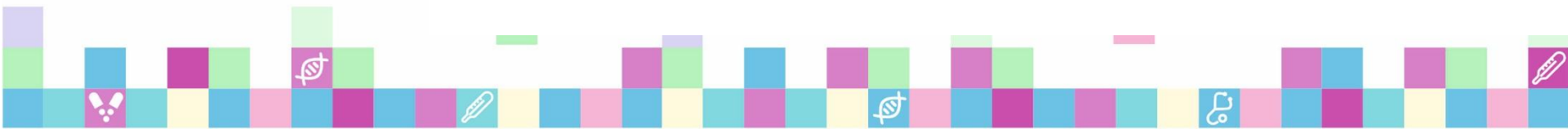
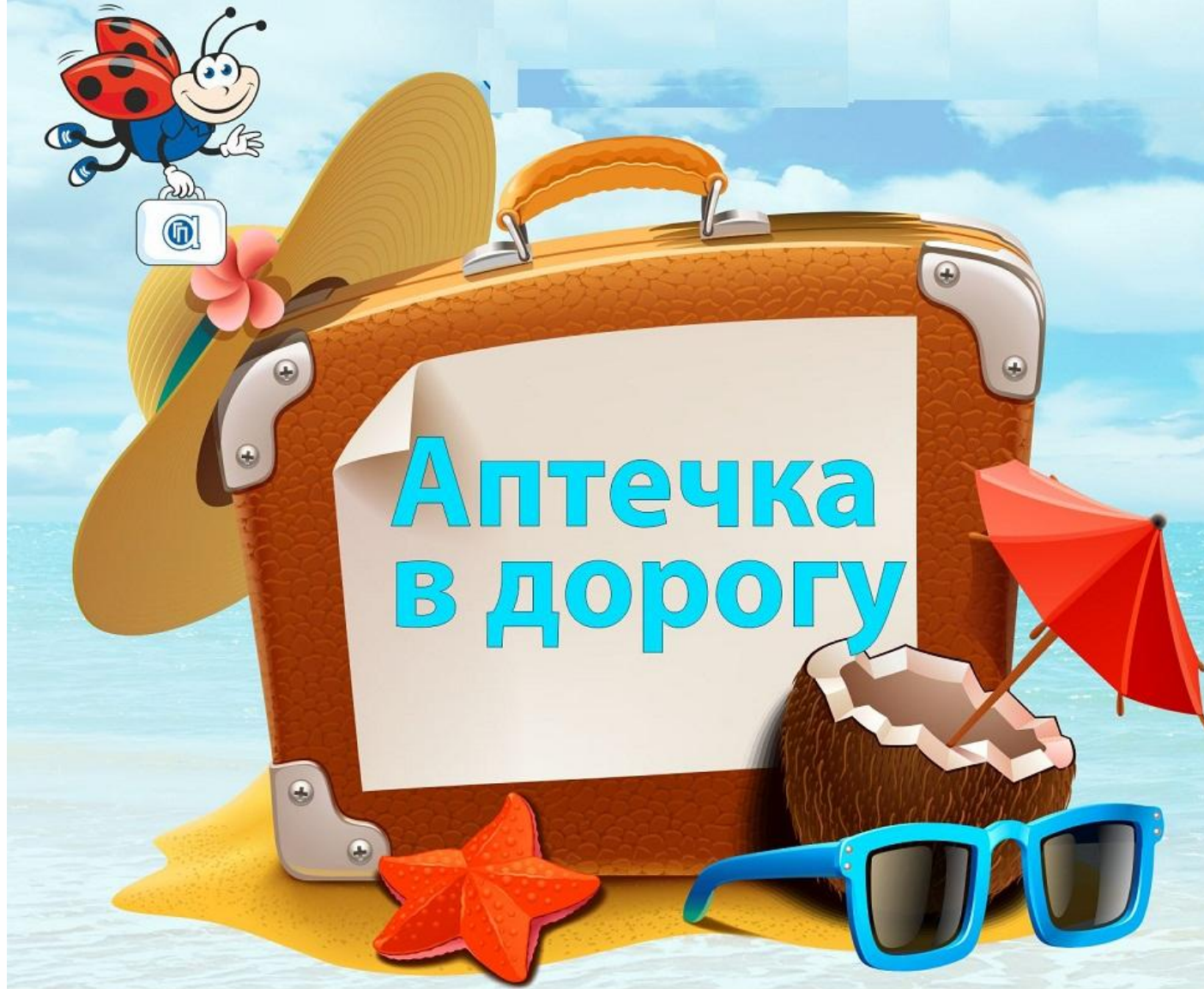


палитра.

Все для Вашего здоровья!

Моржанова
Ирина Викторовна,
врач педиатр,
заведующая
педиатрическим
отделением
МЦ «Палитра»



Как подготовиться к поездке?

- Консультация педиатра
- Контакты педиатра (телефон, электронный адрес и т.д.)
- Список препаратов с указанием дозировки и режима применения



Общие правила комплектации аптечек

- Сама аптечка – желательно термо-сумка, чтобы находящиеся в ней препараты не нагревались от жары. Особенно это касается свечей от температуры и от тяжелой аллергии.
- Перед складыванием в сумку лекарства обязательно проверить срок годности.
- Берите только препараты в упаковке, иначе при трении с сумкой буквы могут стереться, и станет непонятно, какой это препарат.
- Обязательно нужно следовать инструкции по приему медикамента, ведь речь идет о ребенке, и передозировать его опасно.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Антисептики

**Гели или спреи
для обработки
рук:**

Антисептики для
рук (Саннител,
Деттол,
Лижен-Био)

незаменимы во
время длительных
поездов в
транспорте и при
посещении
общественных
мест.



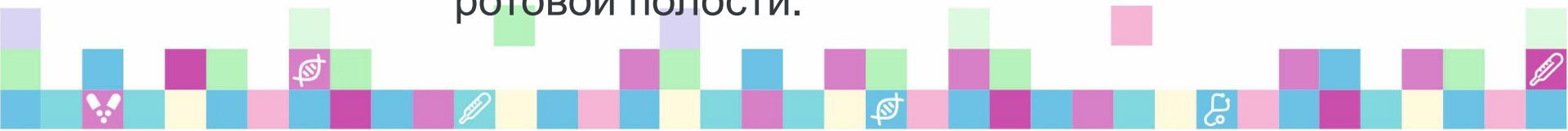
BLITZKO.RU

Антисептики

Октенисепт

препарат предназначен для наружного лечения травм и ожогов, а также других повреждений кожного покрова, в том числе трофических язв, пролежней, ссадин, трещин кожи, швов после оперативных вмешательств, а также для мытья тела у пациентов с мультирезистентным золотистым стафилококком.

Препарат также применяется в терапии и профилактике инфекционных заболеваний ЛОР-органов, в частности для обработки слизистой оболочки полости рта у пациентов с инфекционно-воспалительными заболеваниями носоглотки и ротовой полости.



Неприятности в дороге:

Тошнота сопровождается слабостью, головокружением, вялостью. В редких случаях ребенок становится дезориентированным.

Слюноотделение хорошо заметен у маленьких детей, которые не могут контролировать этот процесс.

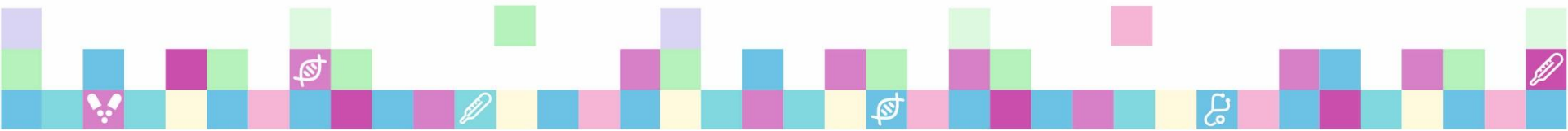
Тяжелое дыхание ребенок может покрыться потом, также его может тревожить озноб или ощущение глобальной жары (часто повышается температура).

Нередко укачивание завершается **рвотой**, а после возникает **сонливость**. У годовалого малыша можно заметить **отчетливую бледность лица**.



Как избежать укачивания в транспорте

1. Оденьте ребенка так, чтобы легко снималась или расстегивалась лишняя одежда.
2. Не переусердствуйте с едой. Перед поездкой – только не калорийная и не сладкая пища (творожок, омлет, яблочный сок). Если ребенок сытно позавтракал, вероятность, что его укачает и стошнит очень высокая.
Другая крайность – не кормить малыша. Урчание пустого желудка усилит дискомфорт.
3. Автокресло для ребенка закрепите посередине заднего сиденья. Малыш будет рассматривать пейзажи, он отвлечется и заинтересуется действием за окном.
4. Запаситесь леденцами. Сосательные конфеты с ярким вкусом мяты или лимона считаются эффективным средством от укачивания в транспорте. Сосательный рефлекс отвлекает человека от неприятных чувств. Мятная конфета отвлекает, освежает и дарит приятную прохладу.
5. Сон во время пути – прекрасное лекарство от укачивания. Выберите именно то время для поездки, когда ребенок обычно спит. Придется подстроиться под малыша, но проблем с укачиванием не возникнет. И вам так будет спокойнее.
6. Выбирайте занятия, без сосредоточенности и постоянного напряжения глаз. Во время пути запрещается: просмотр иллюстраций и чтение книг. Никаких электронных игр на мобилке или планшете!



Что делать, если ребенка укачало в транспорте

Во-первых, не паниковать;

Не ругать и не стыдить малыша, если его стошнило. Объясните, что это пройдет, чтобы он не волновался;

Если вы едете на машине, остановитесь, выведите ребенка на свежий воздух;

Расстегните воротник рубашки или кофточки;

Дайте ему мятного чая или несладкий сок (мало). Снимет симптомы укачивания леденец с мятным или лимонным вкусом;

Если ребенка укачало из-за духоты, приоткройте окно;

Останавливайтесь, если вы заметили первые признаки ухудшения состояния ребенка: бледный, зеленоватый цвет лица, холодный пот, позывы к рвоте.



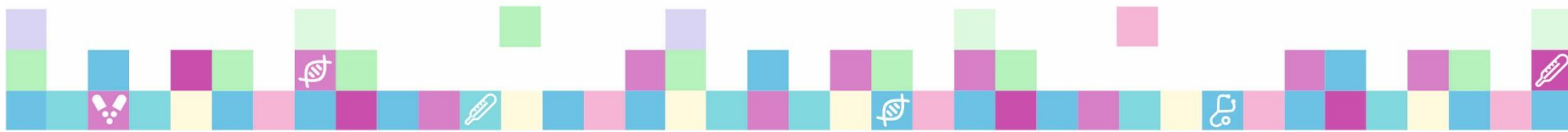
палитра.

Все для Вашего здоровья!

Дети до года

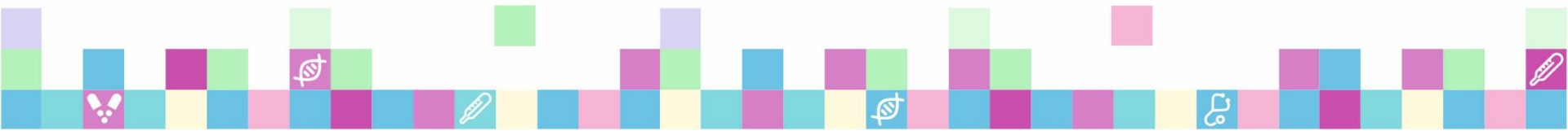
Сон и мамина грудь, которую он держит во рту всю поездку – вот действенное средство от всех тягот поездки для младенца.

Совет: обеспечьте приток свежего воздуха, чтобы малыш не начал капризничать и ворочаться от перегревания. Приятная прохлада делает сон крепче.



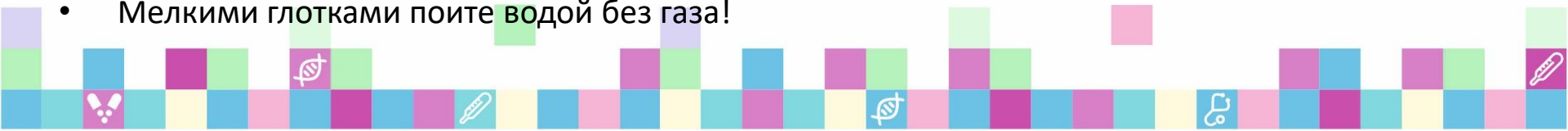
Как победить морскую болезнь

- Выбирайте место в середине корабля;
- Не читайте;
- Сидите по ходу движения;
- Настройтесь на позитив;
- При первых признаках тошноты поднимитесь на палубу, глаза на уровне горизонта. Вдохните глубоко, наклоните голову пару раз в стороны;



Чтобы не укачало в самолете

- Попросите билеты на места в середине самолета или в его передней части;
- Не смотрите в иллюминатор;
- Выбирайте места у прохода;
- Положение – полулежа;
- Старайтесь отвлечь ребенка от ожидания тошноты, от боязни взлета и посадки;
- Заложило уши – нужно дышать глубже через рот, чаще зевать и постараться расслабиться.
- Протрите лицо мокрой холодной салфеткой;
- Не присматривайтесь к тем, кого тошнит;
- Дайте рассасывать мятные леденцы;
- Не спите перед полетом – лучше выспаться в самолете;
- Не читайте. Слушайте в наушниках приятные мелодии;
- Мелкими глотками поите водой без газа!



Вертигохель – гомеопатический препарат,
Для малышей в возрасте до года – 1–2
капли.

Для детей в возрасте до трех лет – 3
капли.

Для деток от 3 до 6 лет – 5 капель.

Доза для детей старше 6 лет – 10 капель.

Разовая доза для детей старше 15 лет
составляет 5–10 капель.

Препарат дают 3 раза в день, за 20 минут
до поездки, растворяя нужную дозу в
чайной ложке воды.

Вертигохель хорошо переносится. От него
не клонит в сон. Отрицательных эффектов
не наблюдается.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Средства для детей от 3-х лет

«Драмина» (таблетки)

Способ применения:

Принимать внутрь, перед едой:

- дети с 3 до 6 лет – 1/4-1/2 таблетки 2-3 раза в сутки;
- дети с 7 до 12 лет – 1/2-1 таблетка 2-3 раза в сутки;
- дети старше 12 лет и взрослые – 1-2 таблетки 2-3 раза в сутки;

Действие препарата проявляется через 15 - 30 минут и сохраняется в течение 3 - 6 часов. Практически полностью выводится из организма с мочой в течение 24 ч.



палитра.

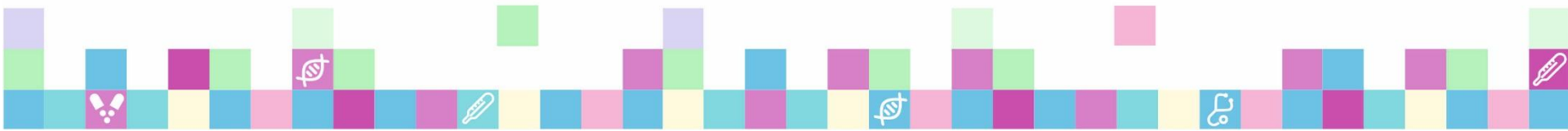
Все для Вашего здоровья!

Средства для детей от 3-х лет

Коккулин –
гомеопатическое средство с
3 х летнего возраста

Коккулин рассасывают во
рту. Давайте ребенку по две
таблетки ежечасно до
улучшения состояния.

Вертигохель и Драмина
также подойдут.



Средства для детей от 3-х лет

Кинедрил –

комбинированный препарат, который устраняет саму причину неприятных ощущений. показан для применения у деток с трех лет. Начинать принимать его нужно за день до предполагаемой поездки.

- Деткам в возрасте от 3 до 6 лет Кинедрил назначают по 1/4 таб. 2 раза в сутки.
- Детям в возрасте от 6 до 12 лет дают по - 1/2 таб.
- Детям в возрасте старше 12 лет — по 1/2-1 таб. 2-3 раза/сутки.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Средства для детей от 6 лет

После шести лет разрешен еще один препарат (из арсенала гомеопатии)

– **Авиа-Море.**

За 50 минут до поездки пусть ребенок рассосет одну таблетку. В самолете, поезде, машине или на судне давайте ему с получасовым промежутком 1 таблетку. Норма в день – 5 таблеток, не более!



Это устройство является идеальным средством от укачивания в авто, поезде, самолете, на корабле.

В основе этого браслета лежит точечный механизм, который массирует запястье и снимает тошноту, даря спокойствие и умиротворение.

Шарик, который прикреплен к браслету с внутренней стороны, воздействует на акупунктурные точки, снимая приступы укачивания.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

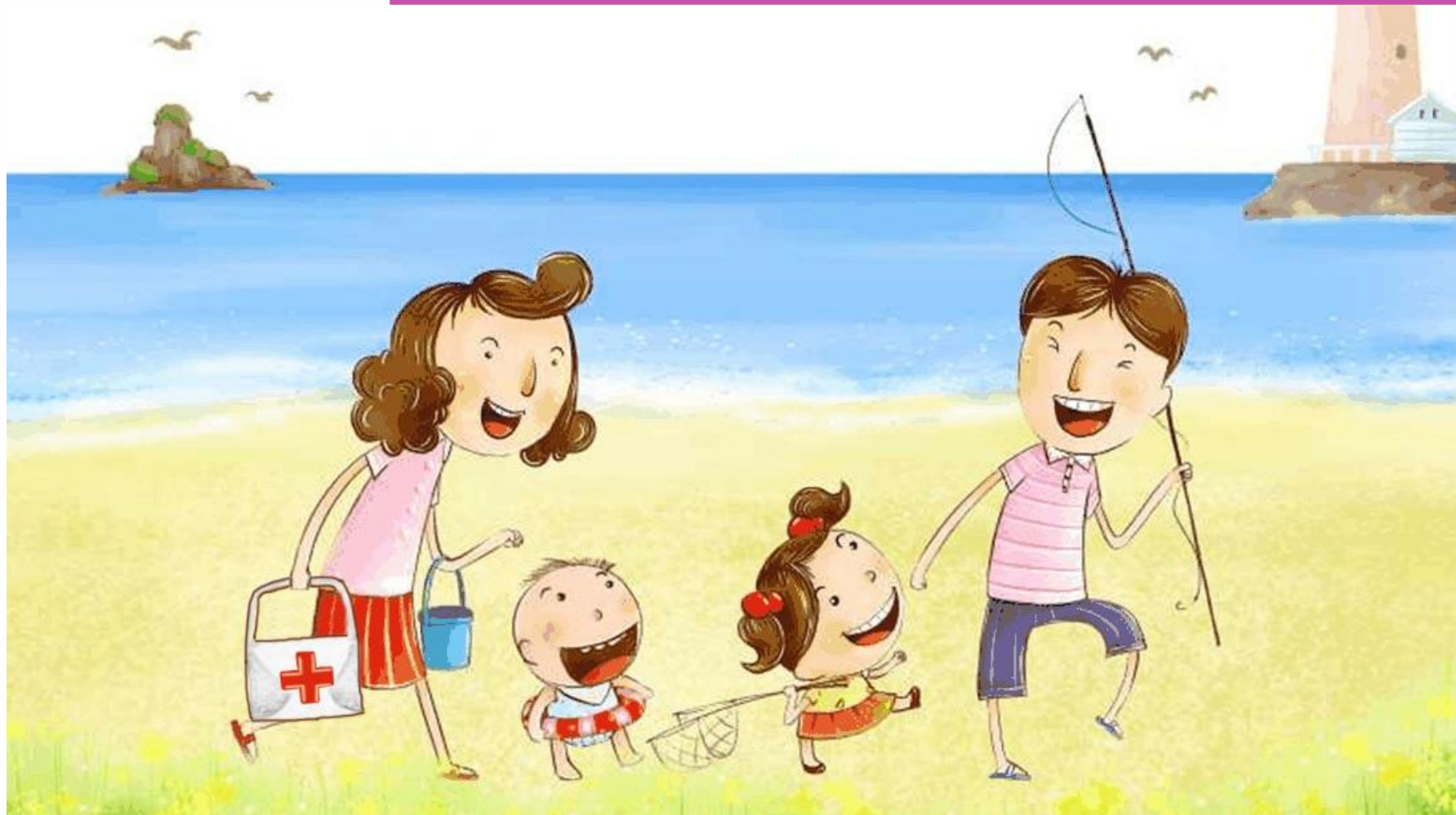
Акупунктурный браслет



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Ура! Мы на пляже!

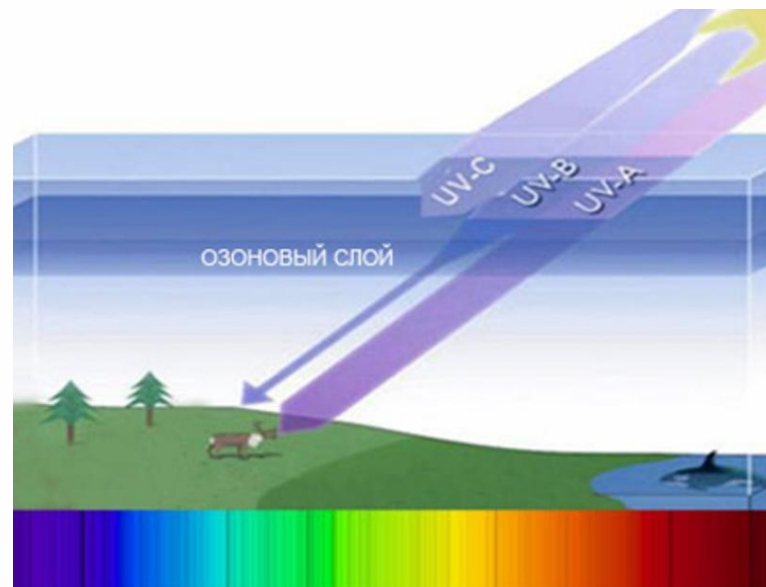


3 типа солнечных лучей:

- **Ультрафиолетовые лучи А (UVA)** имеют довольно низкий уровень радиации. Ультрафиолетовые лучи А уменьшают эластичность кожи, повреждают структуру эпидермиса. Защитные свойства кожи ослабевают. В результате чего, она становится беззащитной к всевозможным инфекциям.

- **Инфракрасные лучи В (UVB)** (период от 10 до 16 часов). Эти лучи могут повреждать эпидермис и приводить к серьезным ожогам. Безусловно, они способствуют загару, но в то же время сушат кожу, делая ее грубой. По мнению онкологов, именно эти лучи могут провоцировать возникновение рака кожи.

- Солнечные **лучи С (UVC)** – лучи с самым высоким уровнем радиации. К нашему счастью их активному проникновению препятствует озоновый слой.



Польза солнечных лучей для детей

- Солнечные лучи стимулируют выработку витамина D, отвечает за кальциево-фосфорный обмен в организме ребенка. Профилактика рахита.
- Солнечные лучи ласкают кожу малыша, способствуя выработке серотонина.
- Они активизируют обменные процессы и повышают иммунитет.
- Купаясь в солнечных лучах, ребенок избавляется от опрелостей и легче справляется с дерматитом.



К ультрафиолету необходимо относиться, как к природному лекарству.



Степень защиты средства от ультрафиолета (SPF)

Важным фактором при выборе крема является степень защиты средства от ультрафиолетовых лучей. Этот показатель на упаковке обозначается в виде индекса SPF. Этот индекс имеет цифровые значения от 2 до 50.

- Крем с SPF 50 подходит детям старше 3 лет. Индекс защиты SPF учитывает в себе такие особенности как: цвет кожи крохи, место и время прогулки.
- Для детей со светлым цветом кожи предназначены кремы с высокой степенью защиты SPF от 30 до 50.
- Смуглым детишкам прекрасно подойдут кремы с индексом защиты SPF от 20 до 30.
- Собираясь на традиционную прогулку, используйте крем с SPF 15-20.
- Крем с более высоким индексом SPF (от 25 и выше) надежно защитит вашего ребенка на пляже.



Выбирая крем от солнца, ориентируйтесь на возраст

- Новорожденным детям до 6 месяцев не подойдет ни один солнцезащитный крем! Даже тот, на упаковке которого значится «от 0».
- Малышам от 6 месяцев и до 3 лет предназначены солнцезащитные средства со значком «bebe» или «enfant».
- Надпись на тубике «детский» означает, что этот крем подходит детям от 3 лет и старше.
- Для нежной и уязвимой подростковой кожи лучше всего приобретать кремы, на упаковках которых значится индекс SPF 15 и выше.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

ВНИМАНИЕ!

**Любое, даже самое дорогое,
средство от солнца
эффективно не более 3 часов!**



Что означает маркировка на креме - PPD?

На большинстве упаковках имеется еще один индекс, который обозначается буквами PPD.

Этот индекс показывает, во сколько раз данный крем может уменьшить дозу ультрафиолетовых лучей.

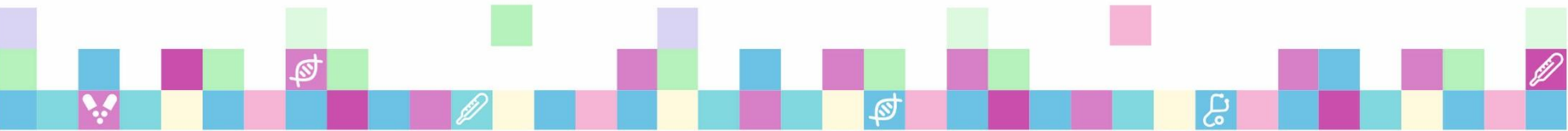
Например, если на упаковке стоит индекс PPD = 10, то в кожу малыша проникнет ультрафиолетовых лучей на десять процентов меньше, чем могло бы без нанесения крема.

Самым высоким считается индекс PPD = 42.



Как подобрать степень защиты

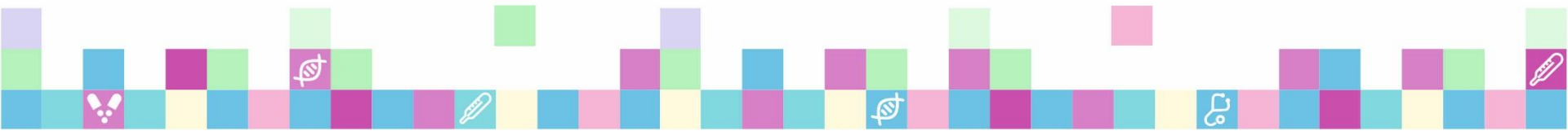
ТИП КОЖИ	Умеренный климат		Жаркий климат		Очень жаркий климат	
	1-я неделя	Остальные дни	1-я неделя	Остальные дни	1-я неделя	Остальные дни
ОЧЕНЬ СВЕТЛАЯ КОЖА Светлые и рыжие волосы. Бледная кожа, веснушки. Загорает с трудом	SPF 15		SPF 30			
СВЕТЛАЯ КОЖА Светлые волосы, голубые глаза Загорает медленно, легко обгорает	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15	SPF 30	
НОРМАЛЬНАЯ КОЖА Темные волосы Слегка смуглая кожа Загорает хорошо, но может обгореть вначале	SPF 4		SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 15
ТЕМНАЯ КОЖА Темные волосы, темные глаза Кожа смуглая Загорает отлично, почти никогда не обгорает	SPF 4	—	SPF 15	SPF 4	SPF 30	SPF 4



Что означает маркировка UVB?

На некоторых кремах есть еще один дополнительный фильтр, то есть значок UVB.

Это означает, что средство способно уберечь кожу крохи не только от ультрафиолетовых лучей UVA, но и от инфракрасных.



С какого возраста можно использовать крем для загара?

Большинство дерматологов и педиатров не рекомендуют использовать кремы для загара детям до 3 лет. Гулять с детьми в солнечную, жаркую погоду нужно либо до 11 часов, либо после 17 часов. В это время солнечные лучи менее агрессивны.



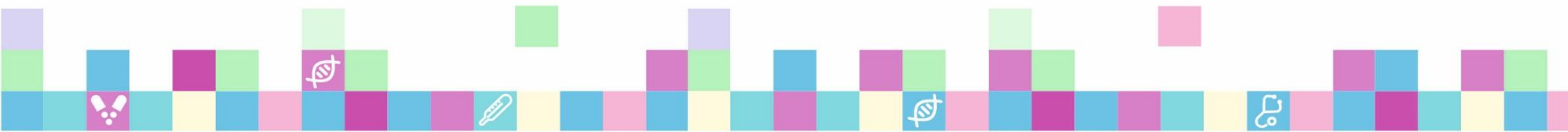
Как выбрать солнцезащитное средство для ребенка?

Выбор средства напрямую зависит от типа кожи ребенка:

- Если у малыша жирная кожа — ему подойдет молочко с более легкой структурой.
- Если сухая кожа у ребенка, то лучше купить крем от солнца.

Наносить солнцезащитное средство нужно за двадцать минут до выхода из дома.

После прогулки крем нужно обязательно СМЫТЬ.



Как сделать аллергопробу ребенку на крем от солнца?

Прежде чем втирать в кожу крохи крем, родители должны изучить его состав, сверить срок годности, прочесть прилагаемую инструкцию.

На локтевой сгиб малыша нанести небольшое количество крема.

Если в течение 24 часов кожа в этом месте не покраснела и не покрылась сыпью - солнцезащитное средство подходит вашему ребенку.



Примеры солнцезащитных средств

LA ROCHE- POSAY

Обеспечивает очень высокую защиту от ожогов, аллергических реакций на солнце

- Обеспечивает высокую профилактику новообразований кожи
- Обеспечивает мгновенный комфорт для детской кожи
- Не оставляет белых следов на коже.
- Устойчив к действию воды в течение 40 минут
- Формула продукта эффективна на открытом солнце до 6 часов
- Обеспечивает высокую безопасность, в том числе для очень чувствительной кожи
- Протестировано под контролем дерматологов и педиатров
- Для младенцев с 6 месяцев и детей



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Примеры солнцезащитных средств

Mustela

Крем от солнца Mustela обладает гипоаллергенными свойствами, предназначен для детей от шести месяцев. Mustela отличается прекрасными увлажняющими свойствами. Крем имеет высокую степень защиты.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Примеры солнцезащитных средств

Babo Botanicals

Солнцезащитный крем для детей разных возрастов. Предназначен для детской чувствительной кожи, в его составе нет клейковины и соевых составляющих. Фильтр SPF 30+. Крем не имеет запаха.



Примеры солнцезащитных средств

Bubchen

Немецкое солнцезащитное молочко. Фильтр SPF 50+, система фильтров UVA/UVB. В состав входят: сок алоэ Вера, витамин Е, пантенол.

Средство водостойкое. В его составе нет консервантов, вредных красителей и ароматизаторов. Предназначено для детей от 6 месяцев. Кстати, это молочко идеально подходит и взрослым.



Примеры солнцезащитных средств

Sanosan (Россия)

Детский крем Sanosan с солнцезащитным индексом SPF 50 прошел дерматологическую экспертизу. Крем является эффективным и безопасным. Подходит для детей от шести месяцев и старше. Крем обеспечивает защиту от неблагоприятного воздействия UVA/UVB.



Примеры солнцезащитных средств

Chicco

Страна-производитель – Италия. Крем Chicco SPF 50 прекрасно впитывается, не содержит в своем составе вредных компонентов, спиртов, красителей. Крем не имеет запаха, прекрасно впитывается, содержит UVA и UVB фильтры. Предназначен этот крем для малышей от шести месяцев и старше. В состав крема входит витамин E, который смягчает кожу. Крем подходит для абсолютно любого типа кожи.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Примеры солнцезащитных средств

«Мое солнышко»

Страна-производитель Россия. Крем «Мое солнышко» безопасен даже для самых маленьких детишек. Крем надежно защищает от UVA/UVB излучений. В состав крема входит специально разработанный увлажняющий комплекс, а также экстракт календулы и витамин Е. В продаже имеется крем с индексом SPF 20 и SPF30.



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Примеры солнцезащитных средств

«Биокон»

Страна-производитель Украина.
Гипоаллергенное, бюджетное средство,
усиленная защита с пантенолом.

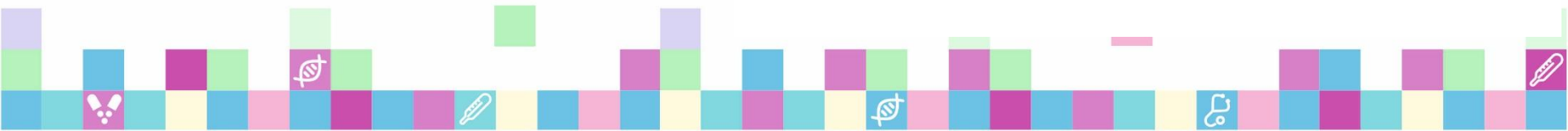
Некоторым мамочкам не нравится
жирная пленка, которая остается после
нанесения крема. Это средство
гипоаллергенное. Средняя степень
защиты SPF30.



Средства от травм и ушибов

На природе, отдыхе, на море малыш не будет сидеть на месте, поэтому велика вероятность получения порезов, ссадин и гематом. Так что в аптечке должны быть обязательно:

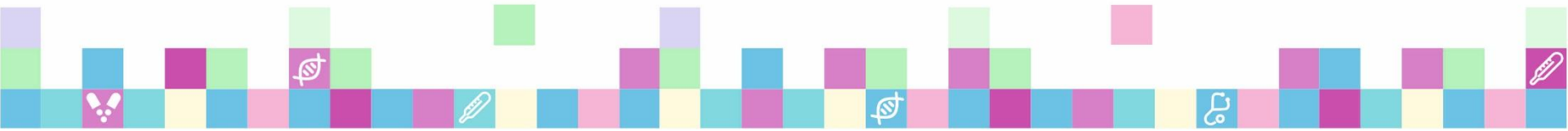
- Ватные диски;
- Эластичный бинт;
- Бактерицидный пластырь;
- Стерильный бинт;
- Кровоостанавливающие салфетки;
- Вата;
- Ватные палочки;
- Кровоостанавливающий жгут



Травмы и ушибы

Сухой лед

Охлаждающий спрей «ФРОСТ СПРЕЙ» при холодовой травме, ушибах, растяжениях



Ссадины, раны , порезы

- Перекись водорода
- Банеоцин мазь и порошок
- Бранолинд
- Статин



Ссадины, раны , порезы

- Перекись водорода или октенисепт, хлоргексидин и мирамистин для обработки ран;
- Кровоостанавливающие салфетки;
- Йод или зеленка;
- Мазь от ушибов и растяжений: Троксевазин,
- «Спасатель» хорошее ранозаживляющее средство при ушибах, царапинах, порезах, синяках;

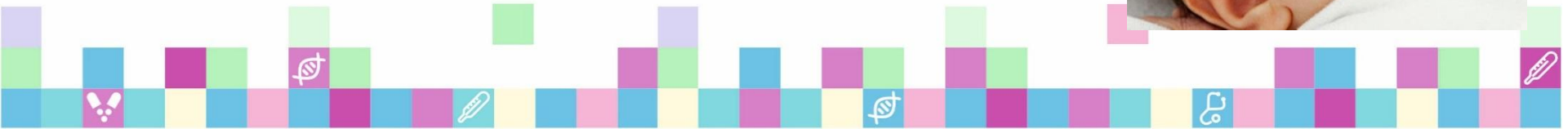


- Солнцезащитные средства с высоким уровнем УФ-защиты.
- Смазывать ожоговую рану: спрей или мазь Пантенол, мазь Бепантен (хорошо помогает при солнечном ожоге).
- Регенерирующий крем, который восстанавливает кожу после ожога: солкосерил.



Медицинские приборы

- Термометр медицинский обязательно!
- Небулайзер (меш) для ингаляции по показаниям



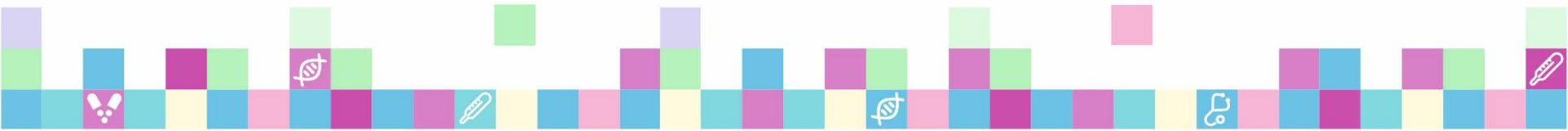
палитра.

Все для Вашего здоровья!

Препараты от нарушений желудочно-кишечного тракта

Адсорбенты:

активированный уголь, Смекта,
Нео-смектин, Полисорб, Фильтрум,
Лактофильтрум, Энтеросгель

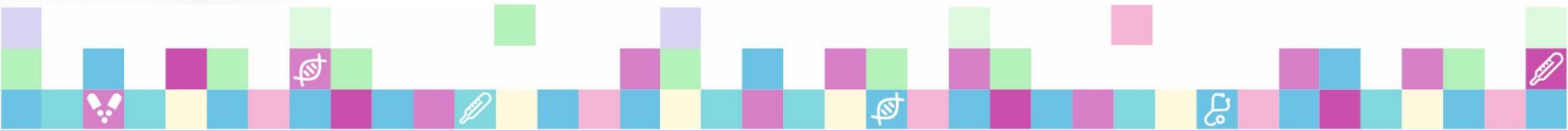


Препараты от нарушений желудочно-кишечного тракта

- Кишечные антисептики: энтерофурил, энтерол
- Ферменты: панграм, креон, мезим
- Биопрепараты: нормобакт –L , бифиформ –малыш, линекс
- Спазмолитики: но-шпа применяется с 6 лет
- Средства для регидратации: гастролит, оралит, регидрон –био
- При запорах: микролакс
- При частом стуле: имодиум (лоперамид) с 6 лет
- Пеногасители: эспумизан беби, боботик
- Противорвотные: мотилиум



супрастенекс, супрастин, тавегил,
фенистил, зиртек, зодак, эриус
(таблетированная форма, капли, сиропы)
Местно: гистан, фенистил



Острые респираторные заболевания

1. Противовирусные: виферон- мазь, свечи, эргоферон, арбидол, кагоцел, ингавирин с 6 лет, гриппферон, цитавир 3.
2. Антибактериальные: аугментин (амоксициллин), клацид(кларитромицин), суммамед(азитромицин).
3. Симптоматическая терапия:
 - Насморк: називин, тизин, виброцил, сиалор
 - Боль в ушах: отипакс
 - Жаропонижающие и обезболивающие: нурофен, парацетамол
 - Кашель: эреспал
 - Боль в горле: граммидин с 3 лет, мирамистин
 - Конъюнктивит: офтальмоферон, ципромед, флоримед



палитра.

Все для Вашего здоровья!

При потере сознания

Нашатырный спирт (раствор аммиака)



Примерный список с собой в дорогу:

- Нашатырный спирт (раствор аммиака)
- Термометр
- Октенисепт
- Драмина
- Ля- рош- позе солнцезащитный крем
- Перевязочные материалы (ватные диски, эластичный бинт. бактерицидный пластырь. стерильный бинт; вата; ватные палочки)
- Олазол
- Смекта
- Энтерофурил
- Панграм
- Нормобакт – L
- Но - шпа
- Регидрон –био
- Микролакс
- Эспумизан
- Мотилиум
- Кагоцел
- Тизин
- Отипакс
- Нурофен
- Эреспал
- Мирамистин
- Офтальмоферон
- Клацид



палитра.

Все для Вашего здоровья!

Спасибо за внимание!

77-77-78

www.palitramed.ru

<https://vk.com/palitramed>

