

Медичне обстеження дітей від 0 до 6 років

Діагностика та догляд за дитиною



U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

3 порадами на початковий період

Інформація для
батьків



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Федеральний центр медичної освіти (ФЦМО) є — це спеціалізований орган, що є структурним підрозділом Федерального міністерства охорони здоров'я. Він бере на себе завдання зі зміцнення здоров'я та профілактики на федеральному рівні. Одним з напрямків є сприяння здоровому розвитку дитини.

Вихідні дані

Видання

Федеральний центр медичної освіти (ФЦМО), Кельн, за дорученням Федерального міністерства охорони здоров'я. Всі права захищені.

Редагування

У. Мюнстерманн, ФЦМО

Дизайн

HauptwegNebenwege – Agentur für Kommunikation GmbH, Кельн

Друк

Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Друк цього видання здійснено з нульовим вуглецевим слідом.

Наклад

Станом на: 06.2022

Тираж: 1.30.10.22

№ замовлення: 11120816

Використані фото

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

Corbis Images: сторінка 36

Strandperle /HalfPoint Westend61: сторінка 1, 34, 35

iStock /ipekata: сторінка 19

iStock /jeannehatch: фото на обкладинці

Adobe Stock /photophonie: сторінка 5

Espen Eichhöfer, Ostkreuz: сторінка 18

Федеральна комісія, G-BA: сторінка 7, 13, 14

Цю брошуру ФЦМО надає безкоштовно. Вона не призначена для перепродажу одержувачем або третіми особами.

Ця брошура відображає поточний стан на момент друку. Нововведення після друку, наприклад, щодо нових правових норм див. нижче

www.kindergesundheit-info.de.

Зміст



Обстеження для ранньої діагностики дітей U1-U9

3

Рання діагностика – 10 можливостей для
Вашої дитини 4

Практичні питання 8

- Коли проводяться U-обстеження? 8
- Де проходить U-обстеження? 12
- Що треба взяти з собою? 13
- Хто оплачує обстеження? 15

Що відбувається під час обстеження для ранньої
діагностики? 16

Все гаразд? Що саме обстежують у дитини? 20

Медичні поради для батьків щодо здорового розвитку та
профілактики захворювань 29



Перший час з дитиною

35

Що можуть зробити батьки для себе та своєї дитини? 46

Що робити під час сильного плачу? 48

Подальша допомога та пропозиції для матерів 50

Поради та пропозиції: інформаційні засоби ФЦМО

52





Обстеження дітей для ранньої
діагностики U1–U9

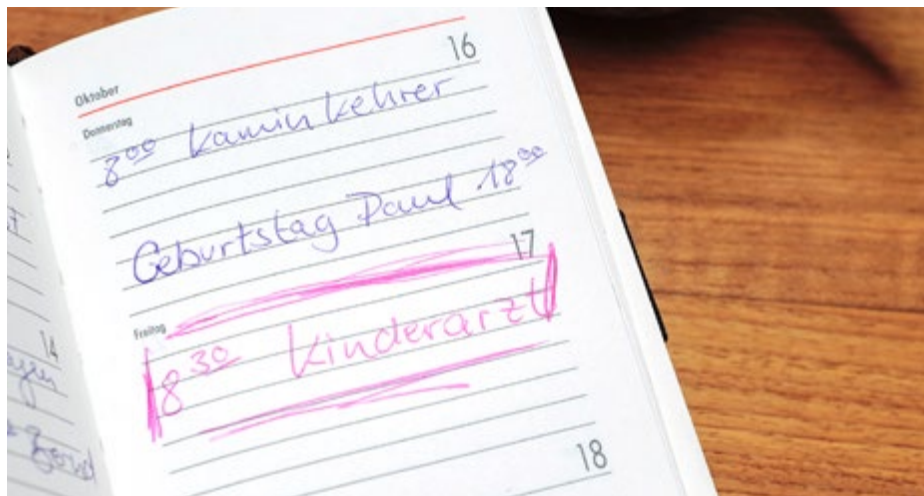
Рання діагностика — 10 можливостей для Вашої дитини

У Німеччині пропонується десять обстежень дітей для ранньої діагностики від народження до шкільного віку (0–6 років), які Ви як батьки можете використати для своєї дитини. Під час цих безкоштовних медичних оглядів у першу чергу звертають увагу на загальний розвиток Вашої дитини: зріст, вагу, фізичні та розумові здібності, а також реакції. Потім лікар перевіряє, чи є перші ознаки захворювань, які слід лікувати в дитинстві (наприклад, розлади слуху та зору). По завершенні лікар узагальнює результати обстеження та обговорює з Вами, як Ви як батьки можете надалі сприяти здоровому розвитку Вашої дитини та підтримувати його.



Обстеження для ранньої діагностики – це особливі прийоми лікаря – вони допомагають Вам і Вашій дитині!

Таким чином, ці огляди для ранньої діагностики відрізняються від звичайних візитів до лікаря, коли батьки з дитиною, наприклад, приходять на консультацію через біль у горлі, температуру або кашель. Обстеження для ранньої діагностики, які також називають U-обстеженнями або скорочено просто «U», зазвичай займають трохи більше часу та потребують попереднього запису.



Отже Ви ведете дитину на огляд до лікаря, навіть якщо вважаєте, що вона абсолютно здорова.

Ці візити до лікаря для ранньої діагностики передусім стосуються спостереження в конкретний проміжок часу, щоб побачити, як розвинулась Ваша дитина.

Якщо є значні затримки розвитку відносно дітей того ж віку або якщо є ранні ознаки захворювання, ми разом з Вами як батьками визначимо, чи потрібні інші обстеження для точного виявлення, і які рекомендовані варіанти лікування та підтримки доступні.

Як батьки Ви також отримаєте медичну інформацію на тему здоров'я, яка на поточний момент особливо важлива для дитини, наприклад, запобігання нещасним випадкам у немовлят, малюків і дошкільнят, поради щодо вакцинації, поради щодо харчування



тощо. Таким чином, Ви отримаєте поради щодо того, що Ви можете зробити для здоров'я родини в цілому та Вашої дитини зокрема. І Ви зможете отримати відповіді на запитання та занепокоєння, які стосуються Вашої дитини.

Ця брошура допоможе Вам краще зрозуміти загальне призначення цього профілактичного заходу для дітей. Ви також отримаєте практичні поради щодо U-обстеження. Таким чином Ви зможете використовувати ці зустрічі з більшою користю для себе та своєї дитини.



Ви також можете дізнатися, що досліджується під час кожного U-обстеження, переглянувши карту обстежень. Усі батьки отримують цю карту після народження дитини.



10 скринінгових обстежень для ранньої діагностики у дитинстві важливі для всіх дітей.

10 скринінгових обстежень для ранньої діагностики у дитинстві важливі для всіх дітей. Навіть якщо, наприклад, у Вас є хронічна хвороба або інвалідність, і Ви та Ваша дитина, можливо, вже отримуєте регулярне лікування. Довірлива розмова з лікарем під час цих особливих візитів може дати Вам додаткову підтримку та інформацію: як ви можете надалі підтримувати свою дитину в її розвитку та допомагати їй?

Практичні питання щодо U-візитів

Коли відбуваються U-обстеження?



Важливо: слід дотримуватися термінів

Важливо знати: для всіх скринінгових обстежень ранньої діагностики в дитинстві відведені конкретні періоди часу. Це дуже важливо для Вашої дитини. Тому що певні хвороби можна вчасно розпізнати лише в певному віці немовляти або дитини молодшого віку і потім їх успішно лікувати.

Це схоже на патронаж вагітних, тільки тепер Ви зі своєю дитиною відвідуєте лікаря з певною періодичністю для проходження обстеження.

Запишіться на прийом до свого педіатра чи лікаря загальної практики завчасно, тобто приблизно за 4–5 тижнів (починаючи з візиту U3).

Терміни U-обстежень вказані у Вашій карті обстежень.



U1—U9: розрахуйте терміни обстежень
Вашої дитини
www.kindergesundheit-info.de





U1 U2
U3

Перші тижні

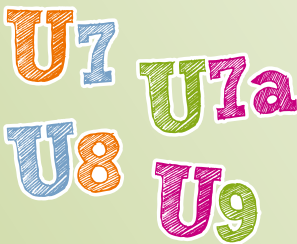
- | | |
|----|-------------------------|
| U1 | Одразу після народження |
| U2 | 3–10 день життя |
| U3 | 4–5 тиждень життя |



U4 U5
U6

Перші місяці

- | | | |
|----|--------------------|--------------------------|
| U4 | 3–4 місяць життя | » приблизно один квартал |
| U5 | 6–7 місяць життя | » приблизно півроку |
| U6 | 10–12 місяць життя | » майже 1 рік |



U7 U8 U9
U7a

Перші роки

- | | | |
|-----|--------------------|---------------------|
| U7 | 21–24 місяць життя | » майже 2 роки |
| U7a | 34–36 місяць життя | » майже 3 роки |
| U8 | 46–48 місяць життя | » майже 4 роки |
| U9 | 60–64 місяць життя | » приблизно 5 років |



Листи батькам на kindergesundheit-info.de — це нагадування електронною поштою про наступний огляд для Вашої дитини



**Листи батькам
від ФЦМО
онлайн**



Ви також можете отримувати безкоштовні онлайн-нагадування про часові межі оглядів: просто зареєструйтеся для отримання листів від ФЦМО з інформацією про відповідні U-прийоми за посиланням www.kindergesundheitinfo.de. Це портал ФЦМО для батьків, присвячений здоров'ю дитини, на якому можна знайти велику кількість інформації про здоровий розвиток дітей.

У деяких випадках медичні страхові компанії також заздалегідь нагадують Вам про наступне обстеження дітей для ранньої діагностики.

Навіть для передчасно народжених дітей, тобто дітей, що народилися до 37-го тижня вагітності, слід дотримуватися зазначених вище часових періодів U-обстежень. Потім під час обстеження лікар враховує ранню дату народження дитини.

Візит до лікаря пропущено, часовий інтервал перевищено... Що робити в такому випадку?

Для таких випадків існує так званий «період толерантності», але він обмежений. Важливо негайно звернутися до педіатричної практики та домовитись про повторний прийом. Якщо у Вас виникли проблеми, Ви можете звернутися до своєї медичної страхової компанії, щоб також дізнатися про витрати.



Домовтеся про повторний прийом

У деяких федеральних землях батьки додатково отримують особистий лист-запрошення на U-обстеження від відповідального реєстраційного відділу, якщо прийом був пропущений. Це нагадування про те, щоб захід з ранньої діагностики було надолужено якнайшвидше, й дитина змогла пройти це цінне обстеження.



Контрольний прийом матерів в гінекологічній практиці

Чи знали Ви? Матерям рекомендується проходити медичний огляд приблизно за 6 тижнів після пологів. Запишіться на прийом до свого гінеколога якомога раніше. Ваша медична страховка покриє витрати.

На прийомі лікар встановить, як Ви відновилися в початковий період після пологів і як Ваше тіло пристосувалося. Тут Ви також можете обговорити можливе питання контрацепції після пологів, залежно від Вашого особистого планування сім'ї.

Більше інформації за посиланням: www.familienplanung.de

Де проходить U-обстеження?

U1

Здебільшого в пологовому будинку. Можливо, в пологовому центрі або в разі домашніх пологів вдома.

U2

Здебільшого в пологовому будинку. У разі дострокової виписки зі стаціонару до 3-го дня життя, після домашніх пологів або після пологів у пологовому центрі — в педіатричній практиці. Можливо, також в практиці сімейного лікаря з досвідом в педіатрії. Важливо незабаром після пологів записатися на прийом до амбулаторної практики, якій Ви довіряєте.

U3–U9

В педіатричній практиці або в практиці сімейного лікаря з досвідом в педіатрії. Бажано завчасно записатися на прийом, оскільки програма обстеження на практиці займає більше часу, ніж «звичайний» прийом при гострих симптомах або захворюваннях.



Що треба взяти з собою?

Будь ласка, не забудьте взяти з собою на U-обстеження такі документи:

- ✔ **Поліс медичного страхування / картка страхування здоров'я дитини**

До візиту U3 достатньо полісу страхування матері або батька.

- ✔ **Карта імунізації**

Ви отримаєте її після першого щеплення в медичній практиці.

- ✔ **Карта оглядів дитини з календарем відвідувань**

Цю карту Ви отримаєте після народження дитини.



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.

Vorname _____
Geburtsdag _____

| | | |
|-----------------------------------|--------|--|
| 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 оглядів дитини з календарем відвідувань


Усі результати обстежень записуються в карту оглядів дитини, також відому як «жовтий зошит». У ній наводиться конфіденційна інформація лікаря, який проводить огляд, для Вас як батьків або законних опікунів. Будь ласка, зберігайте цей особистий документ у безпечному місці протягом наступних кількох років і обов'язково беріть карту з собою до лікаря для кожного U-обстеження.

На внутрішній стороні обкладинки «жовтого зошита» є календар відвідувань, який можна розгорнути або відрізати. Сюди вноситься кожне обстеження, проведене клінікою, що займається обстеженнями (як правило, педіатрична практика). Цей календар відвідувань можна, наприклад, також подавати до дитячих садочків, якщо на батьківських зборах необхідно надати підтвердження рекомендованих щеплень до того, як

дитина буде прийнята. Ви не повинні показувати весь зошит з результатами обстежень. Жодна установа (наприклад, дитячий садок чи школа) не має права вимагати перевірку карти оглядів дитини.

Хто оплачує обстеження?

Вартість усіх 10 обстежень ранньої діагностики у дитинстві (U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9) покривається Вашим медичним страхуванням. Для цього Ви повинні дотримуватися визначених термінів проведення відповідних обстежень. Вони знаходяться на передній частині карти оглядів дитини. Якщо часовий період минув, Вам, можливо, доведеться сплатити витрати самостійно. Якщо Ви не впевнені, запитайте про це у своїй медичній страховій компанії або у своїй клініці.



10 безкоштовних U-обстежень

Пізніше обстеження молоді 1 (J1) для Вашої дитини у віці від 12 до 14 років також є частиною обов'язкових медичних оглядів. Воно теж включає ранню діагностику і поради. Воно також покривається державним медичним страхуванням.

Подальші профілактичні обстеження після вступу до школи

Існують й інші профілактичні огляди після вступу до школи, які також проводять педіатри. Їх пропонують багато медичних страхових компаній в якості добровільних платежів для застрахованих осіб. Будь ласка, зверніться до Вашої медичної страхової компанії або педіатричної практики. Наразі ці обстеження заносяться в окремий буклет, який Ви потім отримаєте у свого лікаря.



Що відбувається під час обстежень для ранньої діагностики?

Під час усіх прийомів для U-обстеження звертається увага на відповідний віку розвиток немовляти чи дитини, а також фізичний огляд дитини.

Ці обстеження мають різну спрямованість і проводяться по-різному залежно від віку дитини: спочатку немовлят оглядають лежачи, маленьких дітей пізніше сидючи (наприклад, на руках у батьків) або також стоячи.

Розмова з батьками



Ви та Ваша дитина в центрі уваги

Ви знаєте свою дитину найкраще. Ваші спостереження дуже важливі для лікаря. З цієї причини Вам будуть ставити питання під час кожного U-обстеження, які стосуватимуться розвитку та поведінки Вашої дитини. Також при цьому важлива взаємодія батьків і дитини. Чи швидко заспокоюється дитина після Ваших втішань? Чи добре вона спить? Чи знаходите Ви час для себе – навіть для сну? У чому Вам особливо важко як матері чи батькові? Тому що: з першою дитиною все нове. Важливо пам'ятати: кожна дитина розвивається по-різному і може реагувати інакше, ніж брати і сестри!

Тому під час кожного U-обстеження Вас попросять оцінити розвиток Вашої дитини. Вам можуть надати анкету, яку запропонують заповнити. Цей список питань дозволить розкрити всі важливі аспекти розвитку дитини. Можливо, Ви можете заздалегідь подумати про те, з чим у Вас проблеми (годування? плач? сон?) або в чому Ви як батьки можете добре порозумітися зі своєю дитиною.

Передусім в перші кілька тижнів і місяців (U1–U6), коли все ще нове і досить виснажливе, під час консультації лікар також бере до уваги, чи є у Вашій родині стреси та турботи, які ускладнюють виховання дітей – і чи потрібна Вам додаткова допомога.



Додаткова підтримка для батьків та їхніх дітей

У кожному місті та муніципалітеті зазвичай є служби підтримки для батьків та дітей. Наприклад, групи батьків і дітей, екстрена допомога для дитини, що плаче, сімейні акушерки або опікунство для надання підтримки в повсякденному житті. Вони об'єднані в мережу ранньої допомоги. Ці служби разом з Вами визначать, яка пропозиція Вам найбільше підходить. Інформацію з адресами та контактними особами можна отримати у місцевому відділі у справах молоді, відділі охорони здоров'я чи інших консультаційних центрах у Вашому районі чи місті. Тип підтримки та допомоги, по яку можуть звернутись батьки, коротко представлений на наступних двох сторінках на прикладах акушерок і сімейних акушерок.



Як і коли допомагають акушерки

Акушерки (або пологові медсестри) надають підтримку та послуги скринінгу для вагітних жінок до, під час і після пологів. Вони також можуть провести перше U-обстеження (U1) новонародженого одразу після пологів. Навіть пізніше мами можуть скористатися допомогою та порадами акушерки: щодо подальшого післяпологового догляду та догляду за дитиною. Акушерка піклується про Вас як про матір і перевіряє, наприклад, як Ваш організм знову повертається в початковий період після пологів. Акушерки приділяють особливу увагу відновленню матки, загоєнню ран (наприклад, швів) і консультують з усіх питань, пов'язаних з грудним вигодовуванням. Вони також допомагають з усіма практичними питаннями догляду за дитиною, такими як зміна підгузків, купання, носіння на руках, заспокоєння. Ваше медичне страхування покrije витрати до 12 тижнів після пологів. Додаткові послуги також можна отримати при пред'явленні лікарського призначення. Запитайте у своєї акушерки, які послуги важливі для Вас і Вашої дитини і які з них покриває медичне страхування.



Ви повинні організувати догляд акушерки у післяпологовий період завчасно, бажано до пологів. Якщо Ви ще не знайшли акушерку, Вам можуть надати контактні адреси, наприклад, в пологовому відділенні.

Додаткова інформація за посиланням: www.hebammensuche.de



Як і коли допомагають сімейні акушерки та сімейні медичні й педіатричні медсестри

Якщо в сім'ї є більша потреба в підтримці, наприклад, через більшу необхідність в догляді, через те, що дитина хвора або має інвалідність, або через те, що мати доглядає дитину самостійно і не має підтримки, допомогу спеціальної сімейної акушерки або сімейного медичного працівника чи педіатричної медсестри також можна обговорити під час U-обстежень. Залучення цих професіоналів, як правило, ширше, і витрати зазвичай несе місто чи муніципалітет. Пропонувати підтримку можна протягом року після народження дитини в сім'ї. Сімейні акушерки надають інформацію та вказівки щодо догляду, харчування, розвитку та підтримки дитини. Вони також надають поради та направляють до інших відповідних служб підтримки, якщо потрібно.



Якщо необхідно, Ваш лікар або акушерка можуть надати Вам перелік закладів і контактів, за якими Ви можете звернутися, щоб Ви та Ваша дитина змогли швидко отримати допомогу. Інформацію з цього питання також можуть надати місцеві органи соціального захисту молоді, служба охорони здоров'я або консультаційний центр, наприклад, служба консультування вагітних.

Все гаразд? Що саме обстежують у дитини?

U-обстеження, скорочено U, є різними залежно від віку дитини.

Зазвичай оглядають і спостерігають за такими напрямками:



**Під час
кожного U:
вимірюють
зріст та вагу**

Зростання та рухова активність

Вимірювання ваги, зросту та окружності голови, особливо на першому році життя, дає можливість оцінити індивідуальну динаміку зростання та харчування згідно з віком. Вимірювання вносять до кривої зростання на звороті «жовтого зошита». На кожному прийомі перевіряється рухова активність, типова для віку, та спритність (так звана дрібна та загальна моторика). Таким чином оцінюють взаємодію мозку і нервів, м'язів і кісток і визначають рівень розвитку: хапання, підйом і поворот голови, нахил, поворот, сидіння, ходьбу, підстрибування, стрибання... Ваша дитина поступово освоїть свій світ у власному темпі. Мова йде не про конкуренцію з іншими сім'ями чи, можливо, з рідними братами та сестрами. Однак, деякі типові кроки розвитку повинні відбутися до певних U-оглядів. Якщо цього не буде, ми разом з Вами обміркуємо, як можна або потрібно заохотити Вашу дитину, щоб вона продовжувала добре розвиватися.



**Кожна
дитина
росте в своєму
темпі**

Органи чуття: слух та зір

Слух обстежують дуже рано, а потім під час U-оглядів перевіряють різними способами.

Так званий скринінг слуху, можливо, є незвичним і все ще досить новим для батьків. Здатність слуху і нервової системи дитини сприймати шуми і тони слід перевіряти в перші дні життя. Слух дитини можна перевірити легко і безболісно — особливо добре це робити під час сну.

Дітям старшого віку повторно перевіряють слух за допомогою тихих і гучних звуків (брязкальця) або реакції на звук. У дошкільному віці більш точний тест слуху (високі та низькі тони) зазвичай проводиться за допомогою навушників. Достатній слух є важливою передумовою розвитку мовлення дитини та сприйняття нею навколишнього світу.

Перевірка зору передбачає різні можливості. Це стосується зіниць і рухливості очей. (Дитина мружить?) Також підвищується здатність чітко бачити речі, як зблизька, так і далеко.

Кольоровий і просторовий зір можна перевірити лише у дітей раннього або дошкільного віку. Якщо в сімейному анамнезі є проблеми із зором, лікар може рекомендувати додаткове офтальмологічне обстеження.



Чути добре з самого початку



Зір розвивається першим

Розуміння і мовлення

Мовлення починається з перших звуків агукання: «ма-ма», «ба-ба». Батьки із задоволенням чують перші звуки дитини — і природно відповідають дитячою мовою. Поступово вже формується мова: «гав-гав», гавкає собака. Розуміння формується до і під час мовлення. «Де собака?» вже з певного віку можна запитувати в книжках з картинками: «там!» або «гав-гав». Тому під час огляду мовний розвиток спеціально оцінюється «мимохідь» або пізніше. Діапазон перевірки тут особливо великий. Одні діти починають говорити рано, інші пізніше. В цьому питанні U8 та U9 особливо важливі, щоб мати можливість надати цільову підтримку перед вступом до школи, якщо це необхідно.



**Переказ
та читання
вголос**

Як батьки Ви можете зробити одну річ від самого початку: розмовляйте з диною в сім'ї — від Вас дитина вчиться найбільше! З першого дня розмовляйте зі своєю дитиною та дивіться на неї: під час гри, одягання та роздягання, купання, сповивання та годування. Читання вголос дуже важливе в ранньому дитинстві. Дивіться разом книги з картинками.

Взаємодія з іншими та поведінка дитини

Мало-помалу діти відкриваються навколишньому світові через зоровий контакт, першу посмішку, повертаючись назустріч або відвертаючись. Діти дуже рано починають показувати, що їм потрібно і чого вони хочуть. Під час огляду лікар звертає увагу на те, як Ваша дитина реагує на розмову, коли і як повертається до знайомих чи незнайомих — або відвертається. Під



час U-обстежень у старших маленьких дітей, наприклад, вимірювання зросту та зважування без довіреної особи (матері чи батька) або перевірка слуху та зору також є невеликим тестом на здатність налагоджувати контакт та бути незалежним. Як Ваша дитина впроваджується з ситуацією? Навіть якщо Вам буде важко з першого разу, сміливо довіряйте своїй дитині!

Ваша дитина грається з іншими дітьми? Чи дотримується вона правил гри? Чи ділиться вона? Вона часто злиться? Ці чи подібні питання враховуються в орієнтовній оцінці соціального розвитку в дошкільному віці.



Інші фізикальні обстеження

Інші фізикальні обстеження та питання, присвячені функціям, що відповідають віку, або можливим порушенням систем внутрішніх органів, таких як, наприклад, функції серця та легень (кровообіг і дихання), органів травлення (апетит, споживання рідини, вміст підгузків) і обмін речовин.

Ранні дослідження метаболічних розладів в перші кілька днів життя особливо важливі, щоб виключити серйозні порушення та негайно розпочати будь-яку необхідну терапію (наприклад, у випадку гіпотиреозу). Щодо цього Ви отримаєте спеціальну інформацію для батьків. Для лабораторних досліджень потрібно лише кілька крапель крові. Зазвичай їх беруть із п'ятки дитини. Дослідження метаболічних розладів визначає, чи потребує Ваша дитина особливого харчування чи лікування, щоб мати можливість рости здоровою.

Що і коли перевіряють в першу чергу?

Під час медичних оглядів досліджують наявність захворювань та перевіряють етапи розвитку, які лікар враховує через дотики, рух, погляд і слух Вашої дитини.

Схема нижче ілюструє основні аспекти для кожного U-обстеження:

Перші тижні життя



- Дихання та серцева функція
- Вага та зріст
- Рефлекси

Інші ранні тести між U1 і U2:
наприклад, раннє виявлення захворювань обміну речовин та скринінг слуху новонароджених



- Внутрішні органи
- Голова та органи чуття
- Кістки, м'язи і нерви
- Харчування і травлення
- Вроджені захворювання та вади розвитку



- Зріст, вага, харчування
- Тазостегнові суглоби
- Реакція очей, слух
- Рекомендації щодо вакцинації
- Плач і сон

Перші місяці життя

U4

- Рухова активність і хапальні рефлекси
- Зір і слух
- Зростання, харчування і травлення
- Запобігання нещасним випадкам, безпечний сон
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення

U5

- Фізичний розвиток і рухова активність
- Зуби, харчування
- Поведінка, плач
- Зір
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення

U6

- Фізичний розвиток (наприклад, повзання, підйом на ніжки, перші кроки)
- Розвиток мовлення
- Слух та зір
- Поведінка
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення



Перші роки життя

U7

- Фізичний розвиток і рухова активність
- Розумовий і мовний розвиток (розуміння, мовлення)
- Поведінка, ігри з іншими дітьми
- Органи чуття
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення

U7a

- Фізичний розвиток і рухова активність
- Зуби, харчування
- Поведінка та ігри
- Зір
- Розвиток мовлення
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення



Перші роки життя

U8

- Фізичний розвиток і спритність (наприклад, стрибки)
- Перевірка слуху та зору
- Розвиток мовлення
- Навички міжособистісного спілкування, незалежність
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення

U9

- Фізичний і психічний розвиток
- Рухова активність
- Перевірка слуху та зору
- Розвиток мовлення
- Поведінка
- Перевірка вакцинального статусу / у разі необхідності щеплення



Медичні поради для батьків щодо здорового розвитку та профілактики захворювань

Перші поради щодо вітамінів D і K

Під час перших U-обстежень батьки отримують медичні рекомендації щодо двох вітамінів, дуже важливих для здоров'я немовляти: для здорового розвитку кісток немовлят рекомендується щоденний прийом вітаміну D: для профілактики рахіту («м'якість кісток»). З другого тижня життя малюки отримують точно дозований вітамін D до настання другого літа — залежно від дати народження, тобто протягом 12-18 місяців. Ваш лікар обговорить з Вами прийом вітаміну під час U2. Вітамін D можна поєднувати з фтором для запобігання карієсу.

Немовлята часто мають дефіцит вітаміну K, що може призвести до підвищеної схильності до кровотеч. Щоб запобігти небезпечній кровотечі, немовлятам зазвичай дають вітамін K під час U1, U2 і U3, у точній дозі – просто кілька крапель в рот. Важливо, щоб малюк отримав усі три дози.

Вітамін D та вітамін K: вони потрібні кожній дитині



Медичні поради щодо вакцинації та щеплення

Щеплення можуть захистити дітей від певних інфекційних захворювань.



**Вакцинація
для захисту від
серйозних
інфекційних
хвороб**

Програма вакцинації, рекомендована експертами з вакцинації (STIKO), оновлюється щорічно. Лікар надасть Вам інформацію та поради щодо майбутніх щеплень під час візиту U3 і потім під час інших оглядів ранньої діагностики.

Деякі U-прийоми можуть бути водночас і вакцинацією, тоді Ви зробите дві важливі справи для своєї дитини в один день. Під час кожного U-обстеження перевіряється, чи відповідає статус вакцинації віку та чи потрібне повторне щеплення, щоб надолужити пропущені. У більшості випадків щеплення від кількох хвороб можна робити одночасно – так званими комбінованими вакцинами (наприклад, 6- або 4-компонентними вакцинами).

Після першого щеплення Ви отримаєте картку вакцинації Вашої дитини (жовту). Відтепер усі щеплення будуть вноситися сюди. Будь ласка, зберігайте цю важливу брошуру в надійному місці – бажано разом із картою обстежень дитини. Витрати на рекомендовані щеплення покриває медична страховка.



Які щеплення для немовлят і дітей раннього віку важливі і чому? Інформація та допомога у прийнятті рішень для батьків щодо вакцинації на сайті ФЦМО www.impfen-info.de та www.masernschutz.de





Якщо Ви хочете віддати свою дитину до дитячого садка в ранньому віці (наприклад, у віці двох років), програма вакцинації має бути спрямована на забезпечення належного захисту Вашої дитини з самого початку, особливо від кору. Щоб переконатися, що всі батьки проінформовані про рекомендовані щеплення, медична консультація щодо щеплень є обов'язковою для всіх батьків, чії діти будуть відвідувати ясла. Ці медичні консультації щодо рекомендованої програми вакцинації можна, наприклад, проводити під час оглядів ранньої діагностики: тому що тут консультації щодо вакцинації, починаючи з U3, є частиною розмов з батьками.

Картка відвідувань U-обстежень з відмітками про пройденої U-обстеження може, наприклад, слугувати доказом проходження медичних консультацій щодо вакцинації.



Доказ проходження консультацій

ЗАХИСТ ВІД
УЛЬТРАФІОЛЕТУ

ГРУДНЕ
ВИГОДОВУВАННЯ

МОВНИЙ РОЗВИТОК

ВИКОРИСТАННЯ МЕДІА

ПЛАЧ

ЗАПОБІГАННЯ НЕЩАСНИМ
ВИПАДКАМ

Інші теми медичних консультацій

Лікарі є не тільки фахівцями у виявленні та лікуванні хвороб, вони також з Вами пліч-о-пліч, коли йдеться про попередження захворювань (профілактику) та здоровий розвиток дитини: залежно від віку дитини, Вас проінформують про здоров'я дитини або Ви отримаєте медичну консультацію на прийомах ранньої діагностики.

Серед тем, що розглядаються: харчування відповідно до віку (грудне вигодовування та прикорм), гігієна порожнини рота та здоров'я зубів, сон та середовище для сну – безпечне та вільне від тютюнового диму,

СОН**ТЕМПЕРАТУРА****СПОВИВАННЯ****ХАРЧУВАННЯ****РУХ****ДОГЛЯД ЗА ЗУБАМИ**

поводження з дитиною під час надмірного плачу, уникнення нещасних випадків, розвиток мовлення, рух, використання медіа та багато іншого.

Ці теми консультацій для кожного U-обстеження пере-раховані для Вас як батьків у карті-зошиті обстежень дитини. Особливо важливі поради також можна запи-сати в зошит як нагадування для себе.

Також від педіатра Ви отримаєте своєчасну інформа-цію про те, з якого віку можна вести дитину на пер-ший стоматологічний огляд.





Перший час з дитиною

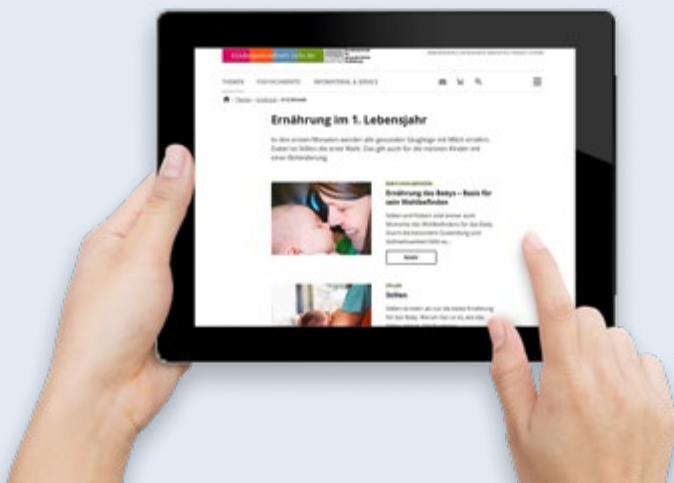
Що цікавить більшість батьків



Питання за питаннями

Коли народжується дитина, з'являється багато нового. Досвід показує, що потім батьки шукають надійну інформацію, щоб адаптуватися та бути готовими до нових завдань. Вони хочуть мати можливість добре піклуватися про свою дитину.

На наступних сторінках, на додачу до медичної інформації, Ви знайдете наочні огляди тем, які особливо цікавлять батьків. Серед іншого йдеться про сон, годування грудьми, зміну підгузків, взяття на руки та носіння, а також про високу температуру та плач.



Вичерпну інформацію на важливі теми здорового розвитку дітей можна знайти на нашому сайті для батьків

kindergesundheit-info.de

Рекомендації щодо сну малюка

Середовище для сну є дуже важливим для здорового та безпечного сну.

Положення лежачи

Завжди кладіть дитину спати на спину. Сон на боці не рекомендується, оскільки під час сну дитина може перевернутися на живіт.



Дитяча колиска у спальні батьків

Якщо можливо, кладіть дитину спати у власне ліжечко в спальні батьків.

Ковдра не бажана

Слідкуйте за тим, щоб голова дитини не була накрита постільною білизною: краще використовувати спальний мішок замість ковдри і без подушки!



Уникайте перегріву

Уникайте ковдр з підігрівом, грілок, «гнізд», товстих і хутряних ковдр в дитячому ліжечку. Не одягайте шапочку на дитину вдома.



Ніякого куріння

Не палить хоча б у спальні. Найкраще взагалі кинути палити.

Положення для успішного грудного вигодовування

Сядьте або ляжте зручно, щоб була хороша опора для спини та рук, і розслабте плечі. За опору можуть слугувати: підніжжя, підставки для ніг, підйомні підніжки, подушки для шиї, спини та під пахви – стільки, скільки Вам потрібно.

Головне, щоб Вам і Вашому малюкові було зручно.

**1**

Під час прикладання до грудей малюк самостійно шукає і знаходить грудь, захоплюючи її широко відкритим ротом. Таким чином сосок і значна частина ареоли знаходяться глибоко в його роті.

**2**

Якщо Ви відчуваєте біль, негайно відпустіть дитину, просунувши мізинець у куточок її рота, щоб вона відкрила рот. Дайте малюкові змогу самостійно знайти грудь і почати смоктати.

Корисно знати



Переконайтеся, що малюк може вільно рухати головою. Тоді доступ повітря достатній.

Положення відхилившись назад – особливо в перший час після народження

Сядьте зручно, обіпріться на щось. Покладіть дитину обличчям до себе живіт до живота. Обійміть дитину руками, у разі необхідності підтримуючи її за спину або сіднички. Голова дитини повинна вільно рухатися. Дайте дитині час самостійно знайти і взяти груди.



Положення нахилившись вперед

Ваша дитина лежить обличчям до Вас, животом до живота, голова на згині Вашої руки. Підтримуйте спину дитини своїм передпліччям, рукою тримайте сіднички. Рот дитини знаходиться на рівні соска і може досягати ареоли.



Положення тримаючи за спину

Дитина лежить на боці під рукою, животик на Вашому боці. Тримайте спину дитини своїм передпліччям і вільно притримуйте її шию і голову рукою.



Положення лежачи

Сосок і рот дитини знаходяться на одному рівні. Трохи повернувши верхню частину тіла, Ви легко можете змінити висоту положення грудей. Дитині для підтримки можна покласти під спину невеликий валик.

Як правильно брати і класти дитину

Що корисно для дитини

Особливо в перші місяці життя дитина потребує надійної фіксації в прямому сенсі цього слова — коли берете її і тримаєте, носите і заколисуєте. Відчуючи близькість матері і батька, дитина відчуває себе в безпеці і захищеною.

Підіймати дитину бажано через бік



Коли дитина лежить на спині, візьміть її обома руками за тулуб, переверніть на бік і підніміть через бік.



Голова не потребує опори для такого бічного підйому. **Також:** це більш комфортний спосіб для дитини.

Корисно знати



Під час усіх своїх рухів

Дивіться на дитину, говоріть з нею, скажіть, що Ви робите, і, якщо можливо, слідкуйте за нею очима, коли рухаєтеся.

Взяття на руки одразу — тільки, підтримуючи голівку



Візьміть малюка обома руками під плечі, великі пальці в пахових западинах.



Випрямлені пальці підтримують голову.

Як покласти дитину



Підтримуйте дитину під кутом на одній сідниці, а потім повільно покладіть її на бік і переверніть на спину.

Правильний хват для переодягання



- 1 Правую рукою тримайте ліве стегно дитини і зігніть його в тазостегновому суглобі, інша нога спирається на Ваше передпліччя (лівою рукою виконайте те саме навпаки).
- 2 Це дозволяє легко підняти та очистити сіднички, не надто навантажуючи щиколотки та коліна дитини.

Важливо!



Не будьте надто обережними. Міцно і впевнено тримайте дитину.

Як правильно носити та тримати дитину

Що корисно для дитини

Носіння на руках заспокоює і розслабляє. Це зміцнює єднання і сприяє взаємодії між дитиною та її батьками.

Розслабляє і заспокоює



Дитина лежить спиною до Вашого живота, її голова лежить на згині Вашої руки. Своєю рукою візьміть верхню частину стегна дитини, що знаходиться зверху.

Найбільш безпечно



Дитина лежить на Вашому передпліччі, її голова лежить на згині Вашої руки, друга рука підтримує ніжки, сіднички і спину.



Поки дитина не може самостійно сидіти, під час носіння необхідно підтримувати спинку.

Корисно знати

На плечі

Тримайте дитину вертикально, животик повернутий до Вас, голова лежить на Вашому плечі, обидві руки над Вашим плечем. Передпліччя підтримує сіднички дитини, інша рука підтримує спину і — якщо дитина ще зовсім маленька — голову.



Для стимулювання взаємодії



...на животі

Стимулюючи та заохочуючи піднімати голову з положення, лежачи на животику.



...на стегнах

Ідеально підходить для розмов, маленьких ігор і просто для гарного самопочуття.

У дитини температура — що робити?

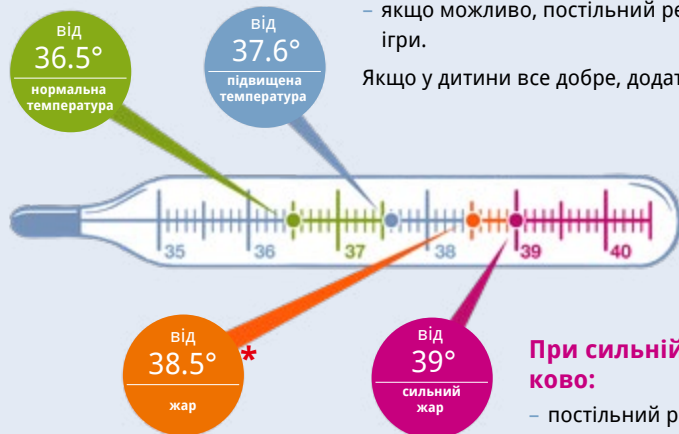
Від підвищеної до високої температури важливо дотримуватись таких правил:

- проявляти особливу турботу та проявляти особливу увагу дитині;
- пропонувати пити приблизно кожні півгодини (грудне молоко, воду, чай);
- пропонувати легкозасвоювану їжу;
- регулярно перевіряти температуру.

При підвищенні температури додатково:

- якщо можливо, постільний режим або більш спокійні ігри.

Якщо у дитини все добре, додаткові заходи не потрібні.



При лихоманці додатково:

- постільний режим;
- при вираженому поганому самопочутті дитини жарознижуючі засоби (супозиторії, сироп) за погодженням з лікарем;

* Увага: у немовлят до трьох місяців високою вважається температура вище 38 °С.

При сильній лихоманці додатково:

- постільний режим;
- часто міняйте білизну;
- не загортайте дитину занадто тепло;
- при вираженому поганому самопочутті дитини жарознижуючі засоби (супозиторії, сироп) за погодженням з лікарем;
- можливо, додатково теплий компрес на живіт або литки.

Корисно знати



Якщо Ви хвилюєтеся або щось викликає тривогу, зверніться до свого лікаря-педіатра.

Більше інфографіки та відео на www.kindergesundheit-info.de

Як моїй дитині легше заснути? Коли з'являються зуби і як їх чистити?
Як щодо сонцезахисних засобів?

Відповіді на такі хвилюючі та важливі питання мам і тат надасть інфографіка та відео від ФЦМО.



Інфографіка

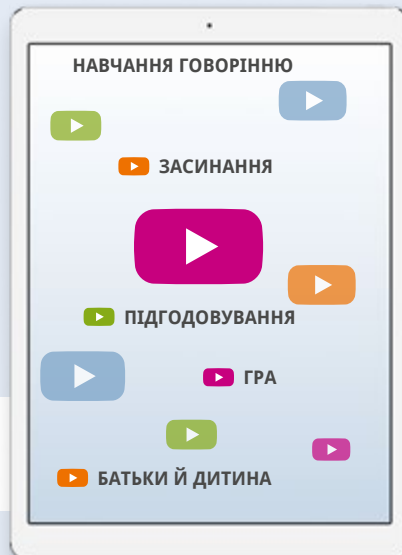


Швидко і доступно:
відповіді та інформація на
поширені питання.

Відео



Делікатно і наочно:
основні моменти розвитку
дитини.





Що можуть зробити батьки для себе та своєї дитини?

Особливо на початку батьківства курси для батьків і дітей, наприклад, «групи для малюків», збори батьків у кафе, сімейні зустрічі чи інші пропозиції допоможуть отримати важливі поради та настанови у щоденному спілкуванні з дитиною. Одночасний обмін з іншими матерями або батьками часто допомагає. Ви більше дізнаєтеся про свою дитину, якщо отримаєте настанови. Як Ви думаєте, чого малюк хоче? Що я можу зробити? Що малюк вже вміє? Єдність стає сильнішою, людина стає більш впевненою. Не в останню чергу це може стати приємною зміною рутини в перші місяці життя Вашої дитини, щоб познайомитися з іншими батьками та обмінятися досвідом.

Можливо, Ваш педіатр знає про такі пропозиції у Вашому регіоні. В інтернеті часто можна знайти пропозиції, які надходять з різних місць, наприклад, відділу у справах молоді чи охорони здоров'я, організацій соціального забезпечення, церкви та незалежних організацій. Деякі батьки ще в пологових будинках відгукуються на пропозиції та записуються разом.

Відвідування курсів для батьків також може стати корисним пізніше. Складні сімейні ситуації, спричинені впертістю та спалахами гніву, «сварками» за їжу та сон — це завжди випробування нервів у родині. Тому різноманітні пропозиції для батьків зосереджені на стосунках між батьками та дітьми, починаючи з ясельного віку, і забезпечують підтримку щоденних взаємодій у родині. Такі курси можуть бути пов'язані з (як правило, невеликими) витратами.

Якщо у Вас є гострі проблеми, або якщо сім'я «застрягла» в постійному стресі, батьки, які шукають поради, також можуть отримати конфіденційну консультацію за телефоном лінії підтримки батьків «Дзвінок проти горя» або онлайн на www.bkeberatung.de. Тут Ви можете отримати поради та настанови від досвідчених консультантів щодо вирішення складних ситуацій, пов'язаних з дітьми та молоддю — під час значних і незначних проблем, щоб не виникало великих криз.



Телефонні консультації для батьків на **батьківській гарячій лінії** «Дзвінок проти горя» за телефоном **0800 111 0550**. Це безкоштовні консультації для батьків.

Асоціація «Федеральна конференція з освіти» пропонує безкоштовні **онлайн-консультації для батьків** на сайті www.bke-beratung.de.




Що робити під час сильного плачу?

Діти можуть виражати свої потреби лише криком, особливо в перший час. Але іноді плач немовлят, особливо рано ввечері, дуже діє батькам на нерви і може довести їх до відчаю. Якщо Ви вважаєте, що з Вашою дитиною особливо важко, і через це Ви відчуваєтеся все більш обтяженими і безпорадними, зверніться до свого педіатра або акушерки.

Перевантаження може призвести до сильних емоційних сплесків і необдуманих вчинків. Однак в жодному випадку не варто трясти дитину. Внаслідок цього

можуть виникнути серйозні травми мозку та кровоносних судин, що загрожуватимуть здоров'ю Вашої дитини.


**Ніколи не
трясіть дитину!**

Дуже важливо навчитися заспокоювати себе і дитину, знімати напругу.

Якщо Ви більше не в силах терпіти:

- зробіть невелику перерву;
- покладіть дитину в ліжечко;
- вийдіть з кімнати;
- глибоко дихайте;
- перевіряйте дитину кожні кілька хвилин;
- зверніться по допомогу, якщо потрібно.

Ви також можете отримати особисту консультацію та допомогу в так званих центрах допомоги під час плачу, які є в багатьох регіонах. Сімейні консультаційні центри також можуть запропонувати Вам допомогу.

Коли Ваш малюк плаче, він, безумовно, показує, що йому потрібні Ви або інша близька людина. Ваш малюк ніколи не кричатиме, щоб просто Вас позлити! І ще одне: фаза крику минає. Зазвичай, починаючи з 4-го місяця.

Додаткова інформація та довідка за адресою www.elternsein.info





Подальша допомога та пропозиції для матерів

Допомога при післяпологових змінах настрою / післяпологовій депресії

У багатьох молодих мам впродовж перших тижнів після народження виникають несподівано сильні перепади настрою. З одного боку, для цього є фізичні причини, тому що гормони вагітності та пологів зараз швидко руйнуються. З психологічної точки зору, нова роль матері часто незнайома і напружена — незважаючи на всю радість від народження дитини. Це сприяє появі так званих «днів меланхолії» (бейбі-блюз), підйому та спаду емоційного стану. Усе це за підтримки

родини, друзів та акушерки швидко забувається. Однак, якщо пригнічений настрій або сильні страхи зберігаються протягом тривалого періоду часу, може з'явитися післяпологова депресія, яка потребує лікування.

Ви можете звернутися до акушерки або лікаря, щоб отримати професійну допомогу. Щоб Вам якомога швидше стало легше і Ви знову могли із задоволенням і впевненістю в собі повернутися до своєї дитини.

Післяпологові вправи для мам

Курси післяпологової гімнастики для матерів десь з 6-го тижня після пологів допоможуть відновити фізичну форму. Сполучна тканина, тазові та черевні м'язи і вся постава повинні повернутися до стану «до вагітності». Одночасно догляд і носіння дитини на руках вимагає включення абсолютно нових груп м'язів і силових резервів. Можливо, старшому брату чи сестрі хотілося б, щоб їх знову частіше брали на руки — це зробить делікатне й поступове тренування корисним і веселим!

Такі курси післяпологової гімнастики проводяться також акушерками або спеціально навченими інструкторами і зазвичай є платними. Однак частину витрат можуть відшкодувати медичні страхові компанії — після перевірки якості пропозиції. Заздалегідь повідомте свою медичну страхову компанію про можливість відшкодування витрат. Часто інформацію про такі пропозиції можна знайти в пологовому.



Знову струнка

kindergesundheit-info.deBZgA
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

Ці брошури ФЦМО також містять поради та інформацію для батьків:



№ видання: 11030000
106 сторінок, DIN A4

«Дитина» («Das Baby», доступно тільки німецькою)

Інформація для батьків протягом першого року життя

- ✓ Практичні речі, з яких варто почати
- ✓ Протягом перших кілька тижнів з дитиною
- ✓ Догляд за дитиною
- ✓ Розвиток і здоров'я дитини
- ✓ Харчування малюка з питаннями про грудне вигодовування і введення прикорму



№ видання: 11128027
40 сторінок, DIN A6

«Щеплення для дітей»

(«Impfungen für Kinder», доступно тільки німецькою)

Захист від інфекційних хвороб

Більшість батьків вакцинують дітей відповідно до рекомендацій Постійної комісії з вакцинації (STIKO). Деякі батьки хотіли б заздалегідь отримати більше інформації. Наскільки насправді небезпечні так звані дитячі хвороби? Які щеплення потрібно робити, коли і чому деякі слід робити в перші кілька тижнів життя? Ця брошура ФЦМО дає відповіді на ці запитання. Звичайно, вона не замінює медичну консультацію перед рекомендованим щепленням.

Ви також можете знайти більш детальну інформацію в онлайн-версії від ФЦМО на www.impfen-info.de

Адреса замовлення

Усі брошури можна безкоштовно замовити в ФЦМО,
50819 Кельн, факс 0221/8 99 22 57 або на веб-сайті
www.kindergesundheit-info.de.

Вони також доступні у форматі PDF для безкоштовного завантаження.





Більше інформації про здоровий розвиток

www.kindergesundheit-info.de

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

Федеральний центр медичної освіти (ФЦМО)

Maarweg 149-161, 50825 Кельн