# Австрийский паспорт матери и ребенка

## С момента рождения до 5-летнего возраста

## Часть 2

© 2006–2021 – Hebammenzentrum Graz

### Учебный материал

### «Содействие укреплению здоровья женщин с миграционными корнями»

**Сетевой проект** консультационных центров для женщин и девушек **innova**, **Novum** и **Frauenservice Graz**, реализуемый и выполняемый в рамках **femmesTische** — ассоциации и сети, в которой женщины-мигранты в Штирии обсуждают вопросы здоровья, повседневной жизни и семьи.

# Содержание

**Австрийский паспорт матери и ребенка** ... 3
**Обследования по паспорту матери и ребенка в детском возрасте** ... 5
**Прививки** ... 7
**После родов: подавленное состояние после родов и послеродовая депрессия** ... 8
**Синдром внезапной детской смерти** ... 9
**Развитие и рост ребенка** ... 11
**Поведенческие расстройства у детей** ... 12
**Питание матери и ребенка** ... 14
**Двигательная активность матери и ребенка** ... 16
**Состояние зубов** ... 18
**Безопасность ребенка** ... 19
**Пособие по уходу за ребенком** ... 21
**«Услуги помощи на ранних этапах» (Frühe Hilfen)** ... 23
**Источники** ... 25
**Контактная информация** ... 26

# Австрийский паспорт матери и ребенка

### Что такое паспорт матери и ребенка?

Паспорт матери и ребенка предназначен для обеспечения безопасного течения беременности вплоть до родов. Основное внимание уделяется раннему выявлению рисков для здоровья, заболеваний и нарушений развития. Заблаговременное выявление нарушений развития у детей позволяет вовремя принять меры по стимулированию нормального роста. Паспорт матери и ребенка — это профилактическая программа для беременных женщин и маленьких детей в возрасте до пяти лет.

### Когда и где можно получить паспорт матери и ребенка?

После установления факта беременности каждая беременная женщина получает паспорт у гинеколога. Паспорт матери и ребенка также можно получить у следующих врачей и учреждений, если они проводят обследования по паспорту матери и ребенка: Врачи общей практики, поликлиники, женские или семейные консультации, а также амбулаторные отделения родильных домов.

Паспорт матери и ребенка может получить каждая беременная женщина, проживающая в Австрии, даже если она не является австрийской гражданкой.

### Для чего служит паспорт матери и ребенка?

- Предусмотренные паспортом обследования проводятся с целью раннего выявления и своевременного лечения заболеваний, а также контроля за развитием ребенка.
- Обследования во время беременности и до 14-го месяца жизни ребенка являются обязательным условием для получения пособия по уходу за ребенком в полном объеме.
- Для снижения смертности младенцев, маленьких детей и матерей.

### Что включает в себя паспорт матери и ребенка?

Первый осмотр беременной женщины по паспорту матери и ребенка всегда проводится до конца 16-й недели беременности. Паспорт матери и ребенка включает:

- гинекологические осмотры, включая три ультразвуковых исследования для беременных женщин;
- лабораторные исследования для беременных женщин, в том числе определение группы крови и резус-фактора;
- консультации акушера-гинеколога;
- терапевтическое обследование во время беременности.

Все важные данные и результаты обследований, включая состояние, вес, рост, предполагаемую дату рождения ребенка и группу крови матери, вносятся в паспорт матери и ребенка.

Помимо 5 обследований во время беременности, 5 обследований в первые 14 месяцев жизни ребенка также являются необходимым условием для получения пособия по уходу за ребенком. До

пятого года жизни ребенка необходимо пройти еще четыре профилактических медицинских осмотра.

Все назначенные обследования важны для матери и ребенка.

**Какова стоимость паспорта матери и ребенка?**

Паспорт матери и ребенка и все обследования, включенные в программу паспорта матери и ребенка, являются бесплатными при использовании услуг врачей, работающих по договору с учреждениями социального страхования.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Mutter-Kind-Pass (Паспорт матери и ребенка) (sozialministerium.at)

Schwangerschaft, Eltern und Kind - Steiermark (Беременность, родители и ребенок — Штирия) (gesundheitskasse.at)

# Обследования по паспорту матери и ребенка в детском возрасте

Первый осмотр ребенка на 1-й неделе жизни обычно проводится в больнице. Все остальные обследования проводятся у педиатра. Всего предусмотрено 9 обследований и два УЗИ тазобедренных суставов.

Педиатр является важным контактным лицом для родителей. Ребенка подробно осматривают во время всех обследований. Родители могут задавать и обсуждать вопросы о питании, массе тела, росте, развитии и сне. Обсуждается также календарь прививок и текущие прививки.

**Какие обследования назначаются в первые 14 месяцев жизни?**

| Обследование | Срок обследования | Объем обследования |
|---|---|---|
| 1. | 1-я неделя жизни | ✦ Определение массы тела и роста<br>✦ Сбор наблюдений матери и история болезней<br>✦ Врачебный осмотр ребенка<br>✦ Оценка необходимости дополнительных обследований |
| 2. | На 4–7-й неделе жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни<br>✦ **Ортопедическое обследование** |
| 3. | На 3–5-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни |
| 4. | На 7–9-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни<br>✦ **Обследование у отоларинголога** |
| 5. | На 10–14-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни<br>✦ **Обследование у офтальмолога** |
| На 1-й и на 6–8-й неделе жизни рекомендуется пройти **УЗИ тазобедренных суставов**. | | |

**Наряду с плановыми обследованиями в ходе беременности, обследования ребенка в возрасте до 14 месяцев являются необходимым условием для получения пособия по уходу за ребенком.**

**Дополнительные рекомендованные обследования ребенка:**

| Обследование | Срок обследования | Объем обследования |
|---|---|---|
| 6. | На 22–26-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни<br>✦ **Обследование у офтальмолога–специалиста по оптометрии** |
| 7. | На 34–38-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни<br>✦ **Ортопедическое обследование** |
| 8. | На 46–50-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни |
| 9. | На 58–62-м месяце жизни | ✦ Общие обследования, см. 1-ю неделю жизни |

**УЗИ тазобедренных суставов и шестое–девятое обследования ребенка не являются необходимым условием для продолжения выплаты пособия по уходу за ребенком в полном размере.**

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/3/Seite.082211.html

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/erste-bis-dritte-untersuchung-kinder

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/vierte-bis-sechste-untersuchung-kinder

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/siebte-bis-zehnte-untersuchung-kinder

# Прививки

На протяжении почти 20 лет в Австрии действует **программа бесплатной вакцинации детей**. Выбор бесплатных прививок осуществляется в соответствии с новейшим уровнем знаний. С одной стороны, отбираются очень распространенные заболевания, с другой стороны — редкие, но очень серьезные болезни. Кроме того, дети должны быть защищены от как можно большего количества заболеваний при минимальном количестве уколов. Данные о вакцинации заносятся в карту профилактических прививок ребенка.

В Штирии уже много лет существует книжка с отрывными талонами **«Здоровье для родителей и ребенка»**. Она служит для того, чтобы как можно больше детей прошло программу бесплатной вакцинации. Эта «чековая книжка вакцинации» дает детям от 0 до 6 лет право на бесплатное получение важнейших вакцин и прививок на сумму ок. 900 евро. Как правило, книжка «Здоровье для родителей и ребенка» выдается во время родов в больнице или у акушера-гинеколога. Если вы не получили чековой книжки при родах, вы можете получить ее у своего семейного врача или педиатра.

**Почему вакцинация важна?**

Вакцинация стимулирует защитную реакцию иммунной системы. Благодаря ей организм вырабатывает антитела к опасным возбудителям заболеваний.

В силу того, что вакцинация является добровольной, родители сами решают, нужно ли прививать своего ребенка, а также когда и от чего проходить вакцинацию. Сроки вакцинации и прививки, предусмотренные австрийским календарем прививок, носят рекомендательный характер. В случае пропуска плановой вакцинации по какой-либо причине любую прививку можно и нужно сделать как можно раньше.

Не позднее чем перед приемом в детское дошкольное или школьное учреждение (например, ясли, детский сад, школу) следует еще раз убедиться, что дети были привиты и тем самым защищены от всех рекомендованных заболеваний, поскольку в детских дошкольных и школьных учреждениях риск заражения значительно возрастает.

**Где мой ребенок может пройти вакцинацию?**

Как правило, предлагаются следующие варианты прохождения вакцинации:

- частнопрактикующий педиатр;
- частнопрактикующий врач общего профиля;
- центры вакцинации в федеральных землях;
- медицинские центры системы социального страхования;

Подробную информацию о «Календаре прививок в Австрии» см. по ссылке:

www.sozialministerium.at/impfplan

Die wichtigsten Informationen zum Thema Kinderimpfungen (Impfbroschüre) (Важнейшая информация по теме детских прививок (брошюра о вакцинации))(sozialministerium.at)

https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/gratisimpfaktionen-in-der-steiermark/scheckheft-gesundheit-fuer-eltern-und-kind

# После родов: подавленное состояние после родов и послеродовая депрессия

Девять месяцев беременности: наконец долгожданный ребенок появился на свет. Абсолютно нет повода не чувствовать себя счастливой. Однако не все женщины разделяют эту радость. Слезы, страхи и переживания затмевают чувство счастья, не давая проявиться материнской любви. Эмоциональный кризис или депрессия часто возникают в связи со значительными переживаниями, которые необходимо проработать. Типичным примером таких переживаний служит рождение ребенка.

Так называемый эффект **Baby Blues** (подавленное состояние после родов) — это наиболее распространенная и легкая форма проявления депрессивного настроения. Обычно это состояние наступает в первые несколько дней после родов. Около 75 % молодых матерей страдают от него. Оно проявляется в виде подавленного настроения, которое обычно быстро проходит и не требует лечения. После рождения ребенка для молодой мамы особенно важны поддержка, понимание со стороны близких и общение с другими молодыми родителями. И речь идет не об обмене рецептов на все случаи жизни. Знание о наличии схожих проблем у других молодых родителей способно существенно облегчить повседневные заботы.

Если депрессивное настроение длится более двух недель, существует риск развития **постнатальной депрессии** (также известной в обиходе как послеродовая депрессия). Примерно каждая шестая женщина страдает от нее после родов. На это могут указывать различные симптомы, включая вялость, подавленность, истощение, проблемы со сном и концентрацией внимания, чувство вины и повышенную тревожность, которые продолжаются в течение длительного периода времени. Депрессия развивается в основном в первые три месяца / год после родов. Депрессия этого типа может быть вызвана самыми различными причинами. Специалисты указывают на гормональные изменения или травматический опыт родов.

Отсутствие лечения послеродовой депрессии может привести к длительному нарушению отношений между матерью и ребенком. В связи с этим важно как можно скорее обратиться за профессиональной помощью к акушеру-гинекологу и врачу. Большинство матерей (хотя и отцы могут испытывать подобные состояния) страдают молча. Под давлением общественного мнения, которое навязывает им эмоции счастья, они стыдятся своих чувств. Они не знают, что страдают от болезни, которую можно вылечить. В результате такие матери зачастую сталкиваются с непониманием и порой находят поддержку лишь окольными путями.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/baby-blues

# Синдром внезапной детской смерти

Термином СВДС (синдром внезапной детской смерти) обозначают все случаи внезапной и необъяснимой смерти здоровых младенцев без видимых причин (обычно во время сна), при этом причина не может быть установлена даже в ходе детального расследования обстоятельств.

Прежде всего период со 2-го по 4-й месяц жизни считается периодом повышенного риска; здесь у ребенка происходит особая перестройка двигательных функций или скачок роста. После 12-го месяца жизни риск СВДС невелик.

### Что является провоцирующим фактором?

- Курение матери во время беременности, после беременности и рядом с ребенком
- Наркотическая зависимость матери
- Стресс: Стресс означает, что на младенца психологически воздействуют непредсказуемые события (пребывание в одиночестве, избыточный уровень громкости, частая смена места и обстановки).
- Время года: Риск СВДС во всем мире в два раза ниже в летние месяцы, чем в зимний период.
- Перегрев
- Инфекции верхних дыхательных путей
- Положение лежа на животе: У детей, которых родители намеренно укладывают в положение лежа на животе (т. е. для которых положение лежа на животе является любимой позой для сна), значительно повышен риск СВДС.

### В каких случаях следует обратиться к педиатру?

- Если у ребенка появляются признаки заболевания, например одышка.
- Если ребенок синеет в области вокруг рта или по всему лицу, необычно сильно потеет во время сна или заметно бледнеет.
- Если вы заметили паузы в дыхании своего ребенка длительностью более 15 секунд во время сна.
- Если ребенка часто рвет или у него проблемы с питьем.
- Если у вас есть другие причины для беспокойства.

### Какие существуют профилактические меры?

- **Положение лежа на спине!** В течение первого года жизни младенцы должны спать в положении лежа на спине. Прежде всего следует избегать положения лежа на животе и по возможности положения на боку, поскольку оно менее устойчиво, и некоторые дети могут перевернуться в положение лежа на животе.
- **Голова должна быть открыта!** Голова ребенка не должна быть закрыта постельными

принадлежностями. Рекомендуется класть младенца так, чтобы его стопы упирались в край кровати во избежание соскальзывания под одеяло.

- **Не использовать подушку под голову!** Младенцы не должны спать на мягких подкладках или подушках под голову.
- **Не спать с родителями!** Младенцы должны спать в спальне родителей, но в своей собственной кроватке.
- **Не курить!** Как до, так и после рождения младенцы и дети должны развиваться в среде, свободной от курения. Курение во время беременности ухудшает развитие ребенка, повышая риск синдрома внезапной детской смерти.
- **Спать при температуре 18–20 градусов!** Для сна достаточно подгузника, пижамы и тонкого одеяла. Идеальная комнатная температура составляет ок. 18–20 градусов. Теплые одеяла не подходят для младенцев.
- **Соблюдать осторожность со шнурками и цепочками!** Обращайте внимание на возможные источники опасности (риск удушения шнурками или цепочками), а также на безопасные расстояния между стержнями решетки кроватки (4,5–7,5 см).
- **Грудное вскармливание как фактор защиты!** По возможности кормите грудью дольше двух месяцев.
- **Прививки не опасны!** Прививки не имеют никакой связи с частотой возникновения синдрома внезапной детской смерти.
- **Положительный эффект: соска!** Соски, скорее всего, окажут положительный эффект, т. е. снизят риск для ребенка.
- **Научиться оказывать первую медицинскую помощь!** Родителям следует научиться и практиковать массаж сердца и реанимацию методом «рот в рот».
- **Регулярно проходить обследования!** Регулярно проходите обследования по паспорту матери и ребенка.

**Что предпринять в экстренном случае?**

Во время угрожающего жизни кризиса (см. симптомы выше) важны такие реанимационные меры, как искусственное дыхание «рот в рот». Однако часто бывает достаточно разбудить ребенка и стимулировать его.

Более подробную информацию см. по ссылке:

http://www.sids.at/

# Развитие и рост ребенка

Младенцы и дети развиваются с разной скоростью. Развитие индивидуальных способностей происходит в течение определенного периода и в основном зависит от внимания и заботы родителей. Иногда требуется немного терпения, потому что не все дети обучаются одинаково быстро. Если ребенок не соответствует уровню развития в одной или нескольких областях, ему абсолютно необходимо пройти детальное медицинское обследование. Отставания можно выявить с помощью тестов для определения уровня развития или путем наблюдения за взаимодействием ребенка, чтобы принять целенаправленные терапевтические меры.

В рамках диагностики развития определяется текущий уровень развития в следующих областях:

- двигательные функции (например, крупная и мелкая моторика);
- уровень языкового развития (например, артикуляция);
- способности в области восприятия тела, самовосприятия и восприятия других людей, а также способности к обработке сенсорной информации от органов чувств;
- уровень когнитивного развития (например, мышление, память);
- социальные навыки;
- эмоциональное развитие.

### Кто проверяет уровень развития ребенка?

Уровень развития ребенка оценивается педиатром в рамках обследований по паспорту матери и ребенка. При наличии каких-либо отклонений специально обученные детские психологи могут проверить уровень развития младенца и ребенка и выявить возможные задержки в развитии или поведенческие расстройства. В долгосрочной перспективе оказать положительное влияние на развитие ребенка можно с помощью специально разработанной программы стимуляции. Проверка уровня психологического развития возможна уже с шестого месяца жизни.

### Каким образом можно содействовать многоязычному развитию ребенка?

Ребенок, растущий многоязычным, изучает языки параллельно. Вначале он или она будет использовать несколько меньший словарный запас и более простую структуру предложений во всех языках. Воспитание в многоязычной среде эффективнее всего в том случае, когда один из родителей всегда говорит с ребенком на одном и том же языке. И это необходимо делать с самого рождения, если в языках встречаются разные звуки. Если ребенок живет в стране, где не говорят на родном языке его родителей, он все равно должен сначала выучить этот первый язык. По возможности национальный язык (например, немецкий) ребенок должен усваивать от того, для кого этот язык является родным, например в детском саду.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/service/publikationen/familie/elterntipps-babyalter.html

# Поведенческие расстройства у детей

Если ребенок демонстрирует отклонения в поведении, отличается особенной тревожностью или невнимательностью, как правило, это свидетельствует о том, что он нуждается в психологической помощи. Но физиологические жалобы, например недержание мочи или головные боли, могут иметь также психологические причины.

**Крикливые дети**

Младенцев, которые плачут часами, несмотря на попытки родителей успокоить их, называют крикливыми детьми. Специалисты считают ребенка крикливым, если он плачет более трех часов в день, более трех раз в неделю и в течение более трех недель.

**С чем это связано?**

Помимо физиологических причин, таких как нарушения пищеварения (колики у трехмесячных), причина также может крыться в процессе созревания новорожденного. Организм новорожденного сначала должен адаптироваться к новой среде. Должны сформироваться ритм сна и бодрствования, температурный баланс и иммунная система, должны быть обработаны впечатления от окружающей среды, и усвоены новые привычки питания. Одним детям эти процессы дают легче, другим — сложнее.

**Куда можно обратиться?**

В Австрии существует множество координационных центров для родителей крикливых детей, некоторые из этих центров находятся в клиниках, некоторые — в других учреждениях (например, в Австрийском обществе детской и подростковой психотерапии = ökids), которые занимаются вопросами развития и здоровья детей.

Список координационных центров приведен по ссылке https://www.eltern-bildung.at/download/anlaufstellen-fuer-eltern-mit-schreibabys/.

**Советы по обращению с крикливыми детьми**

В острых фазах плача родители должны сосредоточиться на нескольких устойчивых стратегиях успокоения. Знакомые звуки и действия, повторяющиеся снова и снова, оказывают успокаивающее действие на младенцев; это может быть напевание определенной мелодии, массаж, легкое поглаживание и т. д. Кроме того, важно структурировать распорядок дня и распланировать регулярные фазы сна. В любом случае родителям требуется терпение: чтобы добиться изменений в поведении ребенка и выработать у него ритм сна и бодрствования, необходимо много повторений.

**Недержание мочи в дневное и ночное время**

Как и на всех других этапах развития, каждому ребенку требуется разное количество времени, чтобы научиться контролировать мочеиспускание в дневное и ночное время. Дети развивают ощущение наполнения мочевого пузыря не ранее чем с двухлетнего возраста. Контроль над мочевым пузырем полностью развивается только к концу 4-го года жизни. Чтобы к 3–4 годам ребенок был «сухим», он должен также пройти ряд этапов психологического развития. К ним относится, например, определенная степень самостоятельности.

Во-первых, необходимо разобраться с физиологическими причинами, в число которых могут входить, например, пороки развития. Если с точки зрения физиологии все в порядке и ребенок развивается в нормальном темпе, толчком к развитию недержания мочи могут стать стрессовые ситуации. Рождение брата или сестры, расставание родителей или смерть в семье могут вызвать сильный стресс у ребенка, что приводит к тому, что ребенок, уже научившийся контролировать работу своего мочевого пузыря, вновь начинает мочиться в трусы.

**Агрессивное поведение**

Нередко агрессивное поведение является лишь временным этапом. Определенная доля агрессивного поведения даже является необходимой частью здорового развития, в результате которого ребенок учится отстаивать себя и свои потребности. Например, так называемая фаза неповиновения в возрасте от 2 до 3 лет является важным этапом в естественном развитии ребенка и вполне может сопровождаться агрессивным поведением.

Чрезмерно агрессивное поведение детей часто является криком о помощи или признаком страха, показывающим, что они находятся в стрессовой ситуации, например при частых ссорах или разводе родителей.

**СДВГ**

В случае поведенческих расстройств, таких как СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), очень важна тщательная диагностика, которая позволяет отличить беспокойных, малозанятых или травмированных детей от детей с СДВГ. В Австрии для постановки диагноза СДВГ ребенок должен отвечать определенным критериям. Диагноз СДВГ не следует ставить раньше трех–четырех лет. Чем младше ребенок, тем больше вероятность того, что незрелое и импульсивное поведение соответствует возрасту и поэтому является «нормальным». Необходимо также уточнить, нет ли в семье каких-либо трудностей.

**Советы по обращению с ребенком с поведенческими расстройствами**

Обеспечьте ребенку максимально возможную поддержку, безопасность и поощрение.

К примеру, всегда воспринимайте страхи ребенка всерьез.
Постарайтесь успокоить ребенка.
Сохраняйте спокойствие!
Обсудите это с педиатром и обратитесь за профессиональной помощью.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreibaby

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie

# Питание матери и ребенка

В период грудного вскармливания потребность в энергии и питательных веществах возрастает. Чтобы обеспечить матери и ребенку хорошее питание, необходим наладить разнообразный рацион, отвечающий их потребностям. Еще важно употреблять достаточное количество жидкости. Во время грудного вскармливания можно есть все, что хорошо переносилось во время беременности. В идеале пища должна быть разнообразной. Это оптимальный способ обеспечить надлежащее питание матери и ребенка.

**Каковы преимущества грудного вскармливания для ребенка?**

Грудное молоко — это самое естественное и лучшее питание для здоровых младенцев в течение первого года жизни. В процессе кормления грудное молоко меняется. Сначала оно жидкое и водянистое и утоляет жажду, к концу кормления содержание жира в молоке увеличивается, и оно утоляет голод.

Грудное молоко способствует окончательному формированию кишечника ребенка и развитию здоровой кишечной флоры, а также снижает риск некоторых желудочно-кишечных заболеваний. Грудное вскармливание также способствует развитию зубов и челюстей ребенка. Сосание груди приводит к оптимальному формированию мышц челюсти и рта.

Оптимальный срок, в течение которого ребенок должен полностью находиться на грудном вскармливании, составляет примерно шесть месяцев.

**Какая детская смесь рекомендуется в случае невозможности или нежелания кормить грудью?**

Если вы не можете или не хотите кормить грудью, для здоровых младенцев рекомендуется использовать детское питание с пометкой «Pre». Эти продукты изготавливаются на основе коровьего молока и по своему составу максимально схожи с грудным молоком. Детские смеси серии «Pre», а также «1» подходят для кормления в течение всего первого года жизни.

Детские смеси необходимо готовить непосредственно перед каждым кормлением. Все неиспользованные остатки детской смеси следует выбросить. Готовую детскую смесь не следует долго держать в подогревателях для бутылочек или термосах.

**Ребенок подвержен риску аллергии, что следует учесть?**

Если в вашей семье уже имеются аллергики или вы заметили непереносимость, необходимо обсудить подходящее питание с педиатром.

**Когда можно начинать вводить прикорм?**

В зависимости от уровня развития ребенка введение твердой пищи (прикорма) начинают примерно с 6-го месяца. Введение прикорма не означает немедленного отлучения от груди. Продолжайте кормить грудью до тех пор, пока вы и ваш ребенок этого хотите.

**Что подходит в качестве первого прикорма?**

На начальном этапе младенцу необходимы продукты, богатые железом и цинком, такие как мясо, крупы, куриное яйцо или бобовые (горох, чечевица, соя и т. д.). В качестве первого прикорма подходят мелко пюрированные каши с небольшим количеством ингредиентов. Новые продукты питания следует вводить медленно и постепенно. Следует избегать продуктов, которыми дети могут легко подавиться (орехи, семечки, зерновые, ягоды, бобовые).

Не следует добавлять соль, сахар и другие подсластители в прикорм. В течение первого года жизни следует полностью отказаться от меда.

Идеальным питьем является вода; начиная с десятимесячного возраста, жидкости следует давать регулярно. Постоянное сосание напитков с сахаром приводит к развитию кариеса и раннему привыканию к сладкому, поэтому этого следует избегать.

Младенцы имеют врожденную склонность к сладкой и соленой пище. Для выработки здорового пищевого поведения им необходимо узнать и принять другие вкусы. Предлагайте ребенку множество вариантов прикорма и мотивируйте его пробовать их. Родители также служат примерами для подражания — дети едят то, что едят их родители, поэтому следите за тем, чтобы питание было разнообразным.

**Общие советы:**

- Не торопиться во время приема пищи
- Принимать пищу вместе за столом
- Принимать пищу регулярно
- Следовать принципам здорового питания
- Соблюдать гигиену на кухне

Дополнительная информация о питании беременных и кормящих, младенцев в возрасте введения прикорма, маленьких детей и детей в возрасте от 4 до 10 лет приведена по ссылке www.richtigessenvonanfangan.at

Совет: Информационные видеоролики

Ernährung (Питание) (richtigessenvonanfangan.at)

Более подробную информацию см. по ссылке:

Die Österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende (Австрийская пищевая пирамида для беременных и кормящих) (richtigessenvonanfangan.at)

Gesunde Ernährung für Eltern und Kind - Gesundheitsfonds (Здоровое питание для родителей и ребенка — Фонд здравоохранения) (gesundheitsfonds-steiermark.at)

Startseite | Initiative Kinder Essen Gesund (Главная страница | Инициатива «Здоровое питание детей»

# Двигательная активность матери и ребенка

Тазовое дно и мышцы брюшной стенки испытывают большую нагрузку во время беременности и родов. Регулярные упражнения помогут укрепить мышцы тазового дна. Послеродовую восстановительную гимнастику можно начинать через шесть–восемь недель после родов, когда заживут возможные травмы промежности и влагалища.

### Почему послеродовая восстановительная гимнастика важна?

Послеродовая восстановительная гимнастика включает специальные упражнения после родов. Акушер-гинеколог показывает первые упражнения для укрепления тазового дна, которые также способствуют восстановлению матки. Гимнастика способствует уменьшению возможных отложенных последствий, например недержания мочи или кала. Упражнения также помогают укрепить мышцы спины и живота.

После завершения послеродовой восстановительной гимнастики следует продолжить разработку тазового дна. Рекомендуется выполнять упражнения по разработке тазового дна в течение не менее шести–девяти месяцев после родов. Кроме того, через полтора–два месяца после родов можно начинать первые занятия спортом, не причиняющим вреда тазовому дну, например занятия плаванием или ходьбой.

### Как можно способствовать развитию подвижности у младенца?

Движения новорожденного ребенка еще бесконтрольны и нескоординированы. При этом каждое движение генерирует огромное количество информации в мозгу младенца. Он учится управлять мышцами головы и туловища, координировать движения рук и ног, пинаться, перекатываться, ползать, сидеть примерно в полгода и ходить примерно в год.

В первые месяцы жизни старайтесь стимулировать все органы чувств младенца. Интенсивно занимаясь с ребенком, вы способствуете его физическому и умственному развитию.

### Как можно стимулировать двигательную активность ребенка в первые годы жизни?

Физическому развитию ребенка в первые годы жизни можно способствовать, пробуя и практикуя различные последовательности движений в игровой форме. Приведенные ниже игровые варианты тренируют мелкую моторику ребенка (хватание и удержание), а также координацию глаз/рук и мышцы рук и ног.

- Наполнение и разгрузка сумок, корзин для покупок, ящиков;
- Одевание и раздевание (себя или куклы / плюшевой игрушки);
- Формирование и замешивание различных материалов (например, теста для пирога);
- Рисование и писание каракулями;
- Складывание в стопку, сортировка и нанизывание (строительные блоки, крупные деревянные бусины, макароны);
- Лазание и удержание равновесия (по низким стенам, стволам деревьев);

- Прыжки (например, с кровати на пол, сначала придерживайте ребенка обеими руками);
- Катание и кручение педалей (горка, трехколесный велосипед — не забудьте защитный шлем!);
- Купание и плавание (всегда под постоянным присмотром!);
- Бросать и ловить (например, бросание мяча в ведро или перекатывание кеглей).

**Какой объем двигательной активности рекомендуется для детей детсадовского возраста?**

Для всех детей детсадовского возраста (от 3 до 6 лет) родители и опекуны должны обеспечить возможность ежедневной двигательной активности. Дети детсадовского возраста должны двигаться каждый день не менее 3 часов в день (можно распределить в течение дня). Следует избегать длительного сидения или регулярно прерывать его движением.

Движение должно приносить радость, соответствовать возрасту по своей форме и способствовать развитию максимально широкого спектра двигательных навыков.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Plakat und Folder Bewegungsempfehlungen – Kinder 3-6 Jahre (Плакат и папка с рекомендациями по двигательной активности для детей 3–6 лет) (fgoe.org)

broschuere_lets move.pdf (paediatrie.at)

# Состояние зубов

Основа здоровья зубов закладывается в раннем детстве.

**Что можно предпринять?**

- Заботьтесь о состоянии своих зубов, особенно во время беременности, и регулярно посещайте стоматолога.
- Грудное вскармливание способствует развитию зубов и челюстей ребенка.
- Молочные зубы: Появившийся зуб следует регулярно чистить с самого начала. Здоровые молочные зубы являются основой для здоровых коренных зубов.
- Чистка зубов: Пока дети маленькие, родители обязательно должны чистить им зубы. Позже чистку зубов можно постепенно поручить самим детям. Убедитесь, что задние зубы и промежутки между зубами также очищаются. Используйте зубные пасты с фтором.
- При постоянном сосании бутылочек, медовых сосок и частом употреблении подслащенных напитков (особенно перед сном и в ночное время) кариес развивается особенно быстро. Давайте ребенку воду и несладкий чай.
- Посещение стоматолога: Водите на осмотр даже маленьких детей. Это помогает уменьшить страх и выстроить доверительные отношения с врачом.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Zahngesundheit von Anfang an - Steiermark (Здоровые зуба с самого детства — Штирия) (gesundheitskasse.at)

Infoblätter zur Zahngesundheit - Styria vitalis (Информационные буклеты по сохранению здоровья зубов)

# Безопасность ребенка

В квартире, доме и саду маленьких детей подстерегает множество опасностей. Но несчастные случаи не случайны. Внимание к опасным ситуациям и простые меры безопасности позволяют предотвратить несчастные случаи в детском возрасте.

**Какие несчастные случаи могут произойти с ребенком?**

- **Падения**

Падение с пеленального столика является наиболее распространенной причиной серьезных травм головы в младенческом возрасте. Поэтому никогда не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столике.

Как только дети начинают ползать и ходить, они могут легко упасть со ступенек. Огородите имеющиеся в доме и квартире лестницы и лестничные площадки с помощью регулируемых деревянных или металлических решеток. Используйте оконные фиксаторы, которые ограничивают ширину раскрытия окна небольшой щелью, и уберите приспособления для лазания, позволяющие детям перелезать через подоконники и балконные решетки.

- **Ошпаривания**

Кастрюли с горячей жидкостью на плите или столе являются источником опасности для детей. Огородите плиту с помощью защитной решетки и по возможности используйте задние конфорки. Поворачивайте сковородки ручками к стене.

- **Несчастные случаи, связанные с электричеством**

Розетки являются популярными, но опасными объектами исследования для детей. Убедитесь, что розетки снабжены подходящими заглушками или используйте розетки с защитой от детей.

- **Отравления**

Исследуя окружающую среду, дети кладут в рот множество предметов. Лекарства, агрессивные жидкости, стиральный порошок и т. д. представляют особую опасность.

Всегда держите лекарства в запертом месте. Храните ядовитые или едкие вещества в запирающихся ящиках в недоступном для детей месте.

- **Утопление**

Как только дети начинают ходить, они с удовольствием играют у воды. Дети могут утонуть в водоеме на такой небольшой глубине, как 10–15 см. Никогда не позволяйте детям играть без присмотра в детском или взрослом бассейне или других водоемах или даже рядом с ними. Предусмотрите ограждение вокруг домашнего бассейна. Покройте скользкие полы ванн в доме резиновыми ковриками.

- **Прогулки с младенцем**

В зависимости от возраста ребенка существуют различные способы перемещения (например, детская коляска, велосипед, автомобиль). При движении на велосипеде ребенку необходимо детское велосиденье и шлем. В автомобильных авариях дети подвергаются особому риску, если они не зафиксированы должным образом. Во время каждой поездки используйте подходящие детские велосиденья или детские автомобильные кресла для соответствующей возрастной группы. Детские кресла для новорожденных можно брать в аренду по всей Австрии в клубах автомобилистов.

**Где можно получить советы по безопасности?**

С 1983 года «Австрийский комитет по предотвращению несчастных случаев в детском возрасте» (Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter), сокращенно GROSSE SCHÜTZEN KLEINE («БОЛЬШИЕ ЗАЩИЩАЮТ МАЛЕНЬКИХ»), работает над повышением безопасности детей в Австрии. Его цель — информировать на местном, региональном, национальном, а также международном уровне о важности и возможностях предотвращения несчастных случаев с детьми и таким образом снизить количество несчастных случаев с детьми.

В демонстрационной квартире Дома безопасности детей «BÄRENBURG» в Граце на практике иллюстрируются принципы обеспечения безопасности детей и организуются экскурсии для маленьких и взрослых. Кроме того, с основными советами по обеспечению безопасности детей можно ознакомиться в интернете в ходе виртуального тура в Доме «BÄRENBURG».

Более подробную информацию о предотвращении детских несчастных случаев см. по ссылке:

GROSSE SCHÜTZEN KLEINE - Kindersicherheit und Unfallverhütung (БОЛЬШИЕ ЗАЩИЩАЮТ МАЛЕНЬКИХ — безопасность детей и предотвращение несчастных случае) (grosse-schuetzen-kleine.at)

Kindersicherheitshaus BÄRENBURG - GROSSE SCHÜTZEN KLEINE (Дом детской безопасности «BÄRENBURG» — БОЛЬШИЕ ЗАЩИЩАЮТ МАЛЕНЬКИХ) (grosse-schuetzen-kleine.at)

Kindersicherheit Broschüren & Folder | KFV - Kuratorium für Verkehrssicherheit (Брошюры и папки по вопросам безопасности детей | KFV — попечительский совет по безопасности дорожного движения)

# Пособие по уходу за ребенком

**Пособие по уходу за ребенком** является частью австрийской программы финансовой поддержки семьи. С помощью пособия по уходу за ребенком государство поддерживает родителя, который временно прекращает трудовую деятельность. Пособие по уходу за ребенком не следует путать с семейным пособием или пособием по беременности и родам. **Семейное пособие** выплачивается независимо от дохода на каждого ребенка до начала им трудовой деятельности (не более чем до 25 лет). **Пособие по беременности и родам** предназначено для компенсации потери дохода матери в период с восьми недель до предполагаемой даты родов до восьми недель после родов.

**Каковы условия получения права на пособие по уходу за ребенком?**

- Доказательство получения семейного пособия;
- Центр жизненных интересов должен находиться в Австрии;
- Родитель и ребенок должны проживать совместно (справка о регистрации по месту жительства);
- Законное пребывание на территории Австрии;
- Размер пособия по уходу за ребенком привязан к первым десяти обследованиям по паспорту матери и ребенка;
- Соблюдение ограничения дополнительного заработка;
- В случае раздельного проживания родителей — дополнительно право на опеку над ребенком.

Подтверждение проведенных обследований по паспорту матери и ребенка должно быть направлено в ответственную кассу медицинского страхования к определенной дате. Доказательством служат листы с обратной стороны паспорта матери и ребенка. Врач ставит на них печать после прохождения плановых обследований. Обследования должны проводиться в установленные сроки.
Три ультразвуковых исследования во время беременности не являются обязательным условием для продолжения получения пособия по уходу за ребенком в полном объеме.

**С какого времени можно обращаться за пособием по уходу за ребенком?**

Обратиться за пособием по уходу за ребенком можно не ранее дня рождения ребенка. В настоящее время родители могут выбирать между двумя схемами выплаты пособия по уходу за ребенком. Его можно получить либо как единовременную сумму **(счет пособия по уходу за ребенком)**, либо как **выплату в зависимости от дохода**. Выбор схемы происходит при первом обращении и в обязательном порядке распространяется на обоих родителей. Это означает, что родители должны совместно принять решение о выборе одной из двух схем. Изменение схемы возможно только в течение 14 дней с момента первого обращения!

Пособие по уходу за ребенком выплачивается всегда только на младшего ребенка. Если в период получения пособия рождается еще один ребенок, право на получение пособия на старшего ребенка заканчивается за день до рождения младшего ребенка. За пособием по уходу за

новорожденным ребенком необходимо вновь обратиться в соответствующие органы, после чего пособие будет выплачиваться на этого ребенка.

Подробная информация приведена на сайте Трудовой палаты Штирии по ссылке https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/Kinderbetreuungsgeld_neu.html или

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/kinderbetreuungsgeld или

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/

**Куда можно обратиться за пособием по уходу за ребенком?**

Заявление на получение пособия по уходу за ребенком подается в кассу медицинского страхования, которая занималась выплатой пособия по беременности и родам или в которой человек застрахован или был застрахован в предыдущий раз. В случае отсутствия права на пособие по беременности и родам пособие по уходу за ребенком можно запросить с момента рождения ребенка.

При отсутствии медицинской страховки ответственность за выплату пособия несет Австрийская страховая касса (ÖGK). Все беременные женщины вправе получить единовременное пособие по уходу за ребенком независимо от того, работали они или учились до этого или нет.

Кроме того, родители и дети без австрийского гражданства также вправе претендовать на получение пособия по уходу за ребенком.

Это распространяется на:

- граждан ЕС или ЕЭЗ, а также граждан Швейцарии, имеющих документы, подтверждающие право получения места жительства (свидетельство о регистрации);
- граждан третьих стран с соответствующими разрешениями на пребывание в соответствии с §§ 8 и 9 Закона о поселении и пребывании (NAG) или § 54 Закона о беженцах 2005 года;
- лиц, имеющих право на получение убежища (положительное решение по итогам процедуры получения статуса беженца);
- лиц с правом на субсидиарную защиту, которые трудоустроены или самозаняты и не получают пособий в рамках государственной программы базовой помощи или компенсации минимального дохода или не имеют права на такие пособия.

Специально разработанные формуляры можно получить в ответственной кассе медицинского страхования или загрузить в интернете по ссылке Österreichische Gesundheitskasse - Steiermark

**ВНИМАНИЕ**: Следует различать пособие по уходу за ребенком и декретный отпуск. Декретный отпуск — освобождение от работы по трудовому законодательству для родителей, работающих по найму. Продолжительность декретного отпуска не обязательно должна совпадать с периодом выплаты пособия по уходу за ребенком.

# «Услуги помощи на ранних этапах» (Frühe Hilfen)

Беременность и жизнь с младенцем и/или маленьким ребенком могут перевернуть вашу жизнь с ног на голову. Меняется все. Такие изменения могут быть обременительными, стрессовыми и даже пугающими.

**Услуги помощи на ранних этапах** — это программы, ориентированные на родителей с момента беременности и семьи с детьми в возрасте до трех лет. Они включают практическую **помощь**, консультирование, посредничество и сопровождение. Услуги помощи на ранних этапах предназначены, в частности, для родителей или семей, которые чувствуют, что они не справляются в условиях повседневной жизни с ребенком и хотели бы получить поддержку.

Поддержка оказывается семьям на добровольной, конфиденциальной и бесплатной основе!

**В каких ситуациях может потребоваться поддержка семейного сопровождения?**

Семейное сопровождение помогает вам и вашей семье получить необходимую помощь, если:

- вы испытываете стрессовые нагрузки во время беременности;
- ребенку нужно больше внимания, чем вы можете ему дать как родитель;
- вы испытываете чувство подавленности и страха в роли родителя;
- вы испытываете нехватку поддержку со стороны партнера или семейного окружения;
- вы испытываете финансовые сложности.

Семейные помощники приходят в больницу и к вам домой.

**Каковы цели семейного сопровождения?**

- Содействие здоровому развитию детей;
- Содействие развитию надежных связей, взаимодействия и отношений между родителями и детьми;
- Укрепление семей;
- Содействие психосоциальному благополучию и здоровью родителей/семей в стрессовых жизненных ситуациях;
- Заблаговременное выявление семей, находящихся в стрессовых жизненных ситуациях, и налаживание контактов с ними.

Опыт, полученный в раннем детстве, оказывает важное влияние на дальнейшее физическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие детей.

Услуги помощи на ранних этапах позволяют раскрыть ресурсы и возможности родителей и оценить перспективы содействия здоровому развитию и благополучию детей.

**Как можно воспользоваться этой поддержкой?**

В Штирии пять региональных сетей по оказанию услуг помощи на ранних этапах оказывают поддержку семьям в рамках программы «Gut begleitet von Anfang an! – Frühe Hilfen Steiermark» («Отличное сопровождение с самого начала! Услуги помощи на ранних этапах в Штирии»).

Связаться с ними можно через Австрийскую страховую кассу в Штирии:

**Мануэль Кайнц (Manuel Kainz), MSc, MSc**
**Koordination Frühe Hilfen Steiermark (Координирование услуг помощи на ранних этапах в Штирии)**
**+43 5 0766-151929**
Frühe Hilfen Steiermark - Steiermark (Услуги помощи на ранних этапах в Штирии — Штирия) (gesundheitskasse.at)

**Куда еще можно обратиться за поддержкой?**

- Консультационный центр по вопросам помощи детям и несовершеннолетним в соответствующем районном управлении. За информацией и консультациями по вопросам ухода за детьми и подростками и их воспитания можно обращаться к социальным работникам.

- Другие консультационные центры приведены по ссылке Familienberatung (Консультации по делам семьи): Beratungsstellen (Консультационные центры)

## Источники


https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/kinderimpfungen

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/3/Seite.082211.html

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/ernaehrung-stillen1

https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.746631&version=1618983533

https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/gratisimpfaktionen-in-der-steiermark/scheckheft-gesundheit-fuer-eltern-und-kind

https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:1620e7a7-85ec-4309-a6e5-2ab751f838e9/1921607_Begleitbroschuere_barrierefrei.pdf

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/stillen1

https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/wochenbett

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/sport-nach-der-geburt

https://www.paediatrie.at/phocadownloadpap/broschuere_lets%20move.pdf

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/dam/jcr:7e8a6831-037c-438c-9e36-e0b990456282/02_Elterntipps-Babyalter_A4_BF.pdf

https://www.leading-medicine-guide.at/diagnostik/entwicklungsdiagnostik

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreibaby

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie

https://postpartale-depression.ch

https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:7e004232-8b92-46b2-bb5b-50fba29b951d/2021-04_Begleitbroschuere-Mutter-Kind-Pass_bf.pdf

# Контактная информация

**Д-р Хайделинде Яксе (Dr. Heidelinde Jakse)**
Österreichische Gesundheitskasse – Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie (Австрийская страховая касса – Мой центр гинекологического здоровья)
Mutter-Kind-Pass-Stelle (Центр выдачи паспортов матери и ребенка)
Friedrichgasse 18, 8010 Graz (Грац, Австрия)

Тел. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

**Петра Вилендер (Petra Wielender), BA, MPH**
Gesundheitsfonds Steiermark (Фонд здравоохранения в Штирии)
Herrengasse 28
8010 Graz (Грац, Австрия)

Тел.: +43 676 / 6278802
Эл. почта: petra.wielender@gfstmk.at