглаждане на гърди, корем, гръб
- Поставяне по корем

II КОМПЛЕКС

- Масааж - поглаждане, почукване, масааж на стъпалото
- Рефлекторно сгъване и разгъване пръстите на стъпалото
- „Файтонджийско“ движение на ръцете
- „Тупаница“, „велосипедист“ и „изстъпване“
- Поставяне по корем - 15-20 секунди
- Пълзене по Баер



III КОМПЛЕКС

- Общ масааж 2-3 минути
- Пасивна дихателна гимнастика с ръцете
- Поставяне по корем
- „Плувец“
- Повдигане на краката при положение по корем
- Упражнения за развитие на краката: „тупаница“, „велосипедист“, „танцуване“

IV КОМПЛЕКС

- Общ масааж 2-3 минути
- Пасивна дихателна гимнастика
- Кръгови движения с ръцете
- Изправяне на двата крака едновременно до ъгъл при лежане на гръб и фиксирани колена
- „Тупаница“, „велосипедист“, „танцуване“
- Поставяне по корем (към края на месеца)
- „Плувец“

V КОМПЛЕКС

- Общ масааж
- Дихателна гимнастика
- Обръщане от гръб по корем
- Опора на длани
- Повдигане на раменния пояс и гърдите при положение по корем
- „Тупаница“, „велосипедист“, „танцуване“
- Стоене устойчиво при поддържане под мишниците
- „Мост“

VI КОМПЛЕКС

- Общ масааж
- Дихателна гимнастика
- Опора на длани
- Повдигане на краката при положение по корем
- Опит за пълзене при подпиране на стъпалата
- Обръщане от корем по гръб
- Стоене устойчиво
- Присяждане със свити ръце
- „Мост“