

Дети с рождения до 3 лет

Быть Здоровым

California

Ваш врач хотел бы дать несколько советов, которые помогут Вашему ребенку расти здоровым. Если Ваш ребенок посещает целителей нетрадиционной медицины (например, иглоукальвателя, травоведа или знахаря), сообщите об этом своему врачу или медсестре. Если Ваш ребенок регулярно принимает травы или какие-либо сорта чая, также сообщите об этом врачу.



Безопасность в доме

- Чистящие средства, лекарства и спички следует хранить в запертом шкафу, недоступном для детей.
- Веревки на гардинах или жалюзи могут быть причиной удушья.
- Температура воды в водонагревателе должна быть установлена ниже 120° F (градусов по Фаренгейту или около 49-ти градусов Цельсия).
- Никогда не оставляйте маленьких детей в ванне без присмотра.
- Проверьте температуру воды в ванне локтем.
- Прежде чем выезжать от дома задним ходом, обойдите машину сзади, чтобы проверить, нет ли там детей.
- В доме должен быть исправно функционирующая сигнализация на случай пожара. Необходимо регулярно менять батарейки.
- Никогда не позволяйте детям играть без присмотра вблизи плавательного бассейна или джакузи, не имеющих покрытия или не обнесенных забором с запертым входом.
- На всех лестницах должны быть установлены специальные ворота. На окнах выше первого этажа должны быть предохранительные затворы.

Для получения дополнительной информации звоните:

Национальный совет по безопасности
(The National Safety Council)
1-800-621-7619



Насилие и жестокость по отношению к детям

- Если у Вас есть огнестрельное оружие, то его следует хранить разряженным на предохранительном замке. Боеприпасы (патроны) следует хранить отдельно.
- Все огнестрельное оружие следует хранить в запертом шкафу или ящике, недоступном для детей.
- Если Вы подозреваете, что Ваш ребенок был свидетелем или жертвой насилия или жестокого обращения, то Вы должны незамедлительно сообщить об этом в полицию или в Службу защиты детей (Child Protective Services).

Если Вам нужна дополнительная информация, найдите в разделе местных организаций телефонного справочника номер **Службы защиты детей** или звоните в:

Калифорнийскую организацию по предотвращению жестокости по отношению к детям
(Prevent Child Abuse California)
1-800-244-5373



Питание грудных детей

- Не давайте ребенку леденцы или другие продукты, которыми он(а) может подавиться (например: орехи, попкорн (воздушную кукурузу), целые виноградины, сосиски и т.д.).
- Лучше всего кормить ребенка грудью до шестимесячного возраста. Старайтесь по возможности кормить ребенка грудью до годовалого возраста.
- Начиная давать ребенку новые продукты, следите за появлением аллергической реакции.
- Начиная давать ребенку нежную пищу, используйте ложку.
- Не добавляйте мед, сахар или соль в пищу ребенка.



Питание детей от 1 до 3 лет

- Необходимо давать Вашему ребенку цельное молоко, грудное молоко или йогурт не менее двух раз в день.
- Дети старше 14-ти месяцев должны пить из чашки, а не из бутылочки.
- Следите за ребенком во время кормления: он даст Вам знать, что он наелся. Не заставляйте ребенка есть.
- Установите график кормления ребенка. Старайтесь кормить ребенка в одно и то же время каждый день.
- Ваш ребенок должен есть 5 порций разных фруктов и овощей каждый день.

Для получения дополнительной информации звоните:

**Программу для женщин,
младенцев и детей
(WIC)
1-888-942-9675**



Безопасность в дороге

- В автомобиле ребенка следует сажать на заднее сиденье. Как правило, это самое безопасное место в случае столкновения.
- Дети в возрасте до 6-ти лет и весом менее 60 фунтов (около 27-ми килограмм) во время езды в автомобиле должны всегда находиться в специальном детском сиденье. Дети в возрасте до 1-го года и весом менее 20 фунтов (около 9-ти килограмм) во время езды в автомобиле должны

- всегда находиться в специальном сиденье безопасности для младенцев, установленном так, чтобы ребенок смотрел назад.
- Каждый раз во время поездок в автомобиле проверяйте, находится ли ребенок в детском сиденье безопасности.
- Проверьте, правильно ли Вы используете детское сиденье безопасности. Прочитайте к нему инструкцию или обратитесь за помощью в местное отделение полиции.
- Никогда не устанавливайте сиденье для младенцев на переднее сиденье в автомобиле с воздушными подушками безопасности.
- Ремень детского сиденья должен пристегиваться поверх плеч ребенка. Ремень должен быть отрегулирован таким образом, чтобы под него можно было просунуть лишь один палец в районе груди ребенка. Нагрудный зажим должен находиться на уровне подмышек.

Для получения дополнительной информации звоните:

**Организацию по оказанию
помощи по сиденьям
безопасности
(Safety Seat Assistance)
1-800-745-7233**

**Национальное управление по
безопасности движения на
автомобильных магистралях
(National Highway Traffic Safety
Administration)
1-800-424-9393**



Уход за зубами

- Укладывая младенцев спать, не следует давать им бутылочку с детским питанием, молоком, соком или газированной водой.
- Ежедневная чистка зубов ребенка маленьким полотенцем или мягкой детской зубной щеткой предотвращает кариес.
- Проверьте зубы ребенка на предмет белых или темных пятен. Если Вы заметите необычные

Не болей, Калифорния Советы для малышей до 3 лет

Эти информационные проспекты были разработаны группой страховых планов по управляемому здравоохранению Medi-Cal для справочника/руководства "Staying Healthy" (Сохранение здоровья).

пятна, позвоните стоматологу ребенка.

- Спросите у своего врача/стоматолога, нужно ли ребенку принимать фторсодержащие добавки.



Общее здоровье и безопасность

- Ребенок должен получить все необходимые прививки. После его (ее) рождения попросите график прививок.
- В случае отравления звоните:
**Центр профилактики отравлений
(Poison Control Center)
1-800-222-1222 или 9-1-1**
- На открытом воздухе на непокрытые участки кожи ребенка следует всегда накладывать солнцезащитный крем со степенью защиты (SPF) 15 или больше.
- Постарайтесь ограничить подверженность ребенка вторичному дыму. Вторичный дым - это дым от сигарет курящих людей, вдыхаемый некурящими. Если Вы курите, постарайтесь бросить или курить на улице. Исследования показывают, что дети, подверженные вторичному дыму, больше болеют, например, такими заболеваниями, как инфекционное воспаление уха и астма.

Для получения дополнительной информации звоните:
**в Американское общество по борьбе с раком
(American Cancer Society)
1-800-ACS-2345
по Калифорнийскому телефону помощи курящим
(California Smokers Helpline)
1-800-NO-BUTTS
(по-английски)**

- Пока ребенку не исполнится 1 год, всегда кладите его/ее спать на спину.

Для получения дополнительной информации о SIDS (внезапная смерть грудного ребенка во время сна) звоните по телефону **1-800-505-2742**.

NOTES FROM YOUR DOCTOR: