



## Факты

### В защиту жизни

Материалы подготовлены Информационным центром Здравоохранения и Государственной санитарно-эпидемиологической службой Министерства Здравоохранения и медицинской промышленности Туркменистана



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ!

## ПРАВА РЕБЕНКА

Ребенком считается любой человек, не достигший 18-летнего возраста. Все дети, девочки и мальчики, имеют равные права. Права ребенка защищаются специальным международным документом, который называется «Конвенция о правах ребенка ООН», ратифицированной правительством Туркменистана в 1994 году.

Согласно «Конвенции о правах ребенка» права детей объединены в следующие группы:

- Право на выживание – право на достойные условия жизни и доступ к услугам здравоохранения. Все дети имеют право на законную регистрацию при рождении и пользоваться правами граждан страны, в которой они живут.
- Право на развитие – право на доступ к информации, право на образование, на досуг и отдых, культурную жизнь и право на свободу мысли, совести и религии. Каждый ребенок имеет право на соответствующий личностный рост и развитие. Для такого роста и развития мальчикам и девочкам требуется питательная пища, чистая и удобная одежда, должный уход, безопасный дом и среда, в которой они живут.
- Право на защиту – право на защиту от насилия и жестокого обращения, от насильственного разлучения с семьей, от злоупотреблений со стороны системы правосудия. Родители должны знать права ребенка и выступать в защиту детей.
- Право на участие – право ребенка свободно выражать свое мнение; это право включает в себя право свободно выражать свои взгляды по всем вопросам, касающимся его, а также право играть активную роль в обществе.
- Право на инициативу и действия, необходимые для воплощения их в жизни.

«Конвенция о правах ребенка» придает особую важность защите потребностей детей – инвалидов.

Мы, взрослые, должны понимать и уважать потребности детей.

## ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ И НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

Ребенок в любом возрасте подвержен риску травматизма или несчастного случая, поэтому постоянно напоминайте ребенку об опасностях и ее причинах. Он должен знать, что и почему можно, а что нельзя.

- Не оставляйте маленьких детей одних без присмотра, так как в раннем возрасте дети часто падают, ударяются о мебель, косяки, двери, падают со стульев, опрокидывают на себя предметы сверху.
- Убедитесь, что все игрушки ребенка являются безопасными: нет острых краев, по размеру не мелкие, так как маленькие дети очень часто глотают и нередко засовывают себе в нос или уши какие-нибудь мелкие предметы.
- Храните чистящие средства, кислоты, щелочи, эссенции, лаки, краски, яды для насекомых, лекарства в недоступном для ребенка месте.
- Закрывайте радиаторы центрального отопления, убирайте подальше от детей нагревательные газовые и электрические приборы, электропроводку и закрывайте электрические розетки.
- На кухне, в местах приготовления пищи, не следует подпускать ребенка к плите и к огню, колюще-режущим предметам, посуде с горячей пищей и кипятком.
- Снимите скатерти со столов, так как дети, потянув за один край, сбрасывают на себя все, что лежит на столе.
- Следите, чтобы ребенок не подходил к тем предметам, которые могут на него упасть.
- Следите, чтобы ребенок не подходил к лестницам, открытым окнам, балконам и местам, с которых он может упасть.
- Колодцы, бочки и ведра с водой должны быть закрыты крышкой, арыки и мостики должны быть ограждены, так как дети могут утонуть и в очень небольшом количестве воды меньше, чем за две минуты.
- Дети не должны играть около дороги, особенно с мячом, и их нужно учить правилам поведения на дороге.
- При переходе дороги, держите ребенка за руку. Рядом с ними постоянно должны находиться взрослые.
- Запретите детям общаться с незнакомыми и малознакомыми людьми, Не разрешайте открывать двери чужим людям.

## ВИЧ и СПИД

Все люди, включая детей, рискуют заболеть ВИЧ/СПИДом.

СПИД (Синдром Приобретенного ИммуноДефицита) - это неизлечимая болезнь, но ее можно предотвратить. СПИД вызывается ВИЧ - Вирусом Иммунодефицита Человека, который разрушает защитную систему организма.

Человек, заражённый этим вирусом, может выглядеть совершенно здоровым, и только анализ крови может точно показать, заражен ли человек. У взрослых СПИД может развиваться в течение 7–10 лет после заражения. У детей он обычно развивается гораздо быстрее.

Во всех велаятах и г. Ашхабаде есть центры профилактики СПИДа, в которых можно получить анонимную консультацию и пройти бесплатное обследование на ВИЧ.



### **ВИЧ ПЕРЕДАЁТСЯ:**

- 1) Через кровь: переливание зараженной крови, использование грязных инструментов и шприцов в медицинских учреждениях, косметических и парикмахерских салонах, при использовании общих с больным станков для бритья, игл, ножей, ножниц и других средств, испачканных кровью. Риск заражения ВИЧ/СПИДом повышается у потребителей инъекционных наркотиков.
- 2) Через незащищенные половые контакты. Использование презерватива значительно снижает риск заражения.
- 3) Передается детям от зараженной матери во время беременности, родов или кормления грудью.

### **НЕЛЬЗЯ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ/СПИДОМ:**

- 1) Касаясь зараженных людей: через объятия, пожатие рук, поцелуи.
- 2) Кашель и чихание.
- 3) Использование общих телефонов, посуды, полотенец, постельного белья, бассейна, душа или бани, сиденьями в туалете.
- 4) При укусе комара.

Родителям необходимо знакомить детей, особенно подросткового возраста, с информацией по предотвращению заражения ВИЧ/СПИД до начала самостоятельной жизни.

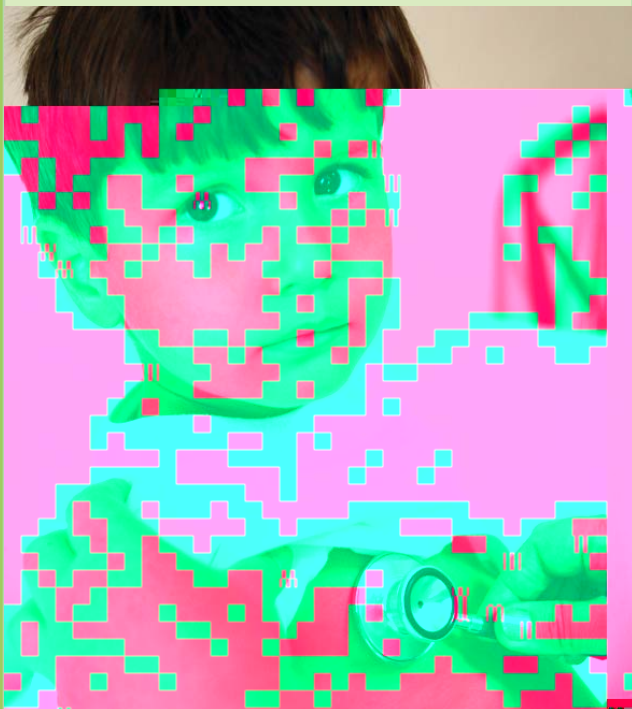
## КАШЕЛЬ И ПРОСТУДА

Простуженного или кашляющего ребенка необходимо держать в тепле, обильно поить, кормить в соответствии с его аппетитом.

Иногда простуда и кашель являются признаками таких опасных заболеваний, как воспаление легких и туберкулез.

Ребенка следует немедленно показать врачу в следующих случаях:

- учащенное дыхание:
  - более 50 вдохов/мин. для ребенка 1-12 месяцев
  - более 40 вдохов/мин. для ребенка от 1 до 5 лет
- когда ребенок задыхается или у него затрудненное дыхание, нижняя часть грудной клетки втягивается при вдохе, или живот активно движется вверх-вниз
- кашель продолжается больше двух недель
- ребенок не берет грудь и не пьет
- в течении короткого времени у ребенка 2-3 раза подряд появляется рвота



Для профилактики воспаления легких важно:

- Давать ребенку полноценное питание, в том числе в течение первых шести месяцев исключительное грудное вскармливание, хороший уход, получение полного комплекса профилактических прививок.
- Антибиотики или другие лекарства давать только в случаях назначения врачом.

## ДИАРЕЯ

Если в течение дня у ребенка наблюдается жидкий стул три и более раза, то - это диарея.

Диарея опасна тем, что выводит жидкость из организма, необходимую для жизнедеятельности ребенка. Чем чаще жидкий стул, тем опаснее диарея.

Лучшее средство во время диареи – это употребление большого количества жидкости и раствор оральных регидратационных солей (ОРС). Если в это время у ребенка началась рвота, нужно сделать 10-минутный перерыв, а затем продолжить его поить из чистой чашки, но более мелкими порциями и с перерывами.

При возникновении у ребенка диареи, важно регулярно его поить и кормить.

Важно не прекращать грудное вскармливание при возникновении диареи у детей до 2-х лет.

Если у ребенка в течение часа два раза наблюдается водянистый стул или стул с кровью, то жизнь такого ребенка находится в опасности и необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу.

При диарее ребенку ни в коем случае не следует давать антибиотики или другие лекарства, если они не назначены врачом.

Соблюдение мер санитарии и гигиены гарантирует защиту от диареи.





## ГИГИЕНА

Многие заразные болезни могут быть предупреждены при соблюдении правил гигиены.

С самого раннего детства ребенка надо обучать следующим навыкам:

- мыть руки с мылом перед едой, после использования туалета и по мере загрязнения;
- чистить зубы и полоскать рот;
- научиться приводить в порядок свою постель и одежду;
- не меняться одеждой, зубными щетками и полотенцами;
- не кушать из одной тарелки, не пить из чужого и невымытого стакана;
- пользоваться индивидуальными вилками и ложками.



Все члены семьи должны:

- Всегда мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, подачей еды на стол, приемом пищи и перед кормлением детей.
- Использовать только кипяченую воду или воду из безопасного источника. Накрывать контейнеры для воды, чтобы вода оставалась чистой.
- Часто избавляться от мусора.

Детям не следует играть вблизи туалетов, мусорных ящиков. В туалет надо заходить в обуви. Мыло и вода должны находиться около туалета. Наружные туалеты следует устанавливать в стороне от дорожек, источников воды и мест, где играют дети.

Мытье рук с мылом поможет защитить ребенка от микробов и глистов.

## РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Раннее детство (с рождения до 5 лет) – это важный период, когда у детей развиваются способности думать, учиться, приводить доводы, и создаются основы для обучения на протяжении всей жизни.

Поэтому в этом возрасте нужно:

- Чаще брать на руки и обнимать ребенка, показывать и выражать ему любовь и поддержку, это важно для здорового эмоционального состояния детей.
- Читать и рассказывать сказки, играть со своим ребенком, так как навыки речи формируются через игры, чтение, письмо и пение.



- Давать детям возможность рисовать, разукрашивать и чертить. Это помогает им выразить и понять свои чувства, расслабляться, делать выбор, исследовать и практиковать с выбором цвета, формами и размером, содержанием.
- Обучать детей правильному взаимодействию, доброте и уважению в отношениях со сверстниками и взрослыми, способствовать общению между детьми. Устанавливать семейные правила, определять ценности и учить детей уважать их.
- Демонстрировать детям уважение к ним, спрашивать их мнение, слушать внимательно их ответы, принимать в разумных пределах выбор и решения, которые они предлагают. Хвалить и стимулировать ребенка за их усилия и хорошее поведение.



## ПРИВИВКИ

Прививки очень важны для предупреждения ряда заразных заболеваний у детей.

С целью защиты от болезней ребенка следует прививать уже на первом году жизни.

На каждого новорожденного в родильном доме заводится «Паспорт иммунизации», в котором указан календарь необходимых прививок, а также отмечаются все полученные ребенком прививки.

Первые прививки ребенок получает уже в родильном доме. Если по некоторым причинам ребенок не получил все прививки в первый год жизни, очень важно провести ее как можно скорее или в специальные национальные дни вакцинации.



Дети должны получать полный комплекс прививок, так как в противном случае эффекта от них не будет. Прививки обычно проводятся в прикрепленном доме здоровья.

Родителям необходимо следить за тем чтобы во время прививок для каждого ребенка использовались отдельные новые иглы и шприцы.

Прививки особенно эффективны при соблюдении указанных в календаре вакцинации сроков и возраста ребенка.

## ПИТАНИЕ И РОСТ

После 6 месяцев ребенок становится всё активнее, и наступает время вводить дополнительное, более густое питание – прикорм.

При даче прикорма необходимо соблюдать следующие принципы:

- объём пищи увеличивайте постепенно, начиная с чайной ложки, ориентируясь на ребенка
- густота блюда должно быть такой консистенции, чтобы в него плавно погрузалась ложка (в виде фруктового пюре)
- при каждом кормлении давайте ребенку одну дополнительную ложку пищи, пока ребенок не будет употреблять рекомендуемое количество (10-15 столовых ложек)



Если ребенок в возрасте 6-12 мес. кормится грудью, то должен получать 3 прикорма в день. Если ребенок не кормится грудью, его надо прикармливать 5 раз в день.

Не давайте ребенку конфеты, мучные кондитерские изделия, чай, сладкие и газированные напитки. Используйте грудное молоко, обычную воду или фруктовый сок. Избегайте добавления соли в пищу ребенка до одного года.

Играйте с ребенком во время кормления, пойте ему песенки или поощряйте его к тому, чтобы он ел. Давайте ребенку его любимую еду. Сидите рядом с ребенком и терпеливо помогайте ему с приемом пищи.

От рождения до 2 лет дети должны прибавлять в весе каждый месяц не менее 600 граммов. За 12 месяцев жизни ребенок подрастает на 25-30 см, а масса его тела утраивается.

## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

В первые шесть месяцев жизни младенца молоко матери является для него самой лучшей пищей. Грудное молоко содержит все необходимые вещества для правильного роста, развития и поддержания здоровья.

Условия для эффективного грудного вскармливания:

- Новорожденного ребенка нужно приложить к груди в течение первого часа после рождения. Первое молоко (молозиво) содержит все необходимые белки, жиры и углеводы, витамины и минералы для ребенка и считается природной прививкой, защищающей ребенка от инфекций.
- Ребенка нужно кормить грудью по требованию в любое время суток, включая ночные кормления.
- До 6 месяцев нет необходимости давать другую жидкость, например, чай, воду, детские питательные смеси, фруктовый сок и коровье молоко.

Введение прикорма с 6 месяцев важно для здоровья и развития ребенка, однако, кормление грудью желательно продолжать до 2-х лет.

Во время кормления грудью между ребенком и мамой устанавливается и крепнет эмоциональное чувство единства.

Важно сохранить грудное вскармливание в жаркие летние месяцы и в случаях заболевания ребенка, так как грудное молоко помогает ребенку бороться с различными инфекционными заболеваниями.

Дети, которых кормили грудью, отличаются хорошим здоровьем и развитием. Они более активны, спокойны, уравновешены, вырастают приветливыми и доброжелательными к людям; больше привязаны к матери, а в последующем и сами становятся внимательными и заботливыми родителями.

Грудное вскармливание также улучшает здоровье матери. У женщин, кормивших своих детей грудью, сразу после родов уменьшается кровопотеря, уменьшается риск рака яичников и рака молочной железы.

Кроме того, кормление ребенка грудью просто экономично. Подсчитано, что во многих странах, в том числе и в Туркменистане, только на детские смеси для трехмесячного ребенка семье необходимо потратить не менее 100 долларов США в месяц (данные на конец 2008 года).



unicef 