

Для профілактики всіх інфекційних захворювань необхідно перш за все дотримуватися правил дитячої гігієни. Потрібно правильно, з достатнім терміном нагрівання, готувати їжу, водопровідну воду вживати тільки кип'яченою. Для профілактики важливо загартовування, правильне харчування, свіже повітря, оскільки хороше фізичний розвиток дитини підвищує опірність різним захворюванням, у т.ч. та інфекційним. Найчастіше джерелом інфекції буває хвора людина, тому при зараженні одного з дітей-близнюків його, природно, потрібно «розділити» з сестричкою або братом, помістивши в іншу кімнату (якщо дитина лікується не в лікарні). Слідкуйте, щоб діти не користувалися спільними іграшками, засобами гігієни. Для профілактики краще за все, не чекаючи хвороби, привчити їх до особистого рушникові, мила, зубної пасти. Адже близнюки особливо часто не вміють ділити речі одне одного на «свої» і «чужі».

Профілактика гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГВРІ) складна, так як дитину необхідно, перш за все, ізолювати від контакту з хворими дітьми, а якщо він вже відвідує дитячий сад або інші установи, то це зробити непросто. Тут особливо важливо загартовування. У приміщеннях, де перебувають діти, необхідні регулярне провітрювання, опромінювання ртутно-кварцовою лампою, вологе прибирання. Кімнату, де проживає хворий чоловік, потрібно також провітрювати, при збиранні іноді додають 2%-й розчин хлорного вапна. Як при будь-яких інфекціях, хворий повинен користуватися індивідуальним посудом, рушником, милом і т.д.

Для профілактики шлунково-кишкових інфекцій звертайте увагу на якість і правильне приготування їжі, не використовуйте сиру воду. Кип'ячена вода повинна зберігатися у закритій і чистому посуді. Сирі овочі та фрукти миють, а потім обдають окропом. Всі продукти повинні бути захищені від мух, сміттєві відра теж потрібно тримати закритими. Обов'язково привчите дитини до постійного миття рук перед їжею, після туалету, після контакту з землею. Профілактика хронічних дитячих хвороб. Профілактика рахіту необхідна для кожного малюка першого року життя. Потрібно забезпечити якомога грудне вигодовування, досить тривалі прогулянки на свіжому повітрі. З 2-3 місяців починають давати вітамін D або риб'ячий жир (з 4-10 крапель, додаючи щодня по 1-2 краплі, доводячи до чайної ложки по 2 рази на день). Влітку, якщо дитина отримує достатньо сонячного світла і вітаміну D, риб'ячий жир можна не давати. Для штучників та недоношених дітей (що особливо часто стосується близнюків) риб'ячий жир необхідний вже з першого місяця життя. У зимовий час буває корисно опромінення кварцовою лампою. Корисний сон на свіжому повітрі,

гімнастика, обтирання. Додатки до їжі, що містять необхідні мінеральні речовини і вітаміни (особливо D), додаються як можна раніше. Вже з третього місяця (за порадою лікаря) можна додавати до їжі спочатку через день, потім щоденно по половині тертого вареного жовтка, а з 6-7 місяців давайте терту варену телячу або коров'ячу печінку по 1 ч.ложке 1-2 рази на тиждень.

Для попередження ексудативного діатезу необхідне правильне вигодовування дитини. Уникайте перегодовування навіть у перший період, коли малюк п'є лише грудне молоко. Слідкуйте і за власним харчуванням. Спостерігайте за тим, як впливають на дитину різні продукти, щоб вчасно виключити алергени.

Для профілактики туберкульозу використовується насамперед вакцинація. Вакцину Кальметта - Герена (БЦЖ) вводять вже новонародженому, потім у віці 1, 3 і 7 років, в підлітковому віці і дорослим до 30 років (імунітет тримається 1-2 роки). Між щепленнями має проходити не менше 12 місяців. Повторні щеплення можна робити тільки в тому випадку, якщо дитина не заражений туберкульозом - тобто, після обов'язкової перевірки на реакцію Манту. Для попередження ревматизму необхідні звичайні заходи, що підвищують стійкість і опірність організму, зміцнюють здоров'я малюка. Крім цього, потрібно стежити за своєчасним лікуванням зубів, носоглотки і мигдаликів, тому що саме в цих вогнищах в основному знаходиться збудник хвороби - стрептокок.