Автор: И.Гудима, врач-педиатр детской поликлиники Речицкой ЦРБ



Что такое рахит?

Рахит – это заболевание детей грудного и раннего возраста с расстройством костеобразования, недостаточностью минерализации костей. Развивается заболевание в период наиболее интенсивного роста организма ребенка - от 2 месяцев до 3 лет. Причины, особенности и профилактика заболевания интересуют многих молодых родителей.

Причины рахита:





Антенатальная профилактика проводится до рождения ребенка:

- женщина регулярно должна наблюдаться у врача женской консультации;
- соблюдать режим дня, важным пунктом которого являются прогулки на свежем воздухе в течение 2-3 часов в любую погоду.
- рационально питаться: в ежедневном рационе беременной должно

присутствовать не менее 180-200 гр. мяса или 100 гр. рыбы, 150 гр. творога, 30 гр. сыра, 0,5 л. молока или кисломолочных продуктов.

Постнатальная профилактика - это профилактика, которую проводят уже после рождения ребёнка.

Идеальным является естественное грудное вскармливание.

Особое внимание следует уделять физическому развитию малыша, для которого имеют большое значение:

- прогулки на свежем воздухе;
- воздушные ванны;
- водные процедуры;
- гимнастика;
- массаж.

Гуляйте больше. В летнее время достаточно одного, двух дней для адаптации в домашней обстановке после выписки из родильного дома. При этом необязательно, чтобы ребёнок находился под прямыми солнечными лучами, достаточно, чтобы он был максимально открыт (рубашка с коротким рукавом, панама, короткие штанишки). Осенью и весной на улицу можно выходить примерно после одной недели пребывания дома. В зимнее время гулять можно при достижении ребёнком возраста 3 - 4 недель при температуре воздуха не ниже -5°С.

Приём витамина Д осуществляется после консультации врача – педиатра. У здоровых доношенных детей профилактическая доза составляет 500 МЕ в сутки, начиная с 21 дня жизни.