

РОДИТЕЛИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ!

Больше всего случаев заболевания кишечными инфекциями происходит в теплое время года, особенно в летний период. Объясняется подобная сезонность заболевания очень просто – в этот период условия для развития и существования возбудителей кишечных инфекций являются самыми благоприятными.

Возбудители кишечной инфекции.

Существует достаточно много различной патогенной микрофлоры – вирусов и бактерий, которые становятся возбудителями кишечной инфекции. Все эти возбудители очень выносливы и жизнеспособны – они выживают во внешней среде весьма длительное время. Их очень часто можно обнаружить на игрушках, одежде, посуде, грязных овощах и фруктах.

Чаще всего инфекция передается через игрушки, бытовые предметы, пищевые продукты, загрязненную питьевую воду. Реже возбудители кишечной инфекции могут передаваться воздушно-капельным и пылевым путем.

Инкубационный период кишечных инфекции длится от нескольких часов до недели. Начало заболевания во всех случаях протекает очень остро. У ребенка при болезни ярко выражены признаки интоксикации – понос и рвота, а также многие другие проявления.

Единственной задачей родителей является своевременное обращение за медицинской помощью.

При первых же симптомах заболевания необходимо начинать поить ребенка. Врачи для этих целей рекомендуют использовать обычную чистую негазированную питьевую воду. Обратите особое внимание: воду ребенку необходимо давать очень маленькими порциями, по одной чайной ложке, но очень часто – каждые 5–10 минут.

Первая помощь малышу.

Справиться с этой задачей под силу всем родителям без исключения, главное – знать некоторые правила:

1. *Режим питания.* Как только вы заметили первые признаки, по которым можно заподозрить кишечную инфекцию, сразу же прекратите кормить ребенка. Не давайте ему ничего из еды, даже если ребенок сам попросит.

2. *Питьевой режим.* Заболевшего ребенка необходимо сразу же начинать поить. Если ребенка начнет рвать, уменьшите объем воды, которую вы даете за один раз, время между приемами воды также необходимо сократить.

Уважаемые мамы и папы!

Как видите, кишечная инфекция, симптомы которой вам теперь известны, не так страшна, как может показаться на первый взгляд. Главное – своевременно обратиться за помощью к врачу. И, разумеется, ни в коем случае не забывайте о профилактике, чтобы не допустить повторного заболевания. Помните – болезнь проще предупредить, чем лечить. Будьте здоровы!

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ?

- Летом в рацион ребенка необходимо широко включать овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свежие огурцы, позднее – помидоры, молодой картофель, а также различную свежую огородную зелень: укроп, петрушку, салат, зеленый лук, чеснок, щавель.
- В завтрак рекомендуется включать какое-либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это физиологически обоснованно, так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.
- В летнее время ребенку перед сном можно дать стакан кефира или молока с булочным или мучным кулинарным изделием.
- В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше – отвара шиповника, несладкого компота или сока. Тогда будет исключена возможность употребления ребенком сырой воды, результатом которого может стать возникновение расстройства пищеварения.
- Употребление свежавыжатых соков – еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов.

Уважаемые мамы и папы!

Помните, что правильное питание Вашего ребенка летом – гарантия хорошего здоровья весь год!