

Медицинское обследование детей от 0 до 6 лет

Диагностика и уход за ребенком



U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

С советами на первое время

Информация для
родителей



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Федеральный центр медицинского просвещения Германии (ФЦМО) является специализированным органом в составе Федерального министерства здравоохранения. Он берет на себя задачи по укреплению здоровья и профилактике на федеральном уровне. Одним из направлений является содействие здоровому развитию ребенка.

Выходные данные

Издательство

Федеральный центр медицинского просвещения, Кельн, по поручению Федерального министерства здравоохранения. Все права защищены.

Редактирование

Вернер Дикоб и Клаудия Тинель

Управление проектом

Урсула Мюнстерманн и Уте Филлингер,
Федеральный центр медицинского просвещения

Дизайн

HauptwegNebenwege — Agentur für Kommunikation GmbH, Кельн

Печать

Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Печать этого издания выполнена с нулевым углеродным следом.

Тираж

По состоянию на: 06.2022

Тираж: 1.30.10.22

Номер заказа: 11120810

Используемые фотографии

Getty Images: страницы 1, 2, 3, 6, 13, 23, 24, 31, 36, 46, 48, 50

Corbis Images: страница 36

Strandperle / HalfPoint Westend61: страницы 1, 34, 35

iStock/ipekata: страница 19

iStock/jeannehatch: фото на обложке

Adobe Stock/photophonie: страница 5

Espen Eichhöfer, Ostkreuz: страница 18

Федеральная комиссия, G-BA: страницы 7, 13, 14

Данная брошюра бесплатно предоставляется Федеральным центром медицинского просвещения. Она не предназначена для перепродажи получателем или третьей стороной.

Содержание



Обследования для ранней диагностики детей U1—U9 3

Ранняя диагностика — 10 возможностей для Вашего ребенка 4

Практические вопросы 8

- Когда проводятся U-обследования? 8
- Где проводятся U-обследования, и что они в себя включают? 12
- Что нужно взять с собой? 13
- Кто оплачивает обследования? 15

Что происходит на обследованиях для ранней диагностики? 16

Все хорошо? Какие обследования проходит ребенок? 20

Родительская консультация у врача по здоровому развитию и профилактике болезней 29



Первое время с ребенком 35

Что могут сделать родители для себя и своего ребенка? 46

Что делать, если ребенок постоянно плачет? 48

Дальнейшая помощь и предложения для мам 50

**Советы и предложения: информационные материалы
Федерального центра медицинского просвещения 52**





Обследования для ранней
диагностики детей U1—U9

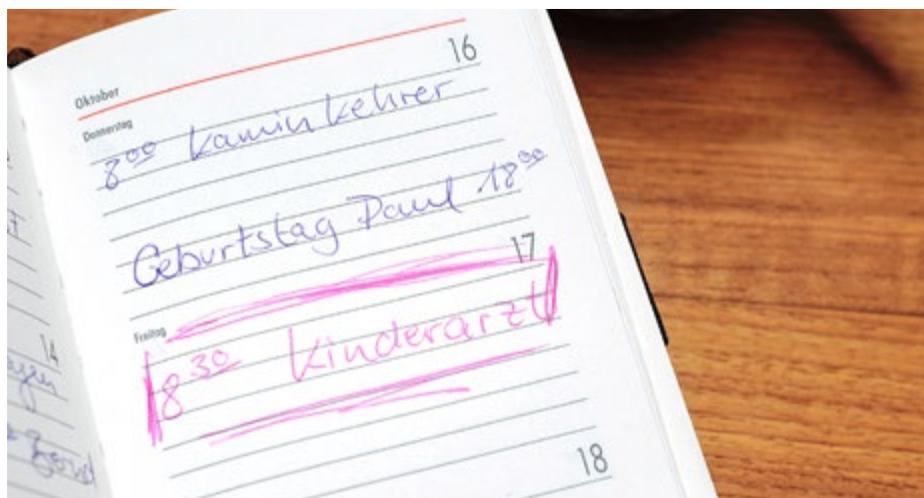
Ранняя диагностика — 10 возможностей для Вашего ребенка

В Германии для детей от рождения и до школьного возраста (0—6 лет) предлагается десять обследований детей для ранней диагностики, на которые Вы можете привести своего ребенка. Во время этих бесплатных медицинских обследований Вы узнаете, как в целом развивается Ваш ребенок: о его росте, весе, физических, умственных способностях и реакциях. Затем врач проверяет ребенка на наличие ранних признаков заболеваний, которые необходимо лечить с детства (например, нарушения слуха и зрения). Наконец, врач обобщает результаты обследования и обсуждает с Вами, как Вы можете способствовать дальнейшему здоровому развитию и следить за состоянием своего ребенка.



Обследования для ранней диагностики — это специальные приемы у врача, которые помогают Вам и Вашему ребенку!

Таким образом, эти обследования для ранней диагностики проводятся не так, как обычные посещения врача, когда родители приходят с ребенком на консультацию, например, из-за боли в горле, кашля или высокой температуры. Обследования для ранней диагностики, которые также называются U-обследованиями или просто U, обычно занимают немного больше времени и требуют предварительной записи.



Таким образом, Вы идете с ребенком на медицинский осмотр, даже если он, по Вашему мнению, совершенно здоров и чувствует себя комфортно.

Ранняя диагностика направлена прежде всего на то, чтобы обследовать Вашего ребенка и его развитие в определенные моменты времени. При выявлении значительных задержек в развитии по сравнению с детьми того же возраста или при обнаружении ранних признаков каких-либо заболеваний, совместно с Вами будет рассматриваться вопрос о том, следует ли проводить дальнейшие обследования для уточнения диагноза, и какие рекомендуемые варианты лечения и поддержки существуют.

Кроме того, Вы как родители получите медицинскую информацию по вопросам здоровья, которые особенно важны для ребенка на данном этапе развития: напри-



мер, предотвращение несчастных случаев в младенческом, младшем детском и дошкольном возрасте, советы по прививкам, советы по питанию и так далее. Таким образом, Вы получите советы о том, что Вы можете сделать для здоровья своей семьи и своего ребенка. Вы также сможете обсудить вопросы и проблемы, касающиеся Вашего ребенка.

Данная брошюра даст Вам общее представление об этих профилактических обследованиях детей. Кроме того, Вы получите практические советы об U-обследованиях. Таким образом, от данных обследований Вы сможете получить еще больше пользы для себя и своего ребенка.



Вы также можете узнать, что обследуется во время каждого U-обследования, ознакомившись с картой осмотров. Все родители получают эту карту после рождения ребенка.



10 скрининговых обследований для ранней диагностики в детском возрасте очень важны для всех детей.

10 скрининговых обследований для ранней диагностики в детском возрасте очень важны для всех детей. Даже если, к примеру, у ребенка уже выявлено хроническое заболевание или инвалидность, и он, возможно, и так регулярно находится на лечении. Доверительная медицинская консультация во время этих особых обследований может дать Вам дополнительную поддержку и понимание: как Вы можете способствовать дальнейшему развитию и следить за состоянием своего ребенка?



Практические вопросы об U-обследованиях

Когда проводятся U-обследования?



Важно:
соблюдать
сроки

Важно знать: для всех скрининговых обследований ранней диагностики в детском возрасте установлены определенные периоды времени. Это имеет большое значение для Вашего ребенка. Так как некоторые заболевания можно своевременно диагностировать и успешно вылечить лишь в определенном младенческом или детском возрасте.

Так же, как и при дородовом патронаже, Вы и Ваш ребенок регулярно проходите обследования, даже если он не болен.

После посещения педиатра или врача общей практики каждый раз своевременно уточняйте время следующего приема, то есть примерно за 4–5 недель до него (начиная с U3).

В карте обследований Вашего ребенка на первых страницах указаны сроки проведения U-обследований.



U1 — U9: рассчитайте сроки обследования Вашего ребенка
www.kindergesundheit-info.de



U1 U2
U3

Первые недели

- U1 сразу после рождения
 U2 3—10 день жизни
 U3 4—5 неделя жизни

U4 U5
U6

Первые месяцы

- U4 3—4 месяц жизни » примерно ¼ года
 U5 6—7 месяц жизни » примерно ½ года
 U6 10—12 месяц жизни » почти 1 год

U7 U7a
U8 U9

Первые годы

- U7 21—24 месяц жизни » почти 2 года
 U7a 34—36 месяц жизни » почти 3 года
 U8 46—48 месяц жизни » почти 4 года
 U9 60—64 месяц жизни » около 5 лет



Письма родителям на kindergesundheit-info.de — напоминания по электронной почте о следующем посещении врача



**Письма
родителям от
ФЦМО онлайн**



Вы также можете получать бесплатные онлайн-напоминания о посещениях врача: просто зарегистрируйтесь на www.kindergesundheit-info.de для получения писем родителям о следующих U-обследованиях от Федерального центра медицинского просвещения. Это портал о здоровье детей для родителей от Федерального центра медицинского просвещения с большим количеством информации о здоровом развитии детей.

В некоторых случаях медицинские страховые компании также заранее напоминают Вам о следующих обследованиях для ранней диагностики ребенка.

Для недоношенных детей, то есть детей, родившихся до 37-й недели беременности, следует также соблюдать вышеуказанные периоды U-обследований. При этом врач учитывает раннее рождение ребенка при обследовании.

Визит к врачу пропущен, плановый период обследования был превышен. Что делать?

Для таких случаев существует так называемое «допустимое отклонение по срокам», которое, однако, ограничено. Важно немедленно связаться с педиатрическим отделением и записаться на ближайший прием. В случае возникновения проблем Вы можете позвонить в свою медицинскую страховую компанию и уточнить, какие расходы покрываются.

В некоторых федеральных землях родители дополнительно получают личное письмо-приглашение от уполномоченного бюро регистрации, ответственного за проведение U-обследования, если оно было пропущено. Это напоминание о том, чтобы пропущенная процедура ранней диагностики была проведена как можно скорее, и ребенок смог пройти это важное обследование.



Записаться на ближайший прием



Послеродовое наблюдение матерей в гинекологическом отделении

Вы знали об этом? Примерно через 6 недель после родов матерям рекомендуется проходить послеродовое обследование. Заблаговременно запишитесь на прием у гинеколога. Расходы покрывает Ваша медицинская страховка.

Врач посмотрит, как Вы восстанавливаетесь в первое время после родов, и как адаптируется Ваше тело. С врачом также можно обсудить возможный вопрос о контрацепции после родов, в зависимости от Вашего личного планирования семьи.

Подробную информацию Вы также найдете на сайте

www.familienplanung.de

Где проводятся U-обследования?

U1

В основном в родильном доме. При необходимости, в родильном центре или при домашних родах дома.

U2

В основном в родильном доме. В кабинете педиатра родильного отделения при ранней выписке из больницы в первые два дня жизни ребенка, после домашних родов или родов в роддоме. При необходимости, у врача общей практики, имеющего опыт работы педиатром. Важно записаться к врачу, которому вы доверяете, вскоре после рождения ребенка.

U3-U9

В педиатрическом отделении или у врача общей практики с опытом работы педиатром. Рекомендуется записываться на прием заранее, потому что обследование в кабинете занимает больше времени, чем «обычные» приемы при жалобах или заболеваниях.



Что нужно взять с собой?

Не забудьте принести следующие документы для U-обследования:

- ✔ **Полис медицинского страхования / карта медицинского страхования ребенка**
До U3 достаточно полиса страхования матери или отца.
- ✔ **Карта иммунизации**
Её вы получите у врача после первой вакцинации.
- ✔ **Карта осмотров ребенка с календарем осмотров**
Эту карту Вы получите после рождения ребенка.



Vorname _____
Geburtsdag _____

Teilnahmekarte

Liebe Eltern! Schützen Sie die Daten Ihres Kindes! Mit dieser herausnehmbaren Karte können Sie bei Behörden, Kindertagesstätten, Schulen und Jugendämtern den Nachweis erbringen, dass Ihr Kind an den Untersuchungen teilgenommen hat.

U2 3-10. Lebensdag	Termin	Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)
U3 4.-5. Lebenswoche	Termin	Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)*
U4 3.-4. Lebensmonat	Termin	Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)*
U5		Teilnahmebestätigung (Stempel und Unterschrift)*

Карта осмотров ребенка с календарем осмотров

В карте осмотров, также называемой «желтой тетрадь», фиксируются все результаты обследований. В ней приводится конфиденциальная информация, предоставляемая Вам, как родителю или опекуну, врачом, проводившим обследование. Пожалуйста, сохраняйте этот личный документ в течение следующих нескольких лет и обязательно приносите его на каждое U-обследование.

В «желтой тетради» на обложке имеется календарь осмотров, который можно развернуть или оторвать. Каждое обследование в ней регистрирует проводящее его отделение (т. е. преимущественно педиатрическое). Этот календарь осмотров, например, также можно предъявить в детских садах, если в родительскую консультацию перед приемом ребенка необходимо предоставить список сделанных рекомендуемых прививок. Вам необязательно показывать тетрадь со всеми

результатами обследований. Ни одно учреждение (например, детский сад или школа) не может запросить проверку карты осмотра ребенка.

Кто оплачивает обследования?

Стоимость всех 10 обследований для ранней диагностики детей (U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9) покрывает Ваша медицинская страховка. Для этого Вы должны соблюдать установленные сроки проведения соответствующих обследований. Они указаны в передней части карты осмотра ребенка. Если срок прошел, Вам, возможно, придется оплатить расходы самостоятельно. В случае сомнений заранее обратитесь в свою компанию медицинского страхования или медицинское отделение.

**Соблюдать
сроки
проведения**



Последующее обследование Вашего ребенка (J1) проводится в возрасте от 12 до 14 лет и является частью обязательных медицинских обследований. Оно также включает раннюю диагностику и консультацию. Стоимость обследования также покрывает медицинская страховка.



Последующие профилактические обследования после поступления в школу

После поступления в школу также проводятся другие профилактические обследования, которые дополнительно предлагаются педиатрами. Они оплачиваются многими медицинскими страховыми компаниями в виде добровольного платежа застрахованным лицам. Обратитесь в свою компанию медицинского страхования или педиатрическое отделение. В настоящее время эти обследования заносятся в отдельную карту, которую Вы получаете у своего врача.

Что происходит на обследованиях для ранней диагностики?

Во всех назначенных U-обследованиях внимание уделяется развитию младенца или ребенка в соответствии с возрастом, и проводится физикальная диагностика ребенка.

Эти обследования имеют разные задачи и проходят немного по-разному в зависимости от возраста ребенка: младенцев сначала осматривают лежа, детей раннего возраста — в положении сидя (например, на руках родителей) или стоя.



Вы и Ваш ребенок в центре внимания

Разговор с родителями

Вы лучше всех знаете своего ребенка. Ваши наблюдения очень важны для врача. Поэтому на каждом U-обследовании Вам будут задавать вопросы, связанные с развитием и поведением Вашего ребенка. Также важно взаимодействие между родителями и ребенком: можете ли Вы быстро успокоить ребенка, когда он плачет? Хорошо ли он спит? Находите ли Вы время для себя и для сна? В чем Вам особенно тяжело как матери или отца? Потому что с первым ребенком все в новинку. Важно отметить, что каждый ребенок развивается по-своему и может реагировать иначе, чем его братья и сестры!

На каждом U-обследовании Вас попросят оценить развитие ребенка. Вам могут предоставить анкету, которую предложат заполнить. Этот список вопросов позволит раскрыть все важные аспекты развития ребенка. Вы можете заранее обдумать, в чем у Вас могут возникать проблемы (кормление? плач? сон?), или в чем Вы, как родитель, хорошо понимаете своего ребенка.

Особенно в первые несколько недель и месяцев (U1—U6), когда все еще ново и утомительно, во время консультации врач также учитывает, испытывает ли Ваша семья стрессы и беспокойства, которые усложняют воспитание детей, — и нужна ли Вам дополнительная помощь.



Другие программы поддержки родителей и их детей

В каждом городе и муниципалитете, как правило, есть программы поддержки родителей и их детей. Например, «Родители и дети» (Eltern-Kind-Gruppen), «Скорая помощь при плаче» (Schreiambulanz), «Семейные акушерки» (Familienhebammen) или «Добровольная поддержка в повседневной жизни» (Patenschaften zur Unterstützung im Alltag). Они объединены в сеть «Ранняя помощь». Эти службы вместе с Вами определяют, какое предложение Вам подходит. Информацию об адресах и контактных лицах можно получить в местном управлении по делам молодежи, департаменте здравоохранения или других консультационных центрах в Вашем районе или городе, а также на сайте www.elternsein.info.

Виды поддержки и помощи, которые родители могут получить в случае необходимости, кратко описаны на следующих двух страницах на примере акушерок и семейных акушерок.



Как и когда помогают акушерки

Акушерки оказывают поддержку беременным женщинам и проводят обследование до, во время и после родов. Они также могут провести первое U-обследование (U1) новорожденного сразу после родов. Даже позже матери могут обратиться за помощью и советом к акушерке при последующем послеродовом уходе и уходе за грудным ребенком. Акушерка заботится о Вас как о матери и изучает, например, как Ваше тело меняется в первые дни после родов. Акушерки уделяют особое внимание восстановлению матки, заживлению ран (например, в случае наложения швов) и консультируют по всем вопросам, связанным с кормлением грудью. Они также помогают в практических вопросах по уходу за грудным ребенком, таких как переодевание, купание, ношение на руках, успокаивание. Расходы покрываются Вашей медицинской страховкой в течение 12 недель после родов. При предъявлении врачебного назначения можно получить дополнительные услуги. Спросите свою акушерку, какие услуги необходимы Вам и Вашему ребенку и покрывает ли медицинская страховка эти расходы.



Вы должны организовать послеродовой уход акушерки заранее, желательно до родов. Если Вы сейчас в поиске акушерки, Вам могут, например, предоставить контактные адреса в родильном отделении.

Дополнительная информация по ссылке: www.hebammensuche.de



Как и когда помогают семейные акушерки, семейные медицинские работники и специалисты по уходу за детьми

К примеру, если семье нужна помощь в поддержке из-за повышенных требований к уходу, потому что ребенок болен или является инвалидом, или потому что мать одинока и не имеет поддержки, то при проведении U-обследований можно обратиться за помощью к специальной семейной акушерке, семейному медработнику или специалисту по уходу за детьми. Эти специалисты, как правило, предоставляют более широкую поддержку, а расходы, обычно несет город или муниципалитет. Они могут помогать семье в течение одного года после рождения ребенка. Семейные акушерки предоставляют информацию и рекомендации по уходу, питанию, развитию и воспитанию ребенка. При необходимости они также рекомендуют другие подходящие программы поддержки.

В случае необходимости Ваш врач или акушерка могут предоставить контактные данные организаций или лиц, к которым Вы можете обратиться за помощью. Кроме того, местное управление по делам молодежи, департамент здравоохранения или другие консультационные центры, например, консультация по вопросам беременности, также могут предоставить Вам необходимую информацию.



Все хорошо? Какие обследования проходит ребенок?

U-обследования, или просто U, отличаются друг от друга в зависимости от возраста ребенка.

Как правило, осматриваются и изучаются следующие аспекты:



При каждом U-обследовании измеряются рост и вес

Рост и двигательная активность

Измерение веса, длины тела и окружности головы позволяет, особенно в первый год жизни, оценить развитие и рост ребенка, а также сформировать питание согласно возрастным особенностям. Измерения заносятся в кривые роста в конце «желтой тетради». Типичная для определенного возраста двигательная активность и ловкость (так называемая мелкая и крупная моторика) изучаются при каждом обследовании. Таким образом оценивается взаимодействие мозга и нервов, мышц и костей и определяется уровень биологического развития: хватание, поднятие и поворот головы, упор ручками, поворот, сидение, ходьба, подпрыгивание и прыгание. В своем темпе Ваш ребенок постепенно осваивает свой мир. Здесь речь не идет о конкуренции с другими семьями или, возможно, с родными братьями и сестрами. Однако некоторые типичные этапы развития должны проходить до определенных U-обследований. Если этого не происходит, то Вы вместе с врачом должны будете подумать о том, как поспособствовать дальнейшему здоровому развитию Вашего ребенка.



Ваш ребенок имеет свой собственный темп развития

Органы чувств: слух и зрение

Слух оценивается достаточно рано, а затем по-разному проверяется во время У-обследований.

Родителям может показаться необычным и довольно новым так называемый слуховой скрининг новорожденных. С помощью него уже в первые дни жизни проверяется способность органов слуха и нервной системы ребенка воспринимать шумы и звуки. Слух ребенка можно проверить легко и безболезненно, особенно во время сна.

Слух детей постарше повторно тестируют с помощью тихих и громких шумов (погремушка) или с помощью речи. В дошкольном возрасте слух ребенка более точно тестируется на высоту звука, как правило, с помощью наушников (высокие и низкие звуки). Способность слышать является важной предпосылкой языкового развития ребенка и его восприятия окружающей среды.

Проверка зрения включает различные способности. Речь идет о движении зрачков и глаз. (Щурится ли ребенок?) Также возрастает способность четко видеть вещи вблизи и вдаль.

Цветовое и пространственное зрение может быть проверено в более позднем детском или дошкольном возрасте. Если в семье имеются проблемы со зрением, может быть рекомендовано дополнительное офтальмологическое обследование.

**Хороший
слух с
первых
дней**



**Зрение
развивается
в первую
очередь**



Понимание и говорение

Говорение начинается с первых звуков гуления: «ма-ма», «ба-ба». Родители радостно встречают первые звуки, издаваемые ребенком, и еще более радостно отвечают на детский лепет. Постепенно речь развивается: «Гав-гав, говорит собачка». Вместе с говорением и даже до него возникает понимание. «Где собачка?» с определенного возраста ребенок уже может показать ее в книжке с картинками: «Там!» или «Гав-гав». Таким образом, при обследовании «мимовольно» или позже целенаправленно оценивается языковое развитие ребенка. Диапазон развития при этом особенно широк. Некоторые дети начинают говорить рано, другие поздно. Особенно важны здесь U8 и U9, чтобы при необходимости целенаправленно поспособствовать языковому развитию ребенка еще до поступления в школу.



Рассказывайте и читайте вслух

Как родитель Вы можете с самого начала сделать одну важную вещь: говорите со своим ребенком на (Вашем) родном языке в семье — у Вас ребенок учится больше всего! С самого первого дня разговаривайте со своим ребенком и смотрите, как он ведет себя во время игры, одевания и раздевания, купания, пеленания и кормления. В раннем детстве чтение вслух очень важно. Вместе посмотрите книжки с картинками.

Взаимодействие с другими и поведение ребенка

Постепенно дети открываются окружающему миру: через зрительный контакт, первую улыбку, поворачи-



вая голову навстречу или отворачиваясь. Дети очень рано показывают, что им нужно и хочется. Во время обследования врач выясняет, как Ваш ребенок реагирует, когда к нему обращаются, когда и как он поворачивается к знакомым или чужим людям, или отворачивается от них. Например, при U-обследованиях в более позднем детском возрасте измерение и взвешивание происходит без близких людей (матери или отца). Проверка слуха и зрения также является небольшой проверкой коммуникабельности и самостоятельности. Как Ваш ребенок справляется с ситуацией? Даже если Вам это покажется сложным в первый раз, — спокойно доверьтесь своему ребенку!

Ваш ребенок играет с другими детьми? Соблюдает ли он правила игры? Делится ли он с другими? Часто ли он сердится? Такие или похожие вопросы рассматриваются при предварительной оценке социального развития в дошкольном возрасте.



Другие физические обследования

Другие физические обследования и вопросы посвящены в соответствии с возрастом, большей частью, функциям или возможным нарушениям внутренних систем органов, таких как, например, сердечная и легочная функции (кровообращение и дыхание), органы пищеварения (аппетит, питьевой режим, стул) и обмен веществ.

Ранние исследования метаболических расстройств в первые несколько дней жизни особенно важны, чтобы исключить серьезные нарушения и, при необходимости, немедленно начать необходимую терапию (например, при гипотиреозе). Об этом Вам будет предоставлена специальная родительская информация. Для лабораторных обследований нужно всего лишь несколько капель крови. Чаще всего их берут из пятки ребенка. В ходе исследования метаболических расстройств определяется, нуждается ли Ваш ребенок в определенном питании или лечении, чтобы расти здоровым.

Что и когда нужно сделать в первую очередь?

Во время медицинских осмотров проверяются многие заболевания и этапы развития, которые врач обследует у Вашего ребенка посредством прикосновения, движения, взгляда и слуха.

В следующей схеме показаны основные аспекты каждого U-обследования:

Первые недели жизни

U1

- Дыхание и функция сердца
- Вес и рост
- Рефлексы

Другие ранние тесты между U1 и U2:

ранняя диагностика обмена веществ и слуховой скрининг новорожденных

U2

- Внутренние органы
- Голова и органы чувств
- Кости, мышцы и нервы
- Питание и пищеварение
- Врожденные заболевания и пороки развития

U3

- Рост, вес, питание
- Тазобедренные суставы
- Реакция глаз, слух
- Рекомендации по вакцинации
- Плач и сон

Первые месяцы жизни

U4

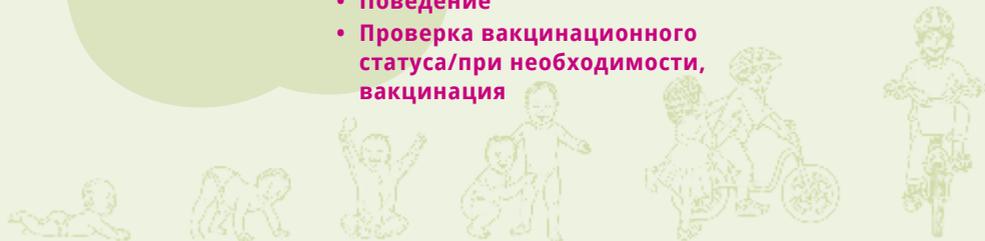
- Двигательная активность и хватательные рефлексы
- Зрение и слух
- Рост, питание и пищеварение
- Предотвращение несчастных случаев, безопасный сон
- Проверка вакцинационного статуса / при необходимости, вакцинация

U5

- Физическое развитие и двигательная активность
- Зубы, питание
- Поведение, плач
- Зрение
- Проверка вакцинационного статуса / при необходимости, вакцинация

U6

- Физическое развитие (например, ползание, вставание, первые шаги)
- Речевое развитие
- Слух и зрение
- Поведение
- Проверка вакцинационного статуса/при необходимости, вакцинация



Первые месяцы жизни

U7

- Физическое развитие и движение
- Психическое и речевое развитие (понимание, говорение)
- Поведение, игра с другими детьми
- Органы чувств
- Проверка вакцинационного статуса / при необходимости, вакцинация

U7a

- Физическое развитие и двигательная активность
- Зубы, питание
- Поведение и игра
- Зрение
- Речевое развитие
- Проверка вакцинационного статуса / при необходимости, вакцинация



Первые годы жизни

U8

- Физическое развитие и ловкость (например, подпрыгивание)
- Слуховые и зрительные тесты
- Речевое развитие
- Коммуникабельность, самостоятельность
- Проверка вакцинационного статуса / при необходимости, вакцинация

U9

- Физическое и психическое развитие
- Двигательная активность
- Слуховые и зрительные тесты
- Речевое развитие
- Поведение
- Проверка вакцинационного статуса / при необходимости, вакцинация



Родительская консультация у врача по здоровому развитию и профилактике болезней

Ранняя консультация по витаминам D и K

Родители получают консультацию у врача по двум витаминам, которые очень важны для здоровья младенца: для здорового развития костей для младенцев рекомендуется ежедневный прием витамина D, который предотвращает возникновение рахита («мягких костей»). Со второй недели жизни и до второго начала лета дети получают точно дозированный витамин D в зависимости от времени рождения, то есть в течение 12—18 месяцев. Ваш врач обсудит с Вами прием витаминов на U2-обследовании. К витамину D можно добавлять фтор для профилактики кариеса.

Младенцы часто имеют дефицит витамина K, что может привести к повышенной склонности к кровотечению. Для профилактики опасных кровотечений младенцы обычно получают точно дозированный витамин K, просто в виде капелек в рот, во время U1, U2 и U3. Важно, чтобы малыш получил все три дозы.



Витамин D и витамин K: каждый ребенок в них нуждается

Медицинская консультация и вакцинация

Прививки могут защитить детей от определенных инфекционных заболеваний.



Прививки для защиты от тяжелых инфекционных заболеваний

Программа вакцинации, рекомендованная экспертами по вакцинации (Постоянная комиссия по вакцинации — STIKO), ежегодно обновляется. Врач сообщит Вам и проконсультирует Вас о предстоящих прививках во время ранней диагностики, начиная с U3-обследования.

Некоторые U-обследования могут одновременно быть и датами вакцинации, тогда Вы сделаете сразу две важные для Вашего ребенка вещи в один день. При каждом U-обследовании проверяется, соответствует ли статус вакцинации возрасту и необходимо ли обновить или провести повторную вакцинацию. В большинстве случаев вакцинация против нескольких заболеваний проводится одновременно так называемыми комбинированными вакцинами (например, 6-кратная или 4-кратная вакцинация).

После первой прививки Вы получите (желтую) карту прививок Вашего ребенка. С этого момента в ней будут фиксироваться все прививки. Пожалуйста, сохраняйте эту важную тетрадь лучше всего вместе с картой осмотров ребенка. Стоимость рекомендованных прививок покрывается медицинским страхованием.



Какие прививки важны для младенцев и маленьких детей и почему? Информацию и рекомендации для родителей по вакцинации Вы найдете на сайте Федерального центра медицинского просвещения www.impfen-info.de и www.masernschutz.de





Если Вы хотите рано отдать ребенка в детский сад (например, в возрасте двух лет), то программа вакцинации должна быть направлена на обеспечение надлежащей защиты Вашего ребенка с самого начала, особенно от кори. Чтобы убедиться, что все родители проинформированы о рекомендуемых прививках, медицинская консультация по вакцинации является обязательной для всех будущих родителей детей, которые посещают ясли. Данная медицинская консультация по рекомендуемой программе вакцинации может проходить, к примеру, во время обследований для ранней диагностики, поскольку в этом случае консультация по вакцинации является элементом родительской консультации, начиная с U3-обследований.

Карта осмотров с пройденными U-обследованиями может, к примеру, использоваться как доказательство пройденных медицинских консультаций по вакцинации.

 **Доказательство
пройденных
консультаций**

ЗАЩИТА ОТ
УЛЬТРАФИОЛЕТА

КОРМЛЕНИЕ
ГРУДЬЮ

ЯЗЫКОВОЕ РАЗВИТИЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИА

ПЛАЧ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Другие медицинские вопросы для обсуждения

Врачи являются не только экспертами по выявлению и лечению заболеваний, но и всегда всегда готовы помочь Вам в вопросах профилактики заболеваний и здорового развития в детском возрасте. В зависимости от возраста ребенка на приемах с целью ранней диагностики Вас будут информировать о возможных будущих проблемах со здоровьем или давать Вам медицинские советы по вопросам здоровья.

К ним относятся соответствующее возрасту питание (грудное вскармливание и прикорм), гигиена полости рта и здоровье зубов, сон и спальное место (безопасное

СОН**ТЕМПЕРАТУРА****ПЕЛЕНАНИЕ****ПИТАНИЕ****ДВИЖЕНИЕ****УХОД ЗА ЗУБАМИ**

и без табачного дыма), обращение с ребенком, если он громко плачет, предотвращение несчастных случаев, развитие речи, физические упражнения, использование меда и многое другое.

Эти темы консультаций для каждого U-обследования перечислены для Вас как родителей в карте осмотров ребенка. Также в качестве напоминания в карте могут быть записаны особо важные темы для обсуждения.

В педиатрическом отделении Вы также получите информацию о возрасте, в котором Ваш ребенок может впервые пройти профилактическое обследование у стоматолога.





Первое время с ребенком

Что интересует многих родителей



Вопросы за вопросами

Когда рождается ребенок, нужно многому научиться. Как показывает опыт, родители ищут надежную информацию, чтобы подготовиться к своей новой роли. Они хотят хорошо заботиться о своем ребенке.

На следующих страницах в качестве дополнения к медицинской информации вы найдете наглядную информацию по темам, представляющим особый интерес для родителей. К ним относятся сон, кормление грудью, пеленание, подъем на руки и ношение, а также жар и плач.



Полную информацию по важным темам здорового развития детей можно найти на нашем сайте для родителей

kindergesundheit-info.de

Рекомендации по сну ребенка

Спальное место важно для здорового и безопасного сна.

Положение на спине

Всегда укладывайте ребенка спать на спину. Боковое положение не рекомендуется, потому что ребенок может перевернуться на живот во время сна.



Детская кроватка в спальне родителей

По возможности поставьте детскую кроватку в родительской спальне.

Без лишнего постельного белья

Убедитесь, что голова Вашего ребенка не накрыта постельными принадлежностями: лучше спальный мешок вместо одеяла и никакой подушки!



Без перегрева

Откажитесь от любых грелок, бортиков, толстых и меховых одеял в детской кроватке. Не надевайте шапочку на ребенка дома.



Не курить

Не курите хотя бы в спальне. Лучше всего полностью откажитесь от курения.

Положения для успешного грудного вскармливания

Сядьте или лягте удобно, обеспечив хорошую опору для спины и рук, и расслабив плечи. В качестве поддержки могут служить: скамья, подставка для ног, подъемные подножки, подушки для шеи, спины и под мышки — столько, сколько Вам нужно. **Главное, чтобы Вы и Ваш ребенок чувствовали себя комфортно.**



1

Когда прижимаете ребенка к себе, он самостоятельно находит грудь и обхватывает ее широко открытым ртом. Таким образом, сосок и большая часть ареолы проникают глубоко в его рот.



2

Если Вы чувствуете боль, отпустите ребенка, вставив мизинец в угол его рта, чтобы открыть его. Пускай он сосет его.

Полезно знать



Убедитесь, что Ваш ребенок может свободно двигать головой, и что грудь не перекрывает ему воздух.

Кормление грудью, откинувшись назад — особенно в первое время после родов.

Сядьте поудобнее. Положите ребенка животом на свой живот. Обнимите ребенка, при необходимости поддерживайте его за спину или попу. Не придерживайте его голову. Дайте ребенку время, пусть он сам найдет и схватит грудь.



Положение наклонившись вперед

Ребенок лежит лицом к Вам, прижат животом к животу, голова на сгибе руки. Предплечьем Вы поддерживаете спину ребенка, рука держит попу. Рот ребенка находится на уровне соска и может обхватить как можно большую часть ареолы.

Положение придерживая спину

Ребенок лежит на боку под рукой, живот прижат к Вашему боку. Поддерживайте предплечьем спину ребенка, а рукой свободно обхватывайте его шею и голову.



Кормление лежа

Сосок и рот ребенка находятся на одной высоте. Слегка повернув верхнюю часть тела, Вы можете изменить высоту груди. Небольшой валик за спиной дает малышу опору.

Как правильно поднимать и класть ребенка

Что хорошо для ребенка

Особенно в первые месяцы жизни ребенку в прямом смысле нужна надежная поддержка: при поднятии и удерживании, при ношении и укачивании. Он ощущает близость матери и отца и чувствует себя в безопасности.

Поднимать лучше через сторону



Обхватите лежащего на спине ребенка обеими руками, поверните его на бок и поднимите его.



В таком наклонном положении голова не нуждается в поддержке.

И: для ребенка это более приятный способ.



Что бы Вы ни делали

Посмотрите на ребенка, поговорите с ним, расскажите ему, что Вы сейчас делаете, и, если это возможно, сохраняйте зрительный контакт с ним.

Полезно знать

Поднимаем ребенка, обязательно придерживая ему голову



Обхватите малыша обеими руками за плечи, большие пальцы под мышками.



Вытянутыми пальцами поддерживайте ему голову.

Как класть ребенка



Под наклоном опустите ребенка на одну ягодицу, а затем медленно положите на бок и переверните на спину.

Правильное положение при пеленании



- 1 Правой рукой возьмитесь за левое бедро ребенка и согните его в тазобедренном суставе, другая нога лежит на предплечье (левой рукой в обратном порядке).
- 2 Таким образом, Вы можете легко приподнять и обмыть ребенка, не подвергая слишком большой нагрузке суставы его ног и коленей.

Важно!



Не будьте чрезмерно осторожными. Держите ребенка крепко и надежно.

Как правильно носить и держать ребенка

Что хорошо для ребенка

Когда ребенка носят на руках, он успокаивается и расслабляется. Это укрепляет связь и способствует взаимодействию ребенка с родителями.

Спокойно и расслабленно



Ребенок прижат спиной к животу, а голова находится на сгибе руки. Рукой придерживайте спереди верхнее бедро ребенка.

Особенно безопасно



Ребенок лежит на Вашем предплечье, его голова покоится на сгибе руки, вторая рука поддерживает ноги, попу и спину.



Пока ребенок еще не может сидеть самостоятельно, необходимо поддерживать спину при ношении.

Полезно знать

На плече

Держите ребенка вертикально, живот прижат к Вам, голова и обе руки находятся на плече. Предплечьем одной руки поддерживайте попу ребенка, а другой рукой — спину и, если ребенок еще очень маленький, — голову.

**Побуждая к взаимодействию****... на животе**

Побуждает ребенка лежать на животе и поднимать голову.

**... на бедрах**

Идеально подходит для разговоров, небольших игр и просто хорошего самочувствия.

У ребенка температура — что делать?

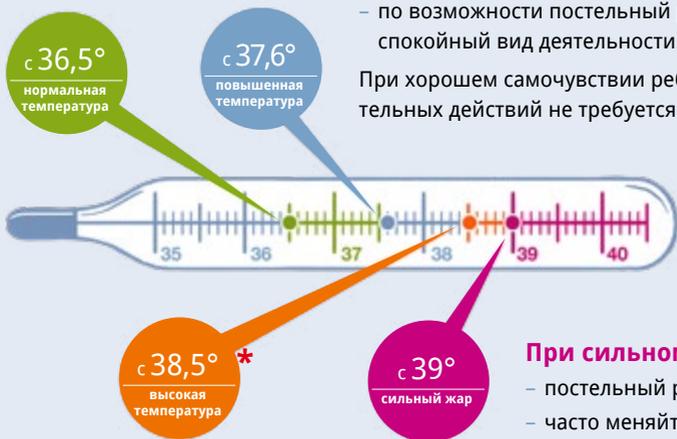
При повышенной температуре и сильном жаре очень важно:

- уделять ребенку особое внимание;
- давать пить примерно каждые полчаса (грудное молоко, вода, чай);
- кормить легкоусвояемой пищей;
- регулярно проверять температуру.

При повышенной температуре также:

- по возможности постельный режим или более спокойный вид деятельности.

При хорошем самочувствии ребенка никаких дополнительных действий не требуется.



При высокой температуре также:

- постельный режим;
- при серьезных нарушениях у ребенка давать жаропонижающее (суппозиторий, сироп) по согласованию с врачом.

* Внимание: у младенцев в возрасте до 3-х месяцев высокой считается температура начиная с 38 °С.

При сильном жаре также:

- постельный режим;
- часто меняйте белье;
- не укутывайте ребенка слишком сильно;
- при серьезных нарушениях у ребенка давать жаропонижающее (суппозиторий, сироп) по согласованию с врачом;
- по возможности делать теплый компресс на живот и икры.

Полезно знать



Всякий раз, когда Вас что-то беспокоит или тревожит, обращайтесь к своему педиатру.

Дополнительная инфографика и видеоролики на сайте www.kindergesundheit-info.de

Как моему ребенку легче заснуть? Когда появляются зубы и как их чистить? А как насчет солнцезащитного крема?

Ответы на такие волнующие и важные вопросы родителей Вы найдете на инфографике и в видеороликах Федерального центра медицинского просвещения.



Инфографика

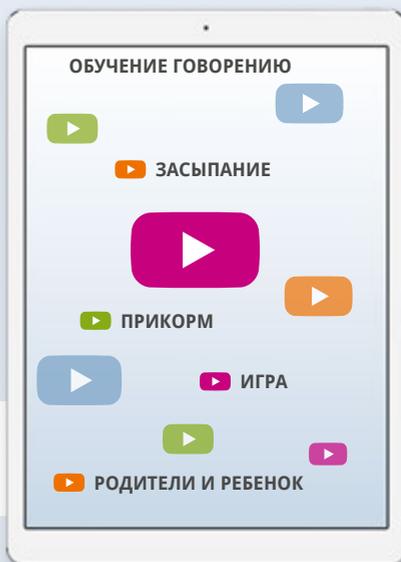


Быстро и ясно: информация и ответы на часто задаваемые вопросы.

Видеоролики



Чутко и наглядно: моменты детского развития (в том числе на русском языке).





Что могут сделать родители для себя и своего ребенка?

Если Вы впервые стали родителями, Вы можете получить важные советы и рекомендации по ежедневному общению с ребенком на различных родительских курсах, таких как «группы для младенцев», родительские кафе, семейные встречи или на других подобных мероприятиях. Обмен опытом с другими матерями или отцами часто оказывается полезным. Ответив на следующие вопросы, Вы лучше узнаете своего ребенка. Что он хочет? Что я могу сделать? Что он уже может? Вы становитесь ближе, появляется чувство безопасности. Наконец, что не менее важно, знакомство с другими родителями и обмен опытом может внести разнообразие в Вашу жизнь с ребенком в первые месяцы.

Возможно, Ваш педиатр знает о подобных мероприятиях рядом с Вами. В интернете часто можно найти подобные

предложения от различных организаций, таких как управление по делам молодежи, департамент здравоохранения, благотворительные, церковные и общественные организации. Некоторые родители находят предложения, еще находясь в родильном отделении, и вместе там регистрируются.

Участие в родительских курсах может быть полезным и позже. Сложные семейные ситуации из-за непослушания и вспышек гнева, из-за «борьбы» за еду и сон — это всегда испытание нервов для семей. Поэтому различные предложения для родителей фокусируются на отношениях между родителями и детьми, начиная с ясельного возраста, и оказывают помощь в повседневной совместной жизни в семье. Такие курсы могут быть связаны с (обычно низкими) затратами.

Если возникают серьезные проблемы или семья «зашла в тупик» из-за стресса, родители в поисках совета могут также обратиться для получения конфиденциальной консультации по горячей линии «Звонок против горя» или онлайн на сайте www.bke-beratung.de. Опытные консультанты дают советы и рекомендации для решения сложных ситуаций с детьми и подростками, а также мелких и крупных проблем, чтобы предотвратить возникновение серьезных кризисов.



Телефонная **консультация для родителей по номеру 0800 111 0 550** службы «Звонок против горя». Бесплатная консультация для родителей. Общество «Федеральная конференция по воспитанию» предлагает бесплатную **онлайн-консультацию для родителей** по адресу www.bke-beratung.de.



Что делать, если ребенок постоянно плачет?

В первые дни дети могут выражать свои потребности в основном только плачем. Иногда плач детей, особенно в начале вечера, действительно раздражает и может довести родителей до отчаяния. Если Вы считаете своего ребенка особенно «трудным» и чувствуете себя обремененными и беспомощными, обратитесь к своему педиатру или акушерке.

Переутомление может привести к сильным эмоциональным всплескам и бездумным действиям. Но никогда не трясите своего ребенка. Могут возникнуть серьезные травмы мозга и кровеносных сосудов, что поставит жизнь Вашего ребенка под угрозу.

Нельзя трясти!



Важно научиться успокаивать себя и ребенка, а также снижать нагрузку.

Если Вы больше не в силах терпеть:

- сделайте небольшой перерыв;
- уложите ребенка в его кроватку;
- выйдите из комнаты;
- глубоко дышите;
- заглядывайте к ребенку каждые несколько минут;
- обратитесь за помощью, если необходимо.

Вы также можете обратиться за советом и помощью в так называемую «Скорую помощь при плаче», которая есть во многих регионах. Также свою помощь предлагают семейные консультационные центры.

Если Ваш ребенок плачет, это определенно показатель того, что он нуждается в Вас или другом попечителе. Ребенок никогда не плачет, чтобы разозлить Вас! И помните: фаза плача проходит. Как правило, начиная с 4 месяцев.

Дополнительную информацию и помощь можно получить на сайте www.elternsein.info





Дальнейшая помощь и предложения для мам

Помощь при перепадах настроения после родов / при послеродовой депрессии

После родов многие молодые мамы испытывают неожиданные перепады настроения в течение первых нескольких недель. Прежде всего это связано с физическими причинами, поскольку снижается концентрация гормонов, вырабатывающихся во время беременности. С психологической стороны новая роль матери часто незнакома и обременительна, несмотря на всю радость от рождения ребенка. Все это способствует так называемым «дням рыданий» (Baby Blues), перепадам чувств,

которые быстро забываются при поддержке семьи, друзей и акушерок. Однако, если подавленное настроение или сильные страхи сохраняются, может возникнуть послеродовая депрессия, требующая лечения.

Для получения профессиональной помощи обратитесь к акушерке или врачу. Тогда Вы снова почувствуете себя лучше и сможете с уверенностью вернуться к ребенку.

Послеродовая восстановительная гимнастика для мам

Курсы послеродовой гимнастики для мам на 6-й неделе после родов помогают восстановить физическую форму. Соединительная ткань, мышцы таза и живота, а также осанка должны вернуться в состояние «до беременности». В то же время уход за ребенком и его ношение требуют укрепления совершенно новых групп мышц и запаса энергии. Может быть, старший брат или сестра тоже все больше хотят на ручки — в этом случае бережное, постепенное обучение пройдет хорошо и весело!

Такие курсы восстановления проводятся акушерками или специально обученными инструкторами и обычно являются платными. Однако расходы могут быть в определенной степени возмещены медицинскими страховыми компаниями, если качество подобных курсов восстановления проверено. Заранее проконсультируйтесь с Вашей медицинской страховой компанией об оплате расходов. Информацию о курсах часто можно найти в родильном отделении.



Снова в
форме

kindergesundheit-info.de

BZgA
Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung

Ihre Themen in einem Eltern-Portal

Wann krabbelt mein Kind, wann läuft es?
Wie führe ich die Beikost ein?
Wie machen wir die Wohnung kindersicher?
Was tun, wenn das Kind fiebert?

Zu all diesen Fragen und vielen mehr finden Sie Antworten auf kindergesundheit-info.de

✓ Alltagstipps

✓ Checklisten

✓ Infografiken

✓ Videos



www.kindergesundheit-info.de

Für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes

Советы и предложения для родителей также включают следующие брошюры Федерального центра медицинского просвещения:



Номер заказа: 11030000
106 страниц, DIN A4

Ребенок (доступно только на немецком)

Информация для родителей о первом годе жизни

- ✓ Практические советы для начала ухода
- ✓ Первые недели с малышом
- ✓ Уход за Вашим ребенком
- ✓ Развитие и здоровье Вашего ребенка
- ✓ Питание Вашего ребенка с вопросами о грудном вскармливании и введении прикорма



Номер заказа: 11128027
40 страниц, DIN A6

Прививки для детей (доступно только на немецком)

Защита от инфекционных заболеваний

Большинство родителей вакцинируют своих детей в соответствии с рекомендациями Постоянной комиссии по вакцинации (STIKO). Но до этого некоторые родители хотят получить больше информации. Насколько опасны так называемые детские болезни на самом деле? Какие прививки и когда должны быть сделаны, и почему некоторые должны быть сделаны уже в первые недели жизни? Данная брошюра Федерального центра медицинского просвещения дает ответы на вопросы такого рода. Но, конечно же, она не заменяет консультацию врача по рекомендованным прививкам.

Подробную информацию Вы найдете в онлайн-предложении Федерального центра медицинского просвещения по адресу www.impfen-info.de

Адрес заказа

Все брошюры можно получить бесплатно в Федеральном центре медицинского просвещения, 50819 в Кельне, по факсу 0221/8 57 99 22 или в интернете по адресу www.kindergesundheit-info.de.

Они также доступны для бесплатной загрузки в формате PDF.





Подробнее о здоровом взрослении

www.kindergesundheit-info.de

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9