

Зрение

Новорожденный ребенок лучше всего фокусирует взгляд на предметах, расположенных на расстоянии от 20 до 30 см от его глаз, в диапазоне, который, по всей видимости, выбран природой отнюдь не случайно - это расстояние, на котором сосущий грудь младенец видит лицо своей матери. Объекты, расположенные ближе или дальше от ребенка, лежащего в кроватке, для него только размытое пятно, хотя он может фиксировать взгляд на чем-то более удаленном, если этот предмет яркий или движется.

Кроме того, большую часть времени он проводит, глядя либо влево, либо вправо, и в первые месяцы очень редко фокусирует взгляд прямо перед собой. Погремушка, подвешенная прямо над кроваткой, не может привлечь его внимание, перевесьте ее в сторону. Однако некоторые дети не проявляют никакого интереса к погремушкам, пока им не исполнится 3- 4 недели, а многие и до более позднего возраста.

Глаза ребенка будут развиваться в течение всего первого года жизни. В течение некоторого времени (до 9 месяцев) он не сможет правильно оценивать высоту (вот почему он превосходный кандидат на падение со стола для пеленания или кровати). Но хотя его зрение пока несовершенно, он способен получать удовольствие, разглядывая различные предметы, и это развлечение является для него одним из главных способов обучения. Так что постарайтесь обеспечить его большим количеством визуальных стимуляторов. Но не перегружайте его нервную систему - один или два предмета, привлекающих внимание одновременно, - все, с чем он пока в состоянии справиться. И поскольку его внимание способно сконцентрироваться лишь на непродолжительный период, почаще меняйте декорации.

Большинство маленьких детей любят рассматривать лица, они предпочитают черно-белые узоры ярким цветным; сложные объекты - простым, любят смотреть на свет: свечи, лампу, окно (особенно такое, где лучи падают сквозь вертикальные или горизонтальные щели жалюзи). Все это привлекает их внимание, и они обычно лучше себя чувствуют в хорошо освещенной комнате.

Проверка зрения будет частью регулярного осмотра ребенка. Но если вам кажется, что ребенок не фокусирует взгляд на предметах, лицах или не поворачивается в сторону источника света, скажите об этом доктору во время ближайшего визита.

Признаки нарушения зрения у детей

Новорожденные	<ul style="list-style-type: none">• ослабление, симметричное или несимметричное отсутствие зрачковых рефлексов• нарушение объема движений глазных яблок (постоянное врожденное косоглазие)• изменение диаметра роговицы и глазного яблока (симметричное или несимметричное)
1-3 месяца	<ul style="list-style-type: none">• нарушение зрительного контакта (отсутствие улыбки при общении)• отсутствие поворотов головы к источнику света• неспособность прослеживания движений игрушки• плавающие движения глаз• косоглазие
4-6 месяца	<ul style="list-style-type: none">• неспособность ребенка смотреть на руки, соединять их на средней линии тела, внимательно наблюдать• отсутствие поворотов головы к источнику света• неузнавание удаленных предметов• косоглазие
7-10 месяца	<ul style="list-style-type: none">• неспособность замечать мелкие детали, захватывать их кончиками пальцев• постоянный поворот головы в сторону (отсутствие периферического зрения)• отсутствие интереса к мелким объектам• косоглазие
1-2 года	<ul style="list-style-type: none">• неузнавание людей на расстоянии• отсутствие интереса к книгам и рисункам• косоглазие
3-4 года	<ul style="list-style-type: none">• неспособность называть картинки и тестовые символы вблизи и на расстоянии• несимметричная острота зрения• аккомодационное косоглазие (глаза не выполняют содружественных движений, один из них отклоняется в сторону, даже если это проявляется только в

	<p>моменты переутомления или стресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> • чтобы рассмотреть какой-либо предмет, ребенок крутит головой • голова склоняется в одну сторону, или одно плечо заметно выше другого • закрытие одного глаза, избыточное моргание, прищуривание • нарушение зрительно-моторной координации (натывается на углы, промахивается при целенаправленных движениях) • ребенок часто теряется в пространстве и быстро устает • тошнота и головокружение при зрительной нагрузке • ребенок говорит: «мне не видно», после выполнения напряженной работы - «у меня болит голова, меня тошнит, у меня кружится голова», «у меня чешутся глаза», «у меня жжет в глазах», «все вокруг как в тумане», «все двоится»
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> • активные жалобы на снижение зрения • прищуривание • ребенок держит книгу или другой предмет слишком близко к глазам • ребенок жалуется на головные боли и переутомление глаз • двоение в глазах
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • ребенок трет глаза в процессе чтения • ребенок ведет пальцем по строчке при чтении • ребенок способен читать только в течение непродолжительного времени

Что говорит ребенок:

«мне не видно»;

после выполнения напряженной работы - «у меня болит голова», «меня тошнит», «мне плохо», «у меня кружится голова»;

«у меня зудят (чешутся) глаза», «у меня жжет в глазах»;

«все вокруг как в тумане», «все двоится».

Что можете сделать вы

При возникновении симптомов необходимо показать ребенка врачу-офтальмологу.

Профилактические меры

- Чтобы выявить потенциальную проблему на ранней стадии, дети должны проходить обследование у окулиста, начиная с младенчества и дошкольного возраста. Регулярно, как минимум раз в год, показывайте своего ребенка специалисту.
- При занятиях с ребенком держите игрушки на расстоянии не менее 30 сантиметров от глаз, подвешивайте движущиеся предметы также на рекомендованном расстоянии.
- Не храните лекарства и химию в зоне доступа детей во избежание травм.
- Не подвергайте глаза детей действию прямых солнечных лучей; в помещении не помещайте кровать напротив слепящего света; на прогулках используйте коляску с тентом или надевайте ребенку чепчик;
- Коротко подстригайте ребенку ногти во избежание травм, которые он сам может себе нанести, или одевайте ему рукавицы;
- Обеспечьте правильное освещение над рабочим столом ребенка, мебель должна быть нужной высоты для обеспечения правильной осанки.
- В моменты сильной концентрации внимания давайте ребенку и его глазам периодически отдыхать, особенно при видеоиграх или на компьютере; если Ваш ребенок проводит много времени за компьютером, проконсультируйтесь с офтальмологом, как можно избежать возможных проблем со зрением.