

Десять порад батькам про здоров'я дошкільнят

Порада 1. При появі перших характерних ознак захворювань рекомендується відразу звертатися до фахівця в даній галузі медицини.

Порада 2. Якщо ви помічаєте, що ваша дитина у колі своїх однолітків відрізняється незручністю рухів, поганий промовою, якщо у нього бувають непритомність, запаморочення, головні болі, блювота, його захитує у транспорті, необхідно проконсультувати дитину у невропатолога.

Порада 3. Зверніть увагу на поведінку дитини: надмірна рухливість, гіперзбудливість або, навпаки, млявість, стомлюваність, плаксивість, страхи, порушений сон, нав'язливі рухи – це найбільш поширені симптоми психічного напруження ще слабкою нервової системи дитини-дошкільника. При появі цих ознак слід обов'язково показати дитину дитячого психіатра.

Порада 4. Ваша дитина часто перепитує чи не завжди реагує на звернену до нього мову, у нього бувають часті ангіни, втрата голосу, кашель, постійний нежить, якщо дитина спить з відкритим ротом, хропе уві сні, гугнявить при розмові – проконсультуйте дитину у ЛОР-лікаря (отоларинголога).

Порада 5. Якщо у дитини поганий апетит, часто виникає нудота, блювота, порушення стільця (запори, рідкий), болу у животі (до їди, після їди), слід звернутися за кваліфікованою допомогою до лікаря-гастроентеролога.

Порада 6. Звернення за консультацією лікаря-алерголога необхідно в тих випадках, якщо в дошкільньому періоді у дитини виникає реакція (висип, набряк, утруднене дихання, раптовий нежить, чхання) на якусь їжу, запахи, пилок квітів, ліки, щеплення.

Порада 7. Запалення шкіри на різних ділянках тіла (частіше на руках і ногах), що супроводжується почервонінням, свербіжем, лущенням, ексудацією – можливо, це ознаки хронічного дерматиту або екземи, вилікувати які допоможе лікар-дерматолог. До дерматолога слід звертатися за будь-яких видимих змінах стану шкірних покривів, нігтів, волосся.

Порада 8. Якщо ви помічаєте, що дитина сощуриває віки, коли розглядає віддалені предмети, або низько нахиляється над аркушем альбому або книги, сідає близько до екрану телевізора, якщо він здалеку (з відстані 5 метрів) не розрізняє дрібні (до 1 см в діаметрі) предмети, необхідно перевірити гостроту зору вашої дитини – зверніться до окуліста (офтальмолога).

Порада 9. Постійно звертайте увагу на поставу дитини: при ходьбі він сутулиться, у нього одне плече нижче іншого, лопатки сильно виступають при випрямленій спині; сидячи на стільці, він помітно прогинається в ту або іншу сторону, намагається часто міняти позу, низько нахиляється (майже лягає на) під час малювання і т.п. – обстеження стану хребта повинен зробити фахівець-ортопед.

Порада 10. Не забувайте про необхідність обов'язкових профілактичних оглядів вашої дитини наступними фахівцями: ендокринологом (попередження захворювань щитовидної залози, діабету, ожиріння, порушень росту), хірургом (виявлення вроджених аномалій), стоматологом (виявлення і лікування карієсу), кардіологом (діагностика порушень функцій серця і судин), логопедом (порушення мови і сприйняття звуків).