

**Что делать, если ребенок очень боится врачей?**

Дети от полугода критически, с опаской реагируют на любого постороннего человека и дело не только во врачах, учителя, парикмахеры тоже будут «чужими». Такое поведение — норма, период до 3-х лет считается неблагоприятным, чтобы отдавать ребенка в дошкольное учреждение. Неизвестное пространство, огромное количество людей, адаптация к новому создают определенный стресс. Важно научить его адекватно реагировать на визит в больницу, транслировать свое доброе отношение к медперсоналу. Перед началом нового дела всегда рассказывать, что его ждет, с какими сложностями он может столкнуться, показывать готовность его поддержать. Подбирая аргументы, учитывайте возрастные особенности ребенка, договаривайтесь с ним. Воспитание позитивного отношения начинается в семье.

**Ребенок пошел в детский сад и стал часто болеть. Стоит ли родителям беспокоиться?**Когда ребенок идет в детский сад и начинает часто болеть — это характерная черта адаптационного периода. 18 из 20 детей в группе будут болеть первые 1,5 года значительно чаще, чем раньше. Это называется инфекционная адаптация к детскому саду. Если ребенок переносит заболевание легко, без осложненных форм ОРВИ, быстро идет на поправку, не нуждается в назначении антибиотиков, то это вариант нормы. Для профилактики детский организм должен получать закаливание по возрасту, занятия физкультурой. Родителям важно научить его промывать нос, часто мыть руки, всем основным правилам гигиены. Любой ребенок болеет в этот период, ситуация выравнивается через 1,5 года от начала посещения. Если родители решили не водить малыша в садик, то инфекционная адаптация приходится на 1-ый класс. Рекомендуется с 4 до 6 лет посещать детский сад, поскольку это период является ключевым для иммунитета, который приобретается инфекционным путем.

Ребенку назначили антибиотики при ОРВИ. Что делать?

Такие группы препаратов не назначают без показаний, врачи действуют по клиническим рекомендациям, стандартам лечения. Само ОРВИ не является показанием для антибактериальной терапии. Но в ряде случаев они могут быть назначены — начиная от неблагоприятного фона с инфекционным риском, заканчивая осложненными формами ОРВИ, например, отит, бронхит и т.д.

Алексей Белокрылов, и.о. заведующего отделением травматологии и ортопедии КДКБ, кандидат медицинских наук

**Можно ли спутать перелом с вывихом? Как отличить одно от другого, если рядом нет врача?**
В месте, где ребенок получил травму, во дворе дома или в школе, невозможно визуально определить, вывих это или перелом. С точки зрения клиники такие травмы выглядят одинаково, сопровождаются отеком, припухлостью, покраснением, резкой болью в месте повреждения. В 70% случаев вывих бывает с переломом, и наоборот. Отмечу, что вывихи зачастую обходятся не только вправлением. Некоторым пациентам в тяжелых состояниях требуется оперативное вмешательство, наложение специальных повязок. Если ребенок получил травму, незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью в ближайший травмпункт. Врач проведет осмотр и назначит рентгенологическое исследование, по результатам которого будет понятно — перелом это или вывих.

Алевтина Селиверстова, врач-детский эндокринолог Консультативно-диагностической поликлиники КДКБ, диетолог, кандидат медицинских наук

**Как приучить ребенка правильно питаться?**
Превращайте поход в супермаркет в увлекательное путешествие для ребенка, вместе наполняйте корзину, объясняйте, почему вы выбираете именно эти продукты, чем они полезны. Всегда подавайте личный пример, старайтесь завтракать, обедать и ужинать всей семьей. Избегайте пищевого насилия, не давайте в руки гаджеты во время приема пищи, не включайте телевизор, объясняйте, что в вашей семье это одно из правил поведения. Десерты или фастфуд, которые так любят дети, не делайте поощрением или порицанием, впоследствии такие методы приведут к развитию нездоровых шаблонов поведения. Научите ребенка перед едой визуально ей наслаждаться, вдыхать запахи, тщательно прожевывать пищу, чтобы максимально прочувствовать, из чего она состоит, оценивать вкусовую палитру, «различать звуки» (хруст свежей капусты и таяние во рту тушеной). Подходите к воспитанию полезных пищевых привычек осознанно и с долей фантазии!