



Материнство без проблем

РОО «Пенитенциарное здоровье»
Минск 2009

Материнство без проблем

брошюра для осужденных женщин,
имеющих детей

Издание подготовлено в рамках проекта «Школа социальной реадaptации детей, содержащихся в Доме ребенка исправительного учреждения, и их матерей»



При поддержке Представительства
«Christian Children's Fund, Inc.»
(Христианский детский фонд)
в Республике Беларусь

РОО «Пенитенциарное здоровье»
Минск 2009

УДК 343.811-055.26(035)
ББК 67.409.01я2
К776

Авторы-составители: Кралько А.А., Осейкина Т.Н.

Рецензент:

доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения Белорусской медицинской академии последиplomного образования, кандидат медицинских наук Т.В. Матвейчик

К776 **Материнство** без проблем. Брошюра для осужденных женщин, имеющих детей / А.А. Кралько, Т.Н. Осейкина – Минск: РОО «Пенитенциарное здоровье», 2009. – 70 с.

Справочник предназначен для женщин, имеющих детей и находящихся в исправительном учреждении. Содержатся основные сведения по уходу за детьми, организации с ними игр, планированию семьи. Приводятся адреса и телефоны социальных служб, медицинских учреждений и «горячих линий» органов государственной власти и управления.

УДК 343.811-055.26(035)
ББК 67.409.01я2

© Республиканское общественное объединение
«Пенитенциарное здоровье»

Данное издание предназначено для женщин, имеющих детей и находящихся в исправительном учреждении. В нем можно найти советы по уходу за ребенком в течение первого года жизни, рекомендации о том, что делать при первых заболеваниях, что делать и куда обращаться за помощью, информацию о других службах и услугах.

Цель данной публикации – оказать посильную помощь женщинам, которые имеют детей и находятся в исправительном учреждении, а также матерям, освобожденным из мест лишения свободы, в трудных ситуациях, дать ответы на часто встречающиеся вопросы и развеять возможные сомнения, в надежде, что это поможет ощутить радость и счастье рождения нового человека.

Тем не менее, брошюра носит исключительно информативный характер. Все вопросы, касающиеся здоровья ребенка, будут решаться в любом случае с педиатром и с медицинскими работниками в медицинских учреждениях для женщин и детей: акушеркой, гинекологом, педиатром, другими медработниками. Молодые мамы и семейные пары могут обратиться за помощью к этим специалистам: они всегда найдут помощь, открытость и готовность решить все возможные вопросы.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Женское молоко - идеальный продукт питания для грудного младенца. Качественный и количественный состав этого молока создает оптимальные условия для переваривания и усвоения. Идет ли речь о белках, лактозе, представляющей собой естественный сахар, жирах, минеральных солях, витаминах - все эти вещества способствуют гармоничному развитию ребенка. Кроме того, грудное молоко обладает такими свойствами, которые еще больше увеличивают его ценность:

- *оно предохраняет от инфекционных заболеваний благодаря наличию в нем иммунизирующих веществ;*
- *оно стерильно;*
- *с течением времени (к 3-ей неделе) его качество улучшается и оно становится незаменимым продуктом питания.*

Любая мать способна, если она этого захочет, кормить ребенка грудью, за исключением отдельных случаев, связанных с медицинскими противопоказаниями или плохим физическим состоянием.

Для обеспечения правильного вскармливания грудью необходимо придерживаться нескольких простых правил:

- ежедневно тщательно обмывать грудь, а перед каждым кормлением сосок и околососковую область

кипяченой водой;

- мать должна сидеть, удобно устроившись на стуле, сосок располагается между указательным и средним пальцами, носик ребенка свободен.

Длительность кормления строго не регламентируется, у самых маленьких оно может длиться 10 минут, у более старших - 20-30 минут. *Прикладывание ребенка к груди* должно осуществляться в первые часы после родов.

Первую неделю материнское молоко жирное, желтоватого цвета (это молозиво), но уже через 2 недели молоко становится более жидким.

Частота кормления грудью будет отрегулирована несколько позже.

Нужно дать возможность ребенку самому определить режим кормления.

Нет необходимости взвешивать малыша после каждого кормления.

Если он недоел, то не следует беспокоиться, так как он насытится при следующем кормлении.

Прикладывать ли ребенка к одной груди или к обеим? Однозначного ответа для каждой пары "мать-ребенок" нет.

Грудное вскармливание зависит также от правильного питания матери, требующего включения продуктов, богатых белками и кальцием:

- мяса,
- рыбы,
- яиц,
- молока (не менее 0,5 литра в день),
- сыра,
- овощей и фруктов, богатых витамином С.

При этом следует избегать некоторых продуктов, способных придавать молоку неприятный привкус:

- *капусты - цветной капусты,*
- *спаржи,*
- *лука,*
- *чеснока,*
- *сельдерея,*
- *лука-порея,*

❖ **НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ ЦИТРУСОВЫМИ!**

Жиры и сахар нужно употреблять в умеренном количестве.

Если женщина испытывает жажду, она может *выпивать до 2 литров жидкости в сутки*, при этом следует избегать алкогольных напитков, крепкого чая и кофе.

В грудное молоко могут поступать *лекарства*, поэтому их необходимо принимать только по назначению врача.

➤ ***Эмоциональные ощущения младенца при кормлении грудью.***

В первые недели жизни новорожденный находится в состоянии едва ли не полной зависимости от матери.

Периоды активности, которые в основном выражаются плачем, сменяются периодами покоя. Последние чаще всего наступают после кормления, как как главное в этом возрасте - удовлетворять свои потребности.

Насытившись, новорожденный вновь обретает состояние покоя и блаженства.

Лишь с 4-ой недели жизни у ребенка начинают проявляться проблески познания окружающего мира через получаемое питание и постоянные раздражители, идущие от матери.

Именно благодаря прежде всего физическому контакту с телом и грудью матери, ее теплу, запаху, словам и любви малыш начинает воспринимать мать как источник уюта.

Постепенно его улыбка становится все более и более осмысленной и первое время обращена только к матери, что свидетельствует о важности ее голоса, слов, которыми

должны постоянно сопровождаться все мгновения материнства.

Обмен эмоциями между матерью и ребенком будет становиться все более выраженным. Вскоре он превзойдет понятие пары "мать-ребенок" и обратится к внешнему миру.

- **Смешанное вскармливание:**

Бывает так, что по истечении нескольких недель после родов у матери недостаточно вырабатывается молока для кормления своего малыша. В таких ситуациях необходимо докармливать ребенка искусственными адаптированными для новорожденных смесями. При этом можно докармливать смесью или каждое кормление после прикладывания к груди, или заменять полностью одно-два кормления.

Докармливают ребенка из бутылочки с соской в соответствии с *несколькими простыми правилами.*

- **Подготовка бутылочки с соской:**

Бутылочки, соски, крышка для сосок должны быть чистыми, их надо тщательно промывать и прополаскивать.

Бутылочки и соски следует стерилизовать горячим способом, при этом их кипятят в течение 20 минут в специально и только для этого отведенной емкости.

Смесь строго дозируется из расчета одна мерная ложка (прилагается к пакету смеси) на 30 граммов воды, причем

такая дозировка установлена для большинства видов искусственной смеси.

Для получения правильного раствора сначала наливают до нужного уровня кипяченую воду, затем в нее засыпают соответствующее количество сухой смеси.

Режим кормления может меняться, но у ребенка, родившегося в срок, кормление в скором времени начинает довольно регулярно повторяться каждые 3 часа с получасовым отклонением в ту или иную сторону.

Порции смеси могут не соответствовать возрасту ребенка, но должны обязательно отвечать его потребностям, причем самым важным показателем в этом является масса тела при рождении.

Ребенку с первых месяцев наряду с молочным питанием можно давать молочнокислые продукты, начиная с кефира, творога.

Для кормления новорожденных детей используются искусственные смеси, изготавливаемые из коровьего молока и обработанные таким образом, чтобы они были *как можно ближе* по своему составу к материнскому.

- **Беспокойство родителей не должны вызывать:**

Отрыжка, которая представляет собой выход части воздуха, заглатываемого при сосании молока из груди или из бутылочки с соской:

- она может появляться как во время приема

пищи, так и позже;

- может быть единичной или многократно повторяющейся;
- вертикальное положение тела ребенка после кормления провоцирует ее проявление.

Икота, которая является следствием шумных сокращений дыхательных мышц:

- длиться от нескольких минут до более продолжительного времени;
- практически всегда у младенцев связана с кормлением, а не с каким-то заболеванием;
- чаще всего возникает после кормления через соску;

исчезает обычно, когда пища становится разнообразной

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГРУДНЫХ ПРОБЛЕМ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Иногда на протяжении нескольких месяцев грудного кормления грудь может затвердеть или покраснеть. Также на сосках могут появиться трещины, небольшие, причиняющие боль, ссадины. Так как чаще всего причиной появления ссадин на груди является неправильное

прикладывание ребенка к груди, рекомендуется не прекращать грудное кормление и обратиться за помощью к педиатру или акушерке.

Для мытья груди и сосков не требуются особые моющие средства, достаточно использовать воду и нейтральное мыло.

1. Мойте руки перед каждым кормлением, чтобы избежать инфекции. Ежедневно принимайте душ.
2. Обсушивайте соски после каждого кормления, оставляя их открытыми в течение 15 минут. После просушивания, смажьте соски несколькими капельками грудного молока, масляным раствором витамина Е или ланолиновым кремом, чтобы они были упругими и мягкими.
3. Часто могут появиться болезненные ощущения в области сосков, особенно в первые недели, когда ребенок начинает сосать. Хорошо помогает лед и частая смена положения при кормлении.
4. Носите удобный, поддерживающий грудь бюстгалтер.

ПИТАНИЕ, ВРЕД КУРЕНИЯ, ЛЕКАРСТВА

В период грудного вскармливания питание матери должно быть слегка усиленным, разнообразным и включать достаточное количество жидкости и клетчатки. Лучшая еда для кормящей мамы – это мясо, рыба, сыры, овощи и фрукты.

Вода, свежевыжатые фруктовые соки, молоко дают организму витамины и минеральные вещества, важные как для матери, так и для ребенка. Потребление жидкостей очень важно, это также поможет избежать запоров, часто случающихся у молодых мам. Следует знать, однако, что чрезмерное питье, например, более одного или полутора литра жидкости в день, не влияет на количество вырабатываемого молока.

Однако при естественном вскармливании у ребенка может возникнуть негативная реакция на те продукты, которые ест мама в период лактации.



Вареная колбаса, копчености, сосиски, сардельки могут вызвать у ребенка аллергию, так как эти продукты содержат не столько мясо, сколько крахмал, специи,

красящие вещества. Нужно быть внимательными с молочными продуктами! Коровье молоко может давать очень выраженную аллергическую реакцию у малыша. Можно есть молочные каши, пить немного молока с чаем, но если у ребенка появятся высыпания на коже, первое, что надо сделать, - это исключить из своего рациона цельное коровье молоко. Лучше пить кисломолочные продукты - они гораздо полезнее.

В период грудного вскармливания рекомендуется не злоупотреблять вином и крепкими спиртными напитками. Шоколад, какао, кофе, цитрусовые, клубника, малина, земляника, ананасы, хурма, мед, орехи в большом количестве, конфеты с красителями и другие кондитерские изделия с кремами и фруктовыми эссенциями, помидоры и томатный сок почти 100% вызывают у малыша аллергию. Часто вызывают негативную реакцию персики и абрикосы, виноград, гранаты, киви, свекла и баклажаны, острые приправы, перец, свежие огурцы, газированная вода. Каждый малыш индивидуален, и мама сама должна проследить, какие из съеденных продуктов «не нравятся» малышу. С осторожностью нужно есть капусту, черный хлеб, горох, фасоль, жирное мясо, грибы.

Как всем известно, курение вредит здоровью матери и ребенка. Вред наносит также и курение находящихся вокруг людей: в семьях, где курят в доме, дети чаще болеют простудными заболеваниями, бронхитами и астмой. Если в закрытом помещении кто-то курит, лучше отнести ребенка в другую комнату, либо попросить курящего выйти и покурить в другом месте.

В период грудного вскармливания не рекомендуется принимать лекарства без предварительной консультации с врачом.

ПУПОВИНА

Пуповина держится на животике новорожденных и обычно отпадает сама через 7-10 дней: До ее отпадания необходимо обертывать пуповину в чистую и сухую марлечку, лучше стерильную, и закреплять ее эластичной сеткой, которую надо менять при каждой смене подгузника; пуповина с повязкой должна находиться поверх подгузника.

После того, как пуповина отпала, рекомендуется продолжать прикрывать зону пупка сухой марлевой прокладкой, пока ранка окончательно не высохнет, обычно это происходит в течение двух- трех дней. Если покраснение длится дольше, или ранка с трудом заживает, необходимо обратиться к педиатру или акушерке. Пуповину можно трогать, новорожденные этого не чувствуют.

КУПАНИЕ

Купать ребенка можно с первых же дней после выписки из родильного дома, только до полного заживления пупочной

ранки воду нужно кипятить и добавлять в нее марганцевокислый калий (до светло-розового цвета воды или обмывать под проточной кипяченой водой с помощью рукавицы в комнате при температуре 20⁰ С;

Вода должна быть теплой, ребенка намыливают специальным детским мылом, тщательно очищают шейные, подмышечные, паховые, ягодичные складки, не забывая о голове;

Затем ребенка обливают водой и высушивают полотенцем.

Ребенка желательно начинать купать в ванночке после того, как зарубцуется пупочная ранка. Ванночку устанавливают на прочном основании и тщательно моют после каждого купания.

Температура воды должна быть 37⁰С; определяется термометром.

Ребенка раздевают, намыливают, постепенно опускают в воду, оставляя головку лежащей на предплечье, руку проводят ему под мышку, что обеспечивают надежный захват.

Ребенку позволяют порезвиться в воде, мама сопровождает купание лаской и нежными словами. Для многих малышей купание - любимая ежедневная радость и утеха.

Длительностью купания, как и временем его проведения, можно варьировать.

После купания ребенка тщательно высушивают полотенцем на столике, застланном мягкими пеленками, при этом его нельзя оставлять одного во избежание возможного падения.

ГЛАЗА И УШИ

Для промывки глаз удобно использовать марлочки или хлопчатобумажные платки, смоченные в теплой воде и хорошо отжатые. Чтобы уменьшить риск воспалений, необходимо для каждого глаза использовать отдельный платок или марлю, и очищать глаз от внутреннего угла к внешнему.

Для чистки ушей рекомендуется использовать влажные марлочки или хлопчатобумажные платки, но чистка проводится только снаружи. Внутри ухо трогать нельзя. Ни в коем случае не использовать ватные палочки типа "cotton fioc".

НОГТИ

Ногти следует начинать обрезать примерно в конце третьей недели жизни специальными продезинфицированными ножницами. У некоторых новорожденных уже при рождении длинные ногти, и они могут оцарапаться. В этом случае рекомендуется им надевать мягкие хлопчатобумажные варежки.

ВОЛОСЫ

Иногда на головке ребенка могут образовываться маленькие коросточки (молочная корочка). Сначала коросточки надо размягчить маслом, например, оливковым, и только затем их можно удалить теплой водой с нейтральным шампунем.

СМЕНА ПОДГУЗНИКА

Обычно при смене подгузника не обязательно наносить крем. Рекомендуется использовать жирный крем, если имеются покраснения в зоне гениталий и заднего прохода. Если покраснение не проходит или усиливается, лучше обратиться к педиатру.

Новорожденных надо мыть и менять им подгузник очень часто, в соответствии с частотой опавления. Девочек надо мыть и вытирать в направлении к заднему проходу, чтобы возможные источники инфекции не перешли от заднего прохода на влагалище.

У необрезанных мальчиков крайняя плоть обеспечивает физиологическую защиту головки члена в первые месяцы жизни: поэтому необходимо быть очень осторожными при проведении гигиенических процедур, стараясь как можно меньше оттягивать крайнюю плоть.

ОДЕЖДА

Рекомендуется одевать ребенка по погоде, одежда должна быть удобной при одевании и снятии (например, с застежками на спине), и давать возможность ребенку свободно двигаться и не стеснять движения.

Нет необходимости одевать ребенку обувь, пока он не научился ходить. Для защиты ножек от холода можно использовать шерстяные носки.

КОМНАТА РЕБЕНКА

Желательно, чтобы комната ребенка часто проветривалась, а температура в ней не превышала 20⁰ С. Воздух в комнате можно увлажнять увлажнителем. И конечно же, ни в коем случае нельзя курить в комнате, где находится ребенок. Оформление комнаты или места новорожденного должно быть простым и функциональным. Следует убрать пыленакапливающие и мало используемые предметы и вещи.

Кроватка - основной элемент мебелировки, выбор ее обоснован комфортом и безопасностью.

Не следует применять корзинки, установленные на более или менее прочном основании, так как они быстро становятся маленькими в связи с ростом ребенка.

Используется кроватка с широким плетением, воздушная, или, что еще лучше, с решетчатыми боковыми стенками.

СПАЛЬНЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Матрац должен быть жестким, его застилают детской клеенкой, а сверху - хлопчатобумажной пеленкой.

Простынки выбираются тонкие, одеяло - легкое. Подушка не рекомендуется.

Грудного ребенка укладывают на животик или на бок во избежание попадания в дыхательные пути пищи в результате возможных срыгиваний.

БЕЗОПАСНЫЙ СОН

Лучшее положение при сне – на спине. Детям лучше спать без подушки, на жестком матрасе, желательно не использовать стеганные обивки для боковых стенок кроватки.

Не надо укрывать ребенка толстыми одеялами, особенно если у него температура, е не закутывать сильно туго в одеяло.

В доме не рекомендуется курить, в любом случае дети должны находиться в помещениях, где не курят.

Зимой температура в помещении, где находится ребенок, должна быть около 20°C днем и 18°C ночью.

Грудное вскармливание благоприятствует здоровому и безопасному сну.

ПОТЛИВОСТЬ

Естественно, что ребенок, как и взрослые, потеет. Выделение пота у детей в некоторых случаях может беспокоить родителей. Обычно у малыша потеют голова, руки, ноги. Это вполне нормальное явление у здорового ребенка.

ПРОГУЛКИ

Первую прогулку можно осуществлять на 15-ый день жизни, если позволяет погода. Длительность ее может быть разной. Во время прогулки ребенок лежит в коляске на спине, хорошо укрыт.

Очевидно, что при сильном холоде или плохой погоде (туман, дождь, снег...) прогулки не следует проводить.

Открытая летняя детская коляска используется, когда ребенок уже может сидеть, т.е. между седьмым и девятым месяцем жизни.

На младенца не должны падать прямые солнечные лучи.

ПАДЕНИЯ

В первые месяцы и годы жизни ребенка никогда нельзя оставлять его одного на пеленальном столике, на кроватях без бортов, на диванах и на стульях. Если нет возможно



непосредственно следить за ним или держать на руках, малыша надо положить в безопасное место: в кроватку или в манеж.

Необходимо иметь в виду, что дети способны перемещаться

самостоятельно уже в возрасте 6-ти месяцев, поэтому следует установить калитки на внутренних лестницах, установить ограждения на окнах, не держать стулья вблизи окон или террас.

Если ребенок упал и сильно ударился головой и впоследствии у него появилась сонливость и/или рвота, необходимо немедленно позвонить врачу или в службу скорой помощи по номеру 103.

Также необходимо вызывать Службу скорой помощи 103, если после падения ребенок не отвечает на зов или не может шевелить руками и ногами.

ОЖОГИ

Во время приготовления еды брызги кипящей жидкости или других блюд могут нанести серьезный ожог ребенку. Поэтому необходимо принять все меры предосторожности и держать ребенка вдалеке от источника тепла (например, утюг, печки) и плиты. К примеру, ставить кастрюли и кофеварочные приборы на дальние комфорки газовой плиты.

Также следует напомнить, что опасно держать ребенка на руках при обращении и перемещении горячих блюд и напитков.

Чтобы избежать ожогов горячей водой из крана, нагревательный котел должен быть установлен на температуру от 50 до 55 градусов.

В случае ожога надо сразу подставить обожженный участок под проточную холодную воду, немедленно позвонить педиатру, а при серьезных и обширных ожогах – в службу скорой помощи 103.

УДУШЬЯ

В первые месяцы и годы жизни дети познают мир, через осязание, то есть, засовывая незнакомые им предметы в рот. Поэтому необходимо убрать из зоны доступа ребенка предметы, которые он может проглотить, как, например, мелкие игрушки, цепочки, подвески. При кормлении надо резать еду на небольшие кусочки. Нельзя давать карамельки, арахис и другие продукты питания, которые ребенок еще не в состоянии разжевать.

УТОПЛЕНИЕ

Никогда нельзя оставлять детей одних во время купания, ни во время наполнения ванны или таза, ни во время сливания воды по окончании купания.

Вне дома надо уделять особое внимание контейнерам с водой, цистернам, колодцам, бассейнам и т.д.

ОТРАВЛЕНИЕ

Лекарства и предметы бытовой химии должны храниться вдали от доступа и видимости детей. Эти товары должны покупаться и храниться в оригинальной упаковке с предохранительной крышкой.

Желательно постоянно проверять даты срока годности лекарств и продуктов питания.

В случае пищевого отравления немедленно обратиться в службу Скорой Помощи, взяв с собой флакон выпитой жидкости или лекарства.

НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ

Наружные электрические провода, электророзетки и удлинители, расположенные на полу, очень опасны, так как маленькие дети, начинающие самостоятельно передвигаться и ходить, могут заинтересоваться новыми предметами, трогать их, или даже брать в рот и кусать, а также могут засовывать пальцы в розетки.

Рекомендуется использовать пластиковые заглушки для настенных розеток, которые легко найти в продаже.

Следует избегать использования электроудлинителей, либо, если это невозможно, протягивать провода на высоте, располагая их на мебели и дверях, так, чтобы они находились вне досягаемости детей.

Также надо защитить спускающиеся провода.

ПОЕЗДКИ В МАШИНЕ

Во время поездок в автомобиле нужно обязательно использовать автомобильное кресло, установленное, желательно, на заднем сиденье. Если в машине перед передним сиденьем пассажира установлена подушка безопасности, то автокресло должно быть установлено на заднем сиденье в обязательном порядке.

Категорически запрещается держать детей на руках.

ТЕМПЕРАТУРА

Считается, что у ребенка температура, когда температура подмышкой или в паху превышает 37.3°C. Температура измеряется термометром в подмышечной впадине или в паховой складке в течение минимум трех минут. Температура сама по себе не является заболеванием, а только симптомом недомогания той или иной степени тяжести.

Если температура очень высокая (38.5°C и выше), или если она не спадает больше трех дней, либо присутствует в комбинации с другими симптомами, необходимо как можно быстрее проконсультроваться у педиатра.

✓ Что делать в ожидании указаний педиатра

Не укутывать сильно малыша.

Дать малышу любимое питье, желательно с сахаром.

Если температура очень высокая, положить на голову что-нибудь холодное, например, мокрый носовой платок или лед.

Если температура превышает 38,5°C, дать ребенку детское жаропонижающее лекарство.

ПОНОС

Считается, что у ребенка понос, когда жидкий обильный стул у ребенка случается более четырех раз в день.

Чем меньше ребенок, тем опаснее для него понос. Всегда лучше проконсультироваться у педиатра, если ребенок кажется слабым и подавленным.

✓ Что делать в ожидании указаний педиатра

Давать пить часто и в небольших количествах слегка подслащенные или восстанавливающие водный баланс жидкости.

Внимательно обследовать кал: количество опорожнений, цвет, наличие или отсутствие крови или слизи.

Часто менять подгузник.

РВОТА

У некоторых детей часто случается рвота, даже при кашле или после продолжительного плача. В таких единичных случаях, особенно если ребенок остается резвым, играет и ведет себя, как и прежде, не стоит беспокоиться.

Если же рвота повторяется несколько раз, не давая возможности принять жидкость, если в рвотных массах наблюдается кровь, у ребенка температура или головная боль, если рвота появилась после падения или удара головой, рекомендуется показаться немедленно педиатру или, если это невозможно, обратиться в Службу Скорой Помощи.

✓ Что делать в ожидании указаний педиатра

Не давать лекарства через рот; в случае высокой температуры можно поставить противорвотную свечку.

Маленького ребенка лучше держать на руках, это позволит быстро убирать рвотные массы, не создавая проблемы дыхания.

ВАКЦИНАЦИИ

Вакцинации помогли ослабить и предотвратить распространение по всему миру таких страшных заболеваний как: оспа, полиомиелит, столбняк и дифтерия. Вакцины стимулируют выработку в организме антител. Как

правило, прививки хорошо переносятся и не вызывают особенных недомоганий, но иногда могут возникать побочные эффекты, как то: покраснение и опухание места инъекции, температура, возбуждение, сонливость, которые, обычно, исчезают в первые 48 часов после прививки.

Более серьезные побочные эффекты, как тяжелые аллергические реакции или неврологические расстройства, являются редким исключением: педиатр может дать родителям всю необходимую информацию.

В Беларуси для детей предусмотрена вакцинация против полиомиелита, столбняка, дифтерии, гепатита В, коклюша, кори, краснухи, туберкулеза. Для детей с ослабленным здоровьем, рискующим заболеть любой болезнью в тяжелой форме, а также для детей, находящихся в переполненных помещениях и посещающих учебные заведения, предусмотрена также вакцинация против гриппа и гепатита А.



Все вакцинации проводятся в амбулаторных педиатрических кабинетах. Информацию о различных прививках и времени их проведения вам сообщат в педиатрическом

кабинете во время проведения первой вакцинации, либо еще раньше вам расскажет об этом ваш педиатр.

Перед вакцинацией педиатр расскажет родителям об используемых вакцинах и возможных побочных эффектах, которые могут возникнуть после инъекции.

У родителей попросят разрешение на вакцинацию их малышей, в некоторых случаях требуется письменное согласие.

Непосредственно в момент вакцинации очень важно сообщить врачу о следующем:

- если у ребенка есть серьезные заболевания, если он принимает специальные лекарства, или у него в настоящий момент есть температура;
- если в последнее время ребенку проводились переливания крови;
- если при предыдущих вакцинациях были зарегистрированы тяжелые реакции.

Документацию о выполненных прививках необходимо хранить и приносить с собой на все последующие приемы.

Для получения всей необходимой информации о времени и способах проведения вакцинации родители могут обратиться к своему педиатру.

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

Кариес – наиболее часто встречающееся заболевание зубов, которое можно предотвратить, соблюдая некоторые правила:

- правильно ухаживать за полостью рта, тщательно чистя зубы после каждого приема пищи: грудничкам – марлечкой, более взрослым детям, как только возможно – зубной щеткой;
- ограничить до минимума потребление сладких продуктов;
- производить хотя бы раз в год профилактический осмотр у стоматолога или педиатра.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

Первый визит к выбранному педиатру рекомендуется осуществить в первые 7-10 дней жизни ребенка, для проверки хорошего самочувствия ребенка.

В течение первого года жизни, если у ребенка нет серьезных проблем, лучше согласовать с педиатром график контрольных осмотров; как правило, рекомендуется приходить на осмотр примерно каждые два месяца.

Молодым мамам рекомендуется прийти на контрольный гинекологический осмотр через 30-40 дней после родов. Во время осмотра специалистом, гинекологом или

акушеркой, проводится оценка физического и психологического состояния женщины. Кроме того, врач расскажет о методах контрацепции, используемых также во время грудного кормления. К акушеркам консультации можно обратиться и непосредственно после родов, для осмотра промежности, швов (если их накладывали), для решения проблем грудного вскармливания и ухода за новорожденным.

Хорошее самочувствие матери является определяющим и для хорошего самочувствия ребенка.

ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Игра имеет очень важное значение для детей. Игра - это не только развлечение; она также играет важную роль в здоровом развитии детей. Это их «работа» и их способ изучения окружающего мира.

Играя, дети приобретают и применяют новые навыки, исследуют своё воображение и творческие способности и развивают взаимоотношения с другими людьми. Игра открывает огромные возможности

для установления привязанности между ребёнком и родителем или воспитателем. Во время игры с ребёнком проявляются Ваши лучшие качества. Это время изучения окружающего мира и роста замечательно тем, что у маленьких детей уже есть мотивация играть: это интересно и доставляет удовольствие!

➤ **Как взрослые могут способствовать игре**

Родители и воспитатели должны предоставить безопасное окружение, предлагающее большое разнообразие игровых материалов, рассчитанных на различные уровни развития навыков, и поддерживать у детей интерес к творчеству. Также очень важно систематически соблюдать режим дня, включающий отдых, приём пищи, активные и спокойные игры.

Выбирайте игрушки, которые будут интересны детям на разных этапах их развития и роста. Знакомя детей с новой игрушкой, очень важно показать им, как играть и ухаживать за ней.

Вы можете научить детей играть в какую-либо игру и затем присоединиться к ним, когда они попросят. Не забывайте, что родители - самые первые и любимые товарищи по детским играм. С самых первых дней жизни Вашего ребёнка, он/а играет с Вами, наблюдая за Вашим лицом, когда Вы двигаетесь из стороны в сторону, или слушая Ваш голос, когда Вы напеваете, меняя подгузник ребёнку. Детям нравится, когда Вы «дурачитесь», играя с ними, и они приобретают новые навыки общения, копируя Ваше

поведение. Со временем у Вашего ребёнка может появиться множество игрушек, но они не идут ни в какое сравнение с Вами!

➤ **Стадии развития игры**

Поведение детей во время игры формируется поэтапно. Игра позволяет детям исследовать новые вещи в присутствии им темпе, совершенствоваться в ловкости, приобретать новые навыки и постигать новые вещи по-своему. Играя с другими, дети приобретают навыки лидерства, руководя другими детьми, или следуя руководству.

Ниже представлены обычные этапы развития поведения ребёнка в игре.

Наблюдатель: наблюдает за игрой других детей, но не включается в игру.

Игра в одиночку: играет один, не обращая внимание на других; участвует в таких независимых занятиях, как рисование или другие виды изобразительного искусства, игра с кубиками или другими предметами.

Параллельная игра: игра рядом с другими детьми, но ещё без взаимодействия, даже при использовании одних и тех же игрушек или предметов.

• **Ассоциативная игра:** игра в маленьких группах без определённых правил или ролей.

Совместная игра: решение работать вместе, чтобы построить что-то или играть в ролевые игры с назначенными ролями для каждого ребёнка в группе.

➤ **Советы по безопасности**

Игрушки должны быть:

- Хорошо сделаны без острых частей, заноз или сломанных деталей
- Достаточно крепкими, чтобы выдержать вес ребёнка
- Нетоксичными и не содержащими свинец
- Небьющимися и легко моющимися
- Неэлектрическими
- Регулярно проверяемыми на предмет безопасности
- Вне досягаемости для детей, если у игрушек есть маленькие части
- Под тщательным присмотром взрослых

➤ **Приобретение умения делиться с другими - это процесс**

Навык делиться с другими приобретается на протяжении нескольких лет и состоит из трёх этапов развития:

- **Первый этап:** дети думают, что всё вокруг «моё».

- **Второй этап:** дети узнают, что некоторые вещи принадлежат другим.

- **Третий этап:** дети знают, что они могут дать кому-то свою игрушку и получить её обратно. Дети делятся охотней, если они видят, что им возвращают их игрушки, и если другие дети тоже делятся с ними.

Дети и взрослые должны знать, что к их собственному имуществу будут относиться с уважением. Не обязательно делиться любыми игрушками и вещами (такими как одеяло или мягкая игрушка). Когда дети устают или капризничают, они могут вернуться к первому этапу умения делиться с другими.

Способность делиться с другими также включает игру или работу вместе с другими. Выполнение совместных проектов, приём пищи, решение задач или игра в небольшой группе также являются способами формирования этого умения.

➤ **Игры для самых маленьких**

Взрослые должны предоставить красочные безопасные игрушки и безопасное место, где малыши могут подвигаться. Младенцы учатся координировать группы мышц, которые в будущем дадут им возможность ходить, бегать, читать и писать. Младенцы общаются с помощью плача, звуков, движений тела и выражения лица, поэтому взрослые должны научиться понимать эти знаки, чтобы удовлетворить физические потребности малышей. Взрослые должны замечать, когда малыши голодны,

устали или перевозбудились от слишком большого количества игрушек, людей или занятий.

Младенцу необходимо чувствовать связь с близким ему человеком или воспитателем, благодаря которому ребёнок чувствует себя нужным, в безопасности и благополучии. Мягкие, спокойные голоса и специальные игры помогают новорожденным расти и развиваться. Танцуй с младенцем медленно и осторожно в такт музыке, пению или напеванию мотива, соответствующим образом поддерживая голову и туловище ребёнка, Вы способствуете установлению контакта с ним и стимулируете работу его мозга.

Как только малыши начинают ползать, бегать и ходить, к играм можно добавить «ку-ку», проползание через тоннель из картонного ящика и аналогичные забавы. Другие любимые занятия в этом возрасте включают игру с погремушкой, катание мяча и бросание игрушек и других предметов с высокого детского стула. Все эти игры являются способом изучения постоянства объектов: представления о том, что люди и объекты существуют, даже когда они не на виду.

Дополнительные занятия включают наполнение ведёрок или других ёмкостей различными игрушками или предметами. Разбрасывание и собирание предметов, называние объектов, чтение книг, повторение звуков и игра с зеркалом, показывая на различные части тела, являются важными занятиями, расширяющими словарный

запас детей и помогающими развитию их уверенности в себе.

Игрушки первого года жизни функционально необходимы для получения разнообразной информации и совершенствования развития основных органов чувств, прежде всего тактильной чувствительности, зрения, слуха; развития мелкой и крупной моторики ребёнка (движений рук и всего тела); усвоения информации о различии форм, цвета, размера окружающих предметов, пространственных отношениях между ними.

Игрушки первого года жизни

до 6 месяцев

- ❖ Подвижная музыкальная карусель, крепящаяся над кроватью;
- ❖ Колокольчики;
- ❖ Погремушки («гантели», кольца)
- ❖ Висячие погремушки («бусы», подвески)
- ❖ Мягкие разноцветные погремушки;
- ❖ Разноцветные воздушные шары
- ❖ Мячи разных размеров;
- ❖ Мячик с колокольчиком внутри;
- ❖ Игрушки-пищалки;
- ❖ Неваляшки;
- ❖ Забавные маски;
- ❖ Игрушка с подвижными частями и фиксированной мелодией (музыкальная шкатулка);
- ❖ Аудиокассеты с музыкой, адаптированной для малышей;
- ❖ Детское креслице с наклонной спинкой;
- ❖ Коврик (упругий, моющийся, типа туристического).

5 – 12 месяцев

- Активный центр;
- Заводные механические игрушки;
- Тряпичная (гибкая) кукла;

- Книжки-картинки с плотными страницами;
- Набор для игры с водой;
- Фигурки животных(средние);
- Игрушки для жевания, кусания;
- Пирамидка с крупными кольцами и толстым стержнем (лучше одноцветная);
- Мягкая игрушка(может быть музыкальной);
- Машинка среднего размера с веревочкой;
- Металлофон;
- Игрушечный телефон;
- Куклы с подвижными частями тела (маленькая и средняя)

Рекомендуемые игры для детей до 1 года

- Рассматривание больших, ярких погремушек;
- Кукла, одевающаяся на руку – лучше – с большим открывающимся ртом)
- Корзинка, сумочка;
- Набор пластмассовой посуды;
- Стульчик со столиком;
- Игрушка, на которой можно сидеть (лошадка)
- Качели;
- Ходунки, прыгунки (не рекомендуется для детей с повышенным тонусом)

Игрушки второго года жизни

1 – 1,5 года

- Пастель, мелки, карандаши, фломастеры;
- Наборы кубиков, блоков для конструирования (различных по цвету и величине)
- Набор форм, вставляющихся друг в друга;
- Мягкие куклы среднего размера;
- Мягкие игрушки-зверюшки;
- Тамбурин;
- Барабан;
- Свисток, дудочка;
- Книжки с картинками;
- Книжки с короткими стихотворениями для детей;
- Легковая машина с водителем;
- «Почтовый ящик», лучше с прозрачными стенками(коробка или ведерко с крышкой, имеющей отверстия различной формы и соответствующие им вкладыши);
- Матрешка;

- Составные игрушки из 2-3 частей (например «Лего»);
- Самокат («машина», «лошадка» и т.п.);
- Подвижная игрушка на колесиках («бабочка») на шесте и веревочке;
- Игрушки-модели предметов, людей, животных;

1,5 – 2 года

- Парные картинки, лото;
- Кисти, краски (нетоксичные);
- Набор для нанизывания («бусы»);
- Игрушечная мебель.

Рекомендуемые игры для детей второго года жизни

- Пластилин и другие материалы для лепки;
- Пазлы (простые);
- Разрезанные картинки из 2-3 частей;
- Кегли;
- Сказки («Репка», «Теремок», и др.) Хрестоматия для детей от 2 до 4 лет;
- Миниатюрные модели бытовых предметов;
- Игрушечный набор «Семья»;
- Наборы для ролевой игры («Инструменты», «Доктор» «Кукла», «Парикмахерская» и др.);
- Игрушечный транспорт (поезд, кораблик, самолет и др.);
- Набор для игры с песком

Годовалые дети любят толкать разные вещи. Им нравится наблюдать за движением и осознавать, что это именно они заставляют предмет двигаться. Игры, связанные с толканием предметов, помогают детям ощутить свою силу и власть над вещами. Это отличный способ развития координации движений и уверенности в себе.

Игрушки третьего года жизни

- Модель дома;
- Пазлы (для составления целого из частей);
- Фигурки животных с детенышами (лото: животные с детенышами 2найди маму»);
- Одежда для кукол по сезону;
- Игрушечные часы;
- Куклы для театра;
- Наряды для маскарада;
- Разрезные картинки на 4 частей;

- Лото «Овощи», «Фрукты», «Посуда», «Мебель», Одежда», «Транспорт», «Животные»)
- Детские ножницы с тупыми концами;
- Составные игрушки из 3 и более частей;
- Губная гармошка;
- Игрушечный клавесин;
- Трехколесный велосипед.

Игры для детей третьего года жизни

- Чтение. Читая или рассказывая ребенку сказки, вы помогаете развитию его мышления и способствуете тому, что книги он начинает ассоциировать с тем, что больше всего любит, - с вашим голосом и вашей близостью.
- В развитии мелкой моторики, логики, ориентации в пространстве Вам очень помогут развивающие игры.
- В возрасте 2 – 3 года малыши очень любят звукоподражательные слова. Они с восторгом изображают, как мяукает кошка, мычит корова или лает собачка, как гудит паровоз или сигналит машина.

Напишите такие звукоподражательные слова на листочках картона. В тех, где больше одного склада – выделяйте склады цветом. Если не хотите делать карточки, пишите эти слова кубиками.

Подготовьте картинки или игрушки, изображающие животных и предметы, издающие нужные звуки. Можно пользоваться просто книжкой с картинками.

➤ Игры для дошкольников

На этом этапе развития дети любят делать свой собственный выбор. Они экспериментируют с новыми материалами и открывают новые способы использования игрушек или различных ёмкостей.

Дети дошкольного возраста учатся манипуляции, владению и предназначению различных предметов.

Манипуляция - это процесс, который дети используют, когда они пытаются понять, как работают различные предметы и что можно делать с ними. Затем, научившись немного контролировать эти предметы, дети

совершенствуют навыки их использования и повторяют действия с ними для закрепления выученного. Дети придают значение игре, когда они могут изобрести свой собственный новый способ использования различных предметов и материалов.

Дети извлекают пользу из следующих видов игр:

- **Кубики** позволяют детям экспериментировать с различными способами конструирования, пополняя свой словарный запас представлениями о положении предметов в пространстве, такими как «внутри», «снаружи», «рядом» или «сверху». Кроме того, кубики помогают детям выразить свои идеи и чувства, передать свои наблюдения и научиться совместной игре и планированию.
- **Сюжетно-ролевые игры** с использованием предметов домашнего обихода, одежды взрослых и других вещей дают детям возможность в игровой ситуации представить себя в роли разных членов семьи или других людей, с которыми они сталкиваются. С правильными реквизитами, дети могут стать пожарниками, продавцами, водителями грузовика, почтальонами, буфетчиками или кем-либо, в чьей роли они хотят побывать. Творческая фантазия бьёт ключом, когда дети выражают свои чувства, воображение и идеи в игре.
- **Материалы для изобразительного искусства**

включают различные виды бумаги, карандаши, принадлежности для рисования красками, ручки,

ножницы, фломастеры, материалы для изготовления коллажей, липкую ленту, дырокол, клей, блестящие краски или фломастеры и любые другие принадлежности, которые позволяют детям исследовать и испытать все свои пять чувств и получить удовольствие от свободы творчества.

- **В играх, развивающих сенсорные навыки,** могут использоваться ёмкости с водой, песок, грязь, семена, рис, зёрна кукурузы, истолчённая скорлупа грецкого ореха или любые другие материалы, поощряющие экспериментирование с объёмом и размерами, а также приобретение других математических навыков. Используя мерные стаканы, ведёрки, водяные мельницы, сита, ложки, бутылки из-под воды и т.д., дети могут играть,

переливая воду из одной ёмкости в другую. Эти игры стимулируют у ребёнка чувство осязания и действуют успокаивающе на детей, которым нужно отдохнуть и побыть одним.

- **Головоломки и манипуляционные игрушки,**

такие как маленькие кубики, конструкторы типа Лего, головоломки, бусинки с ниткой, мозаики, разложенные на столе или на полу, способствуют развитию у детей творческих способностей, математических навыков, стимулируют работу мелких мышц и координацию движения рук и зрения. Обратите особое внимание на мелкие предметы, если рядом находятся младшие дети.

- **Музыка и движение** могут поощряться музыкальными записями, музыкальными инструментами (самодельными или купленными), песнями, игрой пальчиками и такими вещами, как шарфики, ленточки или флажки. Такие игры вносят разнообразие и дают возможность выразить свои чувства, снять напряжённость и дать возможность повеселиться, используя свой словарный запас и выдумывая бессмысленные слова.

- **Приготовление пищи** даёт детям возможность попрактиковаться в естествознании, с математическими навыками и измерениями. Такие занятия также стимулируют в детях умение следовать инструкциям, расширение словарного запаса и использование новых слов. Приготовление пищи позволяет детям наблюдать изменения из-за нагревания, охлаждения или добавления жидкости. Рецепты, рассчитанные на одну порцию, позволяют детям приготовить самим себе еду, одновременно развивая навыки чтения.

ЗАБАВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Воздушные краски

1,5 чашки крема для бритья, ¼ чашки белого клея, пищевой краситель или жидкая акварель
Смешайте клей и крем для бритья в миске, чтобы смесь стала похожа на густые взбитые сливки. Разложите в две отдельные чашки и добавьте в каждую из них краситель разного цвета. Раздайте детям кисточки или ватные аппликаторы, чтобы рисовать, ложки, чтобы накладывать горки краски, или просто размажьте краску тонким слоем. Используйте картон или одноразовые тарелки. Оставьте подсыхать на 24 - 48 часов.

- **Книги и рассказывание сказок и историй**

раскрывают детям окно в совершенно другой мир. Посещение библиотеки в часы рассказывания сказок и историй даёт детям шанс погрузиться в волшебный мир, созданный рассказчиком, найти книги на их любимые темы и открыть новые вещи, которые они захотят исследовать.

- **Игры для детей школьного возраста**

Школьникам необходимо побольше двигаться после школьного дня со строгим распорядком. Организованные занятия спортом, спортивные мероприятия, занятия изобразительным и прикладным искусством совместно с возможностью пообщаться с друзьями и заботливыми взрослыми помогут детям развить уверенность в себе и поддержат их социальные навыки. Школьникам могут понадобиться такие виды деятельности, прежде чем они надолго сядут выполнять домашнюю работу.

Ниже приведены примеры игр и занятий, которые нравятся детям школьного возраста:

- **Изобразительное и прикладное искусство** могут включать плетение, лепку, изготовление масок, костюмов, марионеток, шитьё, вязание, окрашивание ткани, изготовление ювелирных украшений и другие похожие занятия. При этом дети по-прежнему могут проявить своё творческое воображение, используя простой лист бумаги, фломастеры, авторучки или краски, чтобы сделать такие поделки, как бумажные шляпы, подвесные бумажные

конструкции, маски, подарочную упаковку или собственное произведение искусства.

- **Игры по правилам** могут включать «Красный свет, зелёный свет», игру в классики, игры на внимание, футбол, теннис или другие любимые спортивные игры на свежем воздухе. Игры в помещении могут включать игры в детские карты или настольные игры (шашки, шахматы, бинго, домино, лото или картонные игры). Развлечения с использованием бумаги и карандаша, такие как соединение точек, чтобы получился рисунок, кроссворды, крестики-нолики или даже шарады могут стимулировать умственные способности и повышать уверенность в себе.

- **Детские клубы и экскурсии** могут включать детей одного возраста или смешанных возрастных групп. Кружки могут включать организованные группы, такие как скауты, клубы 4-Н или неформальные объединения. Экскурсии в парки, на пляж, в больницу, в пожарную часть, на ферму, почту, радио- или телестанцию знакомят детей с естественной природной средой и жизнью общества.

ЗДОРОВЬЕ ПРИХОДИТ С СОЛНЦЕМ И ВОДОЙ

Вырастить ребенка здоровым, крепким и ловким мечтают все семьи. И важное значение при этом имеет грамотное использование условий, которые окружают Вас и малыша - это солнце, воздух и вода. Именно они могут помочь укрепить здоровье ребенка, повысить устойчивость и

сопротивляемость его организма к неблагоприятным условиям и болезням. Правильное и систематическое проведение закаливающих упражнений потребует времени и терпеливости, но Ваша мечта станет немного ближе.

Несколько правил закаливания, соблюдение которых желательно для получения положительных результатов:

- Начинать и проводить закаливание можно лишь при полном здоровье ребенка и посоветовавшись с врачом.
- Закаливание необходимо проводить с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, его возраста.
- При закаливании детей (особенно раннего возраста) требуется особая внимательность и умеренность.
- В проведении закаливания необходимы настойчивость, систематичность и непрерывность.
- Родители малыша должны помнить о необходимости внимательно следить за индивидуальной переносимостью закаливающих процедур, развитием приспособления (адаптации) к ним.
- Необходимо добиваться положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим упражнениям.

Закаливание воздухом — это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха - 20° С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже - 16°С.

- Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой бывать на воздухе не менее 3,5-4 часов!
- Начинать закаливание воздухом можно с первых дней. Проведение общих воздушных ванн между пеленаниями или перед купанием и будет первыми шагами к здоровью Вашего малыша. Температура воздуха при этом - 22°С, а продолжительность — 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°С и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают ручки — рубашку с рукавами заменяют майкой, затем снимают носочки, оставляя малыша в одних трусиках.
- Свежий воздух — замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры могут быть общими и местными. Наиболее доступная и легкая местная процедура — обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стоп. Первоначальная температура воды - 30°С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°С, доводят до 16-14°С. Сразу же после процедуры ноги малыша насухо вытирают жестким полотенцем.

- Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых детей рекомендуется чередование воды температурой 38°-18-38-18°; для ослабленных - щадящая схема - 38°-28-38-28°С.
- Одно из важнейших правил — постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.
- Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°С. Начинать нужно с обтирания тела ребенка мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх, затем грудь, животик, спинку - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°С через 3-4 дня снижается на 2° и доводится до 22°С. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре — к обливанию. Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см.
- Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это будет способствовать закаливанию носоглотки.

Закаливание солнечными лучами возможно после "зимней" подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце

действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЛАНИРОВАНИИ СЕМЬИ

• Что такое планирование семьи

Это применение методов контрацепции, то есть методов предохранения от беременности для:

Планирования и рождения здоровых и желанных детей.

Соблюдения интервала между родами в 2 – 3 года.

Применять методы контрацепции лучше, чем не применять!

• Как возникает беременность

Женский организм вырабатывает гормоны, которые способствуют ежемесячному созреванию яйцеклетки в яичниках. Мужской организм производит миллионы сперматозоидов, которые во время полового акта попадают во влагалище женщины.

Затем сперма попадает в матку, а оттуда в маточные трубы в поисках яйцеклетки. Если сперматозоид и созревшая яйцеклетка встречаются, происходит оплодотворение. Оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенке матки, где начинает развиваться плод.

Если яйцеклетка не оплодотворилась, беременность не наступает. Слизистая матки, готовая принять оплодотворенную яйцеклетку, отторгается, и начинается менструация.

Методы контрацепции препятствуют оплодотворению яйцеклетки и способствуют планированию семьи.

❖ **Планируйте рождение своего ребенка!**

Используя методы контрацепции, вы можете сами принимать решение когда и сколько иметь детей. Это одно из главных решений в жизни каждого человека!

Пусть ваши дети будут здоровы и желанны!

❖ **Рожайте следующего ребенка с интервалом не менее 2 – 3 лет!**

После родов организм женщины должен восстановиться в течение 2 – 3 лет. Методы контрацепции помогут вам избежать нежелательной беременности.

❖ **Заботьтесь о здоровье матери и ее будущих детей!**

Методы контрацепции позволят вам вести гармоничную сексуальную жизнь и избежать прерывания нежелательной беременности (аборта), так как это наносит вред здоровью женщины и ее будущих детей, а также является физической и эмоциональной травмой для женщины.

❖ **Каждая пара сама принимает решение!**

Современные методы контрацепции **надежны и безопасны** для здоровья. Выбор метода зависит от индивидуальных особенностей: состояния здоровья, половой активности, образа жизни и т.д.

❖ **Знайτε все о выбранном методе контрацепции!**

Каждый метод имеет свои преимущества и недостатки. Прежде, чем использовать один из методов контрацепции, внимательно изучите инструкцию. Обратите особое внимание на преимущества и противопоказания к применению. После того, как вы выберете, какой метод контрацепции для вас подходит, необходимо посоветоваться с медицинским работником, специалистом по планированию семьи.

МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

- **Таблетки**

Противозачаточные таблетки принимают каждый день. Они содержат малое количество женских гормонов. Подходят для любого возраста.

- **Уколы**

Инъекционные контрацептивы продолжительного действия (например, укол Депо-Провера), делают раз в три месяца. После прекращения действия укола беременность может наступить через 6 – 9 месяцев.

Противозачаточные таблетки и уколы (современные низкодозированные контрацептивы) - хорошо изученные, эффективные, безопасные для организма и надежные методы контрацепции, не вызывают привыкания и предохраняют от некоторых видов гинекологических заболеваний. Их применение не связано с половым актом. Вы можете прекратить их использование и родить столько здоровых детей, сколько захотите!

- **Спираль**

Маленькое приспособление, которое помещается в матку. Предназначено для рожавших женщин.

- **Презерватив**

Единственный метод, который предохраняет также от инфекций, передаваемых половым путем, в том числе от ВИЧ/СПИД. Метод подходит всем, особенно тем, кто имеет больше одного партнера. Используйте новый презерватив при каждом половом акте!

- **Вагинальный метод**

Используется женщиной по мере надобности. Заключается во введении во влагалище средств местного применения (спермициды, диафрагма, цервикальный колпачок).

- **Календарный метод**

Метод построен на определении дней возможного зачатия у женщины.

- **Лактационный метод**

Метод могут использовать матери в период **исключительно** грудного вскармливания в первые 6 месяцев после рождения ребенка (имеется в виду, что ребенок кроме грудного молока не получает вообще ничего, даже воду).

- **Метод экстренной (неотложной) контрацепции**

Применяют только в исключительном случае, когда надо предотвратить нежелательную беременность после совершения незащищенного полового акта (в течение 3 – 5 дней).

- **Метод хирургической стерилизации**

Хирургическая операция: для женщин – перевязка маточных труб, для мужчин – перевязка семявыводящих протоков. Необратимый метод, подходит только для пар, которые **абсолютно уверены, что больше не хотят иметь детей или беременность серьезно угрожает здоровью.**

ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

Центры социального обслуживания Могилевской области

ТЦСОН Ленинского района г. Могилева	212003, г. Могилев, ул. Романова, д. 1	8-0222-22-17-20
ТЦСОН Октябрьского района г. Могилева	212029, г. Могилев, пр-т Шмидта, д. 54-А	т. 8-0222-47-47-49
ТЦСОН Ленинского района г. Бобруйска	213800, г. Бобруйск, ул. К. Либкнехта, д. 58	т. 8-0225-52-64-67
ТЦСОН Первомайского района г. Бобруйска	213829, г. Бобруйск, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 19	т. 8-0225-44-18-48
Учреждение «Бельничский районный центр социального обслуживания населения»	213051, г. Бельнич, ул. Мичурина, д. 11-А	т. 8-02232-51-808 8-02232-51513
Учреждение «Бобруйский районный центр социального обслуживания населения»	213809, г. Бобруйск, ул. Пролетарская, д. 31-А	т. 8-0225-52-04-17
Учреждение «Быховский районный центр социального обслуживания населения»	213352, г. Быхов, ул. Советская, д. 60	т. 8-02231-58-878
Учреждение «Центр социального обслуживания населения Глусского района»	213879, г.п. Глуск, ул. Социалистическая, д. 59	т. 8-02230-41-366
Горецкий районный ТЦСОН	213410, г. Горки, ул. Красинская, 3а	8-02233-5-12-11
Дрибинский районный ТЦСОН	213970, г.п. Дрибин, ул. Смоленская, 1	8-02248-2-52-86
Кировский районный ТЦСОН	213633, г.п. Кировск, ул. Кирова, 80	8-02237-2-24-88
Климовичский районный ТЦСОН	213633, г. Климовичи, ул. Пушкинская, 5а	8-02244-5-48-65
Кличевский районный ТЦСОН	213910, г. Кличев, ул. Ленинская, 68	8-02236-2-15-56

Костюковичский районный ТЦСОН	213640, г. Костюковичи, ул. Интернациональная, 4	8-02245-2-32-09
Краснопольский районный ТЦСОН	213561, г.п. Краснополье, ул. Ленинская, 2	8-02228-2-17-58
Кричевский районный ТЦСОН	213500, г. Кричев, микрорайон «Сож», 14	8-02241-5-33-60
Круглянский районный ТЦСОН	213188, г.п. Круглое, ул. Энгельса, 15	8-02234-2-16-33
Могилевский районный ТЦСОН	212007, г. Могилев, ул. Заводская, 23а	8-0222-22-65-48
Мстиславский районный ТЦСОН	213470, г. Мстиславль, ул. Советская, 12	8-02240-5-01-70
Осиповичский районный ТЦСОН	213765, г. Осиповичи, ул. Дмитриева, 8	8-00235-2-26-40
Славгородский районный ТЦСОН	213240, г. Славгород, ул. Октябрьская, 3	8-02216-2-15-07
Хотимский районный ТЦСОН	213660, г.п. Хотимск, пл. Ленина, 2	8-02247-3-12-10
ТЦСОН управления по труду и социальной защите Чериковского райисполкома	213533, г. Чериков, ул. Болдина, 31	8-02243-2-15-56
Чаусский центр социального обслуживания населения	213200, г. Чаусы, пер. Первомайский, 2	8-02242-2-28-55
Шкловский районный ТЦСОН	213010, г. Шклов, ул. Почтовая, 33	8-02239-3-25-26

Центры социального обслуживания г. Минска

Территориальный центр соц. обслуживания Заводского района	проспект Партизанский, 52	тел. 2458974
Территориальный центр социального обслуживания Ленинского района	ул. Маяковского, 18	тел. 2218205

Территориальный центр социального обслуживания населения Московского района	ул. Алибегова, 25	тел. 2716574
Территориальный центр социального обслуживания населения Октябрьского района	ул. Левкова, 19	тел. 2094490
Территориальный центр социального обслуживания населения Партизанского района	ул. Азгура, 3	тел. 2848644
Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района	ул. Волгоградская, 21а	тел. 2634544
Территориальный центр социального обслуживания населения Советского района	Проспект Независимости, 55	тел. 2393500
Территориальный центр социального обслуживания населения Фрунзенского района	ул. Одинцова, 85	тел. 2575382
Территориальный центр социального обслуживания населения Центрального района	ул. Красная, 3	тел. 2366209
Минский городской центр социальной помощи семье и детям	220095, г. Минск, ул. Рокоссовского, 50, админ. корпус 2	Тел.: 214 52 69, 247 32 32 – (круглосут.) диспетчер
Общественное объединение «Белорусская ассоциация многодетных родителей»	Р.Люксембург, 100	Тел.: 256 04 41

Центры социального обслуживания Гродненской области

ГУ «Центр социального обслуживания населения Ленинского района г. Гродно»	230025, г. Гродно, ул. Социалистическая, 37	8-0152-77-15-06
ГУ «Центр социального обслуживания населения Октябрьского района г. Гродно»	230010, г. Гродно, ул. Фомичева, 17	8-0152-54-36-73
ГУ «Центр социального обслуживания населения Берестовицкого района»	231770, г.п. Берестовица, ул. Советская, 34	8-0151-12-18-17
ТЦСОН Волковысского района	231900, г. Волковыск, ул. Победы, 4	8-01512-4-32-50
ТЦСОН Вороновского района	231391, Вороновский район, д. Бояры, ул. Солнечная, 8	8-01594-2-00-35
Гродненский районный ТЦСОН	230023, г. Гродно, ул. Лермонтова, 2	8-0152-77-15-53
ГУ «Центр социального обслуживания населения Дятловского района»	231471, г. Дятлово, ул. Октябрьская, 56	8-01563-2-20-97
ГУ «Центр социального обслуживания населения Зельвенского района»	231940, г.п. Зельва, ул. Советская, 14	8-01564-2-46-45
ТЦСОН Ивьевского района	231330, г. Ивье, ул. 1 Мая, 18	8-01595-2-69-30
ГУ «Центр социального обслуживания населения Кореличского района»	231430, г.п. Кореличи, ул. 8-е марта, 7	8-01596-2-11-97
Лидский районный ТЦСОН	231300, г. Лида, ул. Варшавская, 9	8-01561-4-46-66
ГУ «Центр социального обслуживания населения Мостовского района»	231600, г. Мосты, ул. Строителей, 7	8-01515-3-28-70

ТЦСОН Новогрудского района»	231400, г. Новогрудок, ул. Ленина, 59а	8-01597-2-65-62
ТЦСОН Островецкого района»	231210, г.п. Островец, ул. Октябрьская, 6	8-01522-2-29-34
ТЦСОН Ошмянского района»	231103, г. Ошмяны, ул. Голеса, 13	8-01593-4-58-48
ГУ «Свислочский центр социального обслуживания населения»	231960, г. Свислочь, ул. Советская, 4	8-01513-3-38-52
ГУ «Центр социального обслуживания населения Слонимского района»	231800, г. Слоним, ул. 17-го Сентября, 11	8-01562-2-13-56
Учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения «Теплый дом»	231000, г. Сморгонь, ул. Кутузова, д. 15 а	8-01592-3-25-16
ТЦСОН Щучинского района»	231513, г. Щучин, ул. Зеленая, 16	8-01514-2-54-08

Центры социального обслуживания Гомельской области

Гомельский городской центр социального обслуживания семьи и детей	246032, г. Гомель, ул. Юбилейная, 8а	приемное отд. (+375232) 57-97-69 отделение психолого-педагогической помощи: (+375232) 57-09-72
Речицкий ТЦСОН	247500, г. Речица, Светлогорское шоссе, 5	8-02340-34893
Мозырский городской центр социального обслуживания населения	247760, г. Мозырь, ул. Фрунзе, 1	8-02351-61996

ТЦСОН Калинковичского р-на	247710, г. Калинковичи, ул. Куйбышева, 3	8-02345-71797
ТЦСОН Рогачевского р-на и г. Рогачева	247250, г. Рогачев, ул. Пушкина, 58	8-02339-34754
Светлогорский ТЦСОН	247400, г. Светлогорск, ул. Привокзальная, 26	8-02342-42935
Центр социального обслуживания населения Новобелицкого р-на	246047, г. Гомель, ул. Склезнева, 19	8-0232-374487
ТЦСОН Железнодорожного р-на	246028, г. Гомель, ул. Кожара, 2	8-0232-577763
Житковичский ТЦСОН	г. Житковичи, ул. К. Маркса, 14	8-02353-21796
Петриковский ТЦСОН	247940, г. Петриков, ул. Гоголя, 1	8-02350-54096
ТЦСОН Добрушского р-на	247050, г. Добруш, ул. Гагарина, 32	8-02333-21021
Наровлянский ТЦСОН	г. Наровля, ул. Комсомольская, 19	8-02355-25705
Центр социального обслуживания населения Ветковского р-на	г. Ветка, Красная площадь, 8	8-02330-23970
Центр социального обслуживания населения Буда Кошелевского р-на	247350, г. Буда Кошелево, ул. 50 лет БССР, 13а	8-02336-20086
Центр социального обслуживания населения Советского р-на г. Гомеля	246020, г. Гомель, ул. Барыкина, 275	8-0232-421576
ТЦСОН Жлобинского р-на	247210, г. Жлобин, ул. Перврмайская, 16	8-02334-22310
Центр социального обслуживания населения Центрального р-на г. Гомеля	246022, г. Гомель, ул. Кирова, 59а	8-0232-554000

Октябрьский ТЦСОН	247319, г.п. Октябрьский, ул. Калинина, 26	8-02357-51698
Лельчицкий ТЦСОН	247840, г. Лельчицы, ул. Советская, 82	8-02356-51434
Хойникский ТЦСОН	247600, г. Хойники, ул. Советская, 86	8-02346-22312
Брагинский ТЦСОН	247630, г. Брагин, ул. Крылова, 7	8-02344-21068
ТЦСОН при управлении по труду и соцзащите Гомельского райисполкома	246047, г. Гомель, ул. Ильича, 51а	8-0232-361674
Чечерский ТЦСОН	247152, г. Чечерск, ул. Первомайская, 2	8-02332-33574
ТЦСОН Мозырского р-на	247760, Мозырский р-н, д. Козенки, ул. Спортивная, 51	8-02351-61996
Лоевский ТЦСОН	247100, г. Лоев, ул. Шевелева, 59	8-02341-20392
Кормянский ТЦСОН	247173, г. Корма, ул. Рабочая, 9	8-02337-21294
Ельский ТЦСОН	247820, г. Ельск, ул. 9 Мая, 53	8-02351-21211

Центры социального обслуживания Витебской области

ТЦСОН Бешенковичского р-на	211350, г. Бешенковичи, ул. Интернациональная, 10	8-02131-23112
ТЦСОН Браславского р-на	г. Браслав, ул. Советская, 119	8-02153-21068

ТЦСОН Верхнедвинского р-на	211620, г. Верхнедвинск, ул. Ленинградская, 71	8-02151-22852
ТЦСОН Витебского р-на	210001, г. Витебск, ул. Советской Армии, 3	8-0212-373028
ТЦСОН Глубокского р-на	211800, г. Глубокое, ул. Кирова, 2	8-02156-21872
ТЦСОН Городокского р-на	211573, г. Городок, ул. Пролетарская, 2	8-02139-21222
ТЦСОН Докшицкого р-на	211720, г. Докшицы, ул. Школьная, 17	8-02157-21927
ТЦСОН Дубровенского р-на	211040, г. Дубровно, ул. Комсомольская	8-02137-22994
ТЦСОН Лепельского р-на	211180, г. Лепель, ул. Советская, 35	8-02132-48266
ТЦСОН Лиозненского р-на	211200, г.п. Лиозно,	
ТЦСОН Миорского р-на	211930, г. Миоры, ул. Коммунистическая, 8	8-02152-22989
ТЦСОН Оршанского р-на	211391, г. Орша, ул. Шевченко, 40	8-02162-243305
ТЦСОН Полоцкого р-на	211400, г. Полоцк, ул. Толстого, 6	8-02144-60290
ТЦСОН Поставского р-на	211840, г. Поставы, пл. Ленина, 25	8-02155-35979
ТЦСОН Россонского р-на	211460, г. Россоны, ул. Советская, 4	8-02159-26479
ТЦСОН Сенниского р-на	211120, г. Сенно, ул. К. Маркса, 2	8-02135-28984

ТЦСОН Толочинского р-на	211070, г. Толочин, ул. Энгельса, 18	8-02136-22190
ТЦСОН Ушачского р-на	г.п. Ушачи, ул. Ленина, 12	8-02158-21542
ТЦСОН Чашникского р-на	г. Чашники, ул. Советская, 1	8-02133-27933
ТЦСОН Шарковщинского р-на	211910, г.п. Шарковщина, ул. Комсомольская, 15	8-02154-21561
ТЦСОН Шумилинского р-на	211910, г.п. Шумилино, ул. Юбилейная, 9	8-02130-22827
ТЦСОН г. Орша	211030, г. Орша, ул. Мира, 7	8-0216-40331
ТЦСОН г. Полоцка	211404, г. Полоцк, ул. Скорины, 12/14	8-02144-442761
ТЦСОН г. Новополоцка	211440, г. Новополоцк, ул. Молодежная, 74	8-02144-554479
ТЦСОН Железнодорожного р-на г. Витебска	210000, г. Витебск, ул. Космонавтов, д. 5а	8-0212-360684
ТЦСОН Октябрьского р-на г. Витебска	210029, г. Витебск, ул. Смоленская, 9	8-0212-275558
ТЦСОН Первомайского р-на г. Витебска	210604, г. Витебск, ул. 1-я Пролетарская, 20	8-0212-335500

Центры социального обслуживания Минской области

Березинский ТЦСОН	г. Березино, ул. Красина, 1	8-01715- 54059
ТЦСОН Борисовского р-на	г. Борисов, ул. Связная, 47	8-01777-730439

Вилейский ТЦСОН	г. Вилейка, ул. Водопьянова, 32	8- 01771-56493
Воложинский ТЦСОН	г. Воложин, ул. Мира, 8	8-01772-58198
Дзержинский ТЦСОН	г. Дзержинск, ул. 1-я Ленинская, 30	8-01716-56027
Клецкий ТЦСОН	г. Клецк, ул. Школьная, 18	8-01793-55912
Копыльский ТЦСОН	г. Копыль, ул. Московская, 10	8-01719-51400
Крупский ТЦСОН	г. Крупки, ул. Советская, 22	8-01796-57392
ТЦСОН Логойского р-на	г. Логойск, ул. Победы, 80	8-01794-55338
ТЦСОН Любанского р-на	г. Любань, пер. Повой, 3	8-01794-54629
ТЦСОН Минского р-на	д. Кунцевщина, ул. Садовая, д. 2	5089078
Молодечненский районный ТЦСОН	г. Молодечно, ул. Космонавтов, 13	8-01773-76151
Мядельский ТЦСОН	г. Мядель, ул. Нарочанская, 9	8-01797-55792
Несвижский районный ТЦСОН	г. Несвиж, ул. Ленинская, 115а	8-01770-55054
ТЦСОН Пуховичского р-на	г. Марьина горка, Торговый центр «Хельсинки», 2	8-01713-43316
ТЦСОН Слуцкого р-на	г. Слуцк, ул. Ленина, 181	8-01776-58164
Смолевичский ТЦСОН	г. Смолевичи, ул. Советская, 147/2	8-01776-58164
Солигорский районный ТЦСОН	г. Солигорск, ул. Северная, 13	8-01710-24709
Стародорожский ТЦСОН	г. Старые дороги, ул. Советская, 24	8-01792-55401
Столбцовский ТЦСОН	г. Столбцы, Социалистическая 40	8-01717-52489

ТЦСОН Узденского р-на	г. Узда, ул. Первомайская, 51	8-01718-51876
Червенский ТЦСОН	г. Червень, ул. К. Маркса, 5	8-01714-50624
ТЦСОН г. Заславля	г. Заславль, микрорайон 1, д. 2, кв. 76	5443920
Жодинский ТЦСОН	г. Жодино, ул. Советская, 18а	8-01775-22409
ТЦСОН г. Молодечно	г. Молодечно, ул. Притыцкого, 3	8-01773-70000
ТЦСОН г. Слуцка	г. Слуцк, ул. Пионерская, 3	8-01795-20192
ТЦСОН г. Солигорска	г. Солигорск, ул. Козлова, 35	8-01710-46273
Борисовский ТЦСОН (городской)	г. Борисов, ул. 50 лет БССР, 27	8-01777-57009

Центры социального обслуживания Брестской области

ТЦСОН Барановичского района	225000, г. Барановичи, ул. Брестская, 89	8-01634-23406
Берёзовский ТЦСОН	225210, г. Берёза, ул. 17 сентября, 35	8-01643-45516
ТЦСОН Брестского района	224001, г. Брест, ул. Брестских дивизий, 28	8-0162-285610
Ганцевичский ТЦСОН	225320, г. Ганцевичи, ул. Монтажников, 18	8-01646-23493
Дрогичинский ТЦСОН	225620, г. Дрогичин, ул. Вокзальная, 15	8-01644-21029
Жабинковский ТЦСОН	225110, г. Жабинка, ул. Кирова, 65	8-01641-23647

Ивановский ТЦСОН	225800, г. Иваново, ул. Пионерская, 1	8-01652-21096
Ивацевичский ТЦСОН	225295, г. Ивацевичи, ул. Коммунистическая, 29	8-01645-27690
Каменецкий ТЦСОН	225050, г. Каменец, ул. Брестская, 9	8-01631-24251
Кобринский ТЦСОН	225304, г. Кобрин, ул. Советская, 103	8-01642-23128
Лунинецкий ТЦСОН	225650, г. Лунинец, ул. Фрунзе, 6	8-01647-23401
Ляховичский ТЦСОН	225370, г. Ляховичи, ул. Десюкевича, 27	8-01633-21542
Малоритский ТЦСОН	225910, г. Малорита, ул. Красноармейская, 1	8-01621-25920
Пинский ТЦСОН	225710, г. Пинск, ул. К. Маркса, 28	8-0165-353559
Пружанский ТЦСОН	225133, г. Пружаны, ул. Октябрьская, 104а	8-01632-71668
Столинский ТЦСОН	225510, г. Столин, ул. Советская, 69	8-01655-23561
ТЦСОН Ленинского р-на г. Бреста	224000, г. Брест, ул. Пушкинская, 11	8-0162-216675
ТЦСОН Московского р-на г. Бреста	224000, г. Брест, ул. Гродненская, 6	8-0162-418282
ТЦСОН г. Барановичи	225000, г. Барановичи, ул. Советская, 79	8-01634-23531
ТЦСОН г. Пинска	225000, г. Пинск, ул. Советская, 79	8-0165-53055

Наркологические диспансеры

«Брестский областной наркологический диспансер» учреждение здравоохранения	224030, ул. 17 Сентября, 10, г. Брест	Телефон \ факс: +375 162 23 97 02
«Витебский областной психоневрологический диспансер» учреждение здравоохранения	210017, ул. Гагарина, 10а, Витебск	Телефон \ факс: +375 212 24 98 91, +375 212 24 64 21, +375 212 48 61 58
«Гомельский областной наркологический диспансер» учреждение	246014, Демьяна Бедного, 26а, Гомель	Телефон/факс: +375 232 71 43 27, +375 232 71 36 80, +375 232 71 36 79
«Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» учреждение здравоохранения	230003, пр-т, Космонавтов, 60/6, г. Гродно	Телефон \ факс: +375 152 75 12 21, ф. +375 152 75 67 60, +375 152 75 12 30
«Минский областной наркологический диспансер» учреждение здравоохранения	220068, ул. Осипенко, 23, г. Минск	Телефон \ факс: +375 17 233 66 59
«Могилевский областной наркологический диспансер» учреждение здравоохранения	212008, пер. 4-й Мечникова, 17, г. Могилев	Телефон: +375 222 28 59 10
«Городской клинический наркологический диспансер» учреждение здравоохранения	220035, ул. Гастелло, 16, г. Минск	Телефон \ факс: +375 17 203 56 98

Кожно-венерологические диспансеры

«Брестский областной кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения	224027, ул. Медицинская, 5, г. Брест	Телефон \ факс: +375 162 97 70 22
---	--------------------------------------	-----------------------------------

«Витебский областной клинический кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения	210015, ул. Б. Хмельницкого 9, г. Витебск	Телефон \ факс: +375 212 47 10 73
«Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер» учреждение	246027, ул. Медицинская, 10, г. Гомель	Телефон: +375 232 45 83 77, 458897, 458040, 45 95 58
«Гродненский областной кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения	230012, ул. Домбровского, 41, г. Гродно	Телефон \ факс: +375 152 48 23 84
«Минский областной кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения	220013, ул. П. Бровки 7, г. Минск	Телефон \ факс: +375 17 292 31 20
«Могилевский областной кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения	212018, ул. Сосновая, 4, г. Могилев	Телефон: +375 222 45 85 27, +375 222 42 14 16.
«Городской клинический кожно-венерологический диспансер» учреждение здравоохранения	220089, ул. Прилуцкая 46а, г. Минск	Телефон \ факс: +375 17 270 91 16

Содержание

Грудное вскармливание.....	4
Как избежать грудных проблем в послеродовом периоде	10
Питание, вред курения, лекарства	11
Пуповина	14
Купание.....	14
Глаза и уши	16
Ногти	16
Волосы	17
Смена подгузника	17
Одежда	18
Комната ребенка.....	18
Спальные приготовления.....	19
Безопасный сон.....	19
Потливость	20
Прогулки	20
Падения	21

Ожоги	22
Удушья	23
Утопление	23
Отравление	23
Поездки в машине	25
Температура	25
Понос	26
Рвота	27
Вакцинации	27
Профилактика кариеса	30
Посещение врача	30
Занятия и игры для детей	31
Здоровье приходит с солнцем и водой	45
Что нужно знать о планировании семьи	49
Методы контрацепции	52
Полезные адреса и телефоны	55