ПЕРВЫЙ ГОД

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

Поздравляем – у вас появился малыш!

Теперь в вашей семье прибавится много радостных хлопот. Надеемся, что собранные в этой книжке советы помогут вам вырастить вашего ребенка здоровым и счастливым!

Что должно быть готово к рождению малыша

Предлагаем Вам свериться со списком и приобрести недостающие продукты

Предметы гигиены

- Пластмассовая ванночка (лучше анатомическая) или дополнительная горка в ванночку
- Детский шампунь, средство для купания (мыло не используется для грудных детей), небольшой ковшик для обливания малыша, губка (а для начала мягкая салфетка)
- Два мягких махровых полотенца
- Расчёски (щётка из щетины и расчёска-гребешок)
- Влажные салфетки для детей
- Присыпка или крем под подгузники
- Маникюрные ножницы с закругленными кончиками или щипчики
- Маленькая мягкая спринцовка № 1
- Аспиратор для носа (обязательно с резиновым/силиконовым наконечником)
- Газоотводная трубочка
- Вата, ватные диски и ватные палочки с ограничителем
- Термометры для воды, тела, воздуха
- Одноразовые впитывающие пеленки
- Памперсы

Аптечка

- Зелёнка, спиртовой раствор хлорофиллипта
- Стерильные марлевые салфетки
- 3% раствор перекиси водорода
- Пипетки — 2-3 штуки
- Травы сушеные (ромашка, череда) по необходимости

Бельё

- Пелёнки тонкие — 10 штук
- Пелёнки байковые — 5 штук
- Чепчики (шапочки) хлопчатобумажные и трикотажные — по 2 штуки
- Одеяла:
  - байковое — 1 штука
  - утепленное — 1 штука
- Пододеяльники — по 2 штуки
- Конверты (зимний или весенний) — по 1 штуке
- Распашонки разные (с короткими рукавами, с зашитыми — тонкие и утепленные) — по 5 штук
- Рукавички («антицарапки»), носочки
- Штанишки маленькие:
  - утепеленные — 2 штуки
  - хлопчатобумажные — 5 штук
- Ползунки на лямочках (или боди) — 3-5 штук

Прочее

- 1-2 ярких погремушки
- Бутылочки (сначала маленькие на 100-150 г) — 1-2 штуки, ершики для мытья посуды
- Стерилизатор, увлажнитель воздуха (желательно)
- Подушка для кормления
- Молокоотсос
- Радионяня (желательно)
- Развивающий коврик – коврик для выкладывания ребенка с аппликациями из различных по своей текстуре материалов и игрушек (желательно)
- Автокресло (можно использовать как переноску)
- Кроватка с несколькими уровнями, с откидывающимся или опускающимся бортиком, с ящиками для белья (по возможности)
- Плотный матрас (например, с наполнителем из кокосовой стружки)
- Пеленальный стол (можно использовать пеленальную доску) с мягкой основой
- Коляска (индивидуально)
  На что стоит обратить внимание:
  - колёса с широкими надувными шинами, металлическими спицами. Это обеспечит повышенную проходимость и устойчивость
  - с мягкими амортизаторами, чтобы качалась во все стороны. Это обеспечивает мягкий ход
  - с регулируемой ручкой
  - с прогулочной коляской
- Весы для ребёнка (можно взять напрокат)
- Неяркий светильник-ночник
- Детский стиральный порошок и кондиционер

Важны габариты и вес коляски. Она должна свободно входить в лифт. Мама без проблем должна спускаться и подниматься с ней по лестнице

Что покупать не стоит, особенно в первое время

- Мягкие игрушки: при недостаточной обработке они могут служить разносчиками бактерий
- Комод и шкаф: достаточно выделить в шкафу отдельную полку или складывать вещи в ящик под детской кроваткой
- Балдахин на детскую кровать: он пропускает мало воздуха и собирает много пыли. Стирать его придётся очень часто
- Большое количество детских вещей: дети до года быстро растут

Малыш дома!

Температура в детской комнате должна быть +22°С, влажность 50-70%

Нельзя закапывать ребенку в глаза и в нос грудное молоко – оно является отличной средой для роста бактерий

Купать ребёнка нужно ежедневно. Температура помещения должна быть +18-22°С, воды +37°С. При купании грудного ребёнка не используется мыло (в т.ч. детское), т.к. оно сушит кожу. Рекомендуется применять специальные детские пенки (не чаще 2 раз в неделю).

Подмывать ребёнка надо после каждого отхождения стула. Девочек так, чтобы вода лилась спереди назад (положите малышку спиной себе на предплечье одной руки, а другой рукой мойте). Мальчиков можно уложить животом себе на руку. Голову ребёнку надо мыть 1 раз в неделю детским шампунем.

Просушивание влажной кожи ребёнка после водных процедур (купания, влажного обтирания, подмываний) осуществляйте осторожными движениями полотенца (*не вытирайте, а промакивайте*!).

Обрабатывайте складки кожи малыша как минимум два раза в сутки (во время утреннего туалета и после вечернего купания). На чистую и сухую кожу ягодиц и паховых складок нанесите защитное средство для ухода, равномерно распределив его тонким слоем по всей области, требующей предохранения от излишней влаги и раздражающего воздействия естественных выделений.

Каждый глаз малыша следует протирать отдельным ватным тампоном, смоченным в тёплой кипячёной воде, мягкими движениями по направлению к носу. Ногти ребёнку надо подстригать по мере их отрастания. Удобнее это делать во время сна, когда его ручки и ножки расслаблены.

Для удобства мамы и малыша рекомендуется пользоваться одноразовыми подгузниками, которые подбираются индивидуально. Важно при этом не использовать подгузник больше того времени, на которое он рассчитан. *После дефекации подгузник необходимо менять сразу!* Между сменой подгузников коже малыша надо давать подышать (*минимум 15-20 минут*).

Во время утреннего туалета обязательно проведите влажную обработку естественных складок кожи ватным тампоном, смоченным тёплой водой или специальным лосьоном, или протрите детскими гигиеническими салфетками, затем высушите и нанесите средство для ухода.

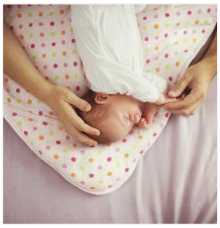
Гулять с ребёнком нужно ежедневно

Гулять с ребёнком нужно ежедневно (*при температуре до -10°С в ясную погоду, в случае ветра и осадков до -5°С*). Одежда на ребёнка одевается на 1 слой больше, чем на себя. Продолжительность прогулки в первый раз составляет 10 - 15 мин, а все последующие прогулки увеличиваются по продолжительности в 2 раза.

Безопасный дом

Когда малыш подрастет и сможет самостоятельно передвигаться – стоит обезопасить дом.

Обязательно ограничьте передвижение ребенка только заведомо безопасной зоной (например, барьером), уберите мелкие, легкодоступные предметы, которые ребенок может проглотить или засунуть в нос или ухо. Закрепите ненадежную мебель, установите на двери стопоры, препятствующие захлопыванию. Розетки закройте специальными блокираторами. Обязательно проверьте, чтобы у ребенка не было доступа к острым и бьющимся предметам, горячим поверхностям (духовка, плита, батарея отопления, обогреватель) и средствам бытовой химии.



Уход за пупочной ранкой

Обязательно отслеживайте все изменения, которые происходят с пупочной ранкой, и при появлении покраснения, отделяемого из ранки, стоит немедленно обратиться к врачу

При рождении ребенка пуповину фиксируют зажимом и крепко перевязывают вблизи будущего пупка. Далее пуповина отсекается: разрез врач производит между зажимом и местом перевязывания. В результате остается небольшой участок пуповины, который в дальнейшем иссыхает и самостоятельно отпадает.
В месте отделения пуповинного остатка и появляется так называемая пупочная ранка.

Первые дни пупочную ранку обрабатывают антисептическими средствами (например, спиртовым раствором хлорофиллипта). Обработку нужно делать не менее 1 раза в сутки, чаще – при показаниях врача-педиатра.

Важно: первая обработка пупочной ранки дома выполняется под контролем медицинского работника! Он научит вас правильному уходу, и в дальнейшем эту процедуру можно будет выполнять самостоятельно.

Помните, что пупочная ранка - это входные ворота для инфекции, которая может вызвать очень тяжелые заболевания ребенка.

Смену распашонок и пеленок (ползунков) обязательно производите 2 раза в день, даже если вы пользуетесь подгузниками и одежда малыша сухая. При этом нужно стараться, чтобы подгузники и одежда не травмировали пупочную ранку. Все белье ребенка после стирки и высыхания проглаживают утюгом.

При благополучном течении заживления и соблюдении правил гигиены, пупочная ранка заживает (эпителизируется) не позднее чем 14 дней от рождения.

Кормление малыша

Чем кормить?

Наилучшим питанием для Вашего малыша является грудное молоко!

Вот несколько плюсов:

- Грудное молоко - это самое адаптированное и самое полезное питание, «созданное» индивидуально для вашего малыша
- Это питание не нужно подогревать и создавать специальные условия для хранения
- Вам не нужно считать, сколько раз и когда кормить ребенка. В первые месяцы ребенок может прикладываться к груди и 10-15 раз

Простые правила, чтобы обеспечить ребенка необходимым питанием:

Мамина «диета»

После установления лактации количество воды должно составлять не менее 1,5-2 литров в сутки (не считая жидкости, поступающей с другими продуктами). Только не переусердствуйте: большой прилив молока может вызвать лактостаз (застой молока в груди).

Питаться нужно «для двоих»! Но при этом не нужно пытаться за один раз употребить двойную порцию. Лучше помимо 3 основных приемов пищи устраивать перекусы в течение дня.

Не экспериментируйте с «новыми» продуктами, которые сами по себе не несут никакой пользы (например, шоколад). А вот здоровое питание (злаки, мясо, рыба, овощи и фрукты, молочные и кисломолочные продукты и т.д.) пойдут на пользу вам и вашему малышу.

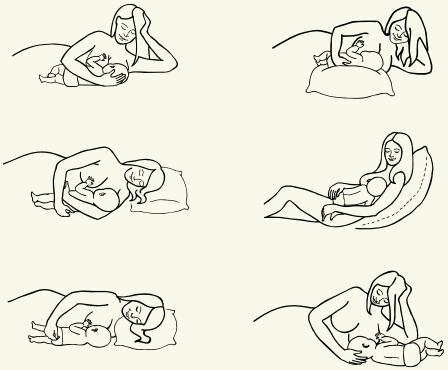
Соблюдение водного режима – пить нужно много и часто!

Кушать можно все, что полезно!

Как кормить?

Не бросать кормление грудью – это самый лучший стимулятор выработки молока!

Главное и единственное правило – вам и ребенку должно быть удобно!



Что делать, если молока не хватает?

Сначала нужно определить, точно ли не хватает молока и ребенок не наедается. Это происходит, если ваш малыш:

- Мочит пеленки меньше 6-8 раз в сутки
- Долго висит на груди и всё равно плачет
- Мало прибавляет в весе
- Требует многократного ночного кормления

Как поступить в этих случаях?

В первую очередь не паниковать: спокойная мама – спокойный малыш. Постарайтесь высыпаться и не нервничать. Пересмотрите свою диету – добавьте в рацион продукты и напитки, повышающие лактацию, и обязательно посоветуйтесь с вашим участковым врачом-педиатром или специалистом по грудному вскармливанию.

Молока все-таки не хватает?

Не беда – современные технологии придут на помощь. Выручат искусственные смеси, максимально приближенные по составу к материнскому молоку (но полноценно заменить они его не смогут). Рассчитать необходимый объем и подобрать смесь вам поможет ваш врач-педиатр. Такой вид питания называется докорм.

Лактостаз

Частые сцеживания, ношение тесной одежды, долгое «неэффективное» кормление (мама долго находится в одной позе и некоторые доли молочной железы пережимаются) могут вызвать проблему с нормальным оттоком молока, и тогда возникнет застой молока в груди – лактостаз.

Симптомы лактостаза:

- Местное набухание молочной железы, уплотнение, часто болезненное
- Покраснение кожи в месте уплотнения
- Повышение температуры

Первая помощь:

- Не бросать кормить! Напротив – предлагать для кормления именно «проблемную» грудь. Лучше ребенка справиться с застоем не поможет никто
- По возможности стараться расцедить грудь (главное, не переусердствовать: чем больше расцеживать – тем больше молока «придет»)

Повышение температуры мамы выше 39 или сохранение лактостаза дольше 2 дней – повод обратиться к врачу!

Малыш растет, и пора ввести прикорм

При вводе прикорма достаточно соблюдать несколько простых правил:

- Новые продукты вводятся по одному для контроля за реакцией ребенка
- Ввод начинается с небольших количеств (крупинки, капли и т.д.) и постепенно доводится до расчетного значения
- Очередность введения прикорма зависит от состояния ребенка и его индивидуальных особенностей. В этом Вам поможет врач-педиатр
- После каждого ввода продуктов оценивается состояние ребенка (аллергическая сыпь, состояние пищеварения и т.д.)

Примерный график ввода прикормов для ребенка, получающего грудное молоко, расписан в «Дневнике для ответственных родителей».

Прикорм – это качественно новый продукт питания, который вводится для постепенной адаптации ребенка к «взрослому» рациону

Когда обращаться к врачу?

Когда ребенок себя плохо чувствует, заболевает, главное – оценить его состояние и принять решение о том, куда нужно обратиться за помощью.

Это не означает, что при возникновении любой проблемы нужно вызывать бригаду «скорой медицинской помощи», но и недооценивать состояние ребенка нельзя, особенно совсем маленького. В случае необходимости вас может проконсультировать дежурный врач службы «скорой медицинской помощи».

Кроме того, не всегда ваш врач-педиатр сможет эффективно оказать помощь при вызове на дом. Во многих случаях лучше обратиться на прием в поликлинику, тогда ребенку могут быть назначены и зачастую выполнены в этот же день необходимые исследования, проведены дополнительные консультации врачей-специалистов, назначено лечение в соответствии с состоянием ребенка.

Ниже приведены некоторые, наиболее распространенные, состояния у детей и информация, куда необходимо обращаться.

Старайтесь не обращаться за информацией к непроверенным источникам в интернете или спрашивать мнение знакомых. Без осмотра ребенка вам никто не гарантирует точности постановки диагноза, правильности и, главное, своевременности назначения лечения.

Если Ваш ребенок серьезно заболел

Если ваш ребенок серьезно заболел, важно обратиться к врачу как можно скорее. Вам может быть трудно определить, когда ребенок серьезно болен, однако, прежде всего, необходимо доверять своим инстинктам: вы знаете лучше, чем кто-либо, какое поведение вашего малыша может вызывать беспокойство.

Чтобы помочь вам, предлагаем список симптомов, которые всегда должны рассматриваться как серьезные:

- Пронзительный, слабый или непрерывный крик
- Отсутствие отзывчивости, замедление активности или чрезмерная вялость
- Выпуклый родничок у младенцев (мягкое место на голове малыша)
- Жесткость шеи
- Ребенок не пьет более восьми часов подряд (твердая пища не так важна)
- Температура выше 38°С для ребенка менее трех месяцев, или более 39°С для ребенка в возрасте от трех до шести месяцев
- Высокая температура, но холодные ноги и руки
- Высокая температура в сочетании с апатией и молчанием
- Судороги
- Ребенок синеет или очень бледен
- Затрудненное дыхание, учащенное дыхание, отдышка, или если ваш ребенок упорно трудится, чтобы дышать
- Ваш ребенок необычайно сонный, встает с трудом или не узнает вас
- Ваш ребенок не в состоянии бодрствовать, даже когда вы его разбудили
- Пятнистая, пурпурно-красная сыпь на любом участке тела (это может быть признаком менингита)
- Многократная рвота или иктерическая (зеленая) рвота

Лихорадка (Повышение температуры)

Температуру у ребенка измеряют при помощи термометра в паховой складке или подмышкой. Чтобы измерить температуру ребенка, осторожно разместите градусник и прижмите ножку или ручку к телу малыша. Если вы используете ртутный градусник – результат будет готов через 7-10 минут, электронный градусник сам подаст сигнал об окончании измерения

Возраст	Температура	
0-2 мес.	37,5-38	Вызов участкового врача
	Выше 38	Скорая помощь
2-12 мес.	37,5-38,5	Вызов участкового врача
	Любая температура с судорогами	Скорая помощь
	Выше 38,5	Скорая помощь
1 – 3 года	37,5-39	Вызов участкового врача
	Выше 39	Скорая помощь
	Выше 38 и ранее были судороги	Скорая помощь

Кашель

Возраст	Характер кашля	
0-1 года	Любой кашель, длящийся в течение часа	Вызов участкового врача
Старше года	Кашель более 3 дней, сопровождающийся температурой не выше 37,5	Прием участкового врача
	Кашель более 3 дней, с повышением температуры выше 37,5	Вызов участкового врача
Любой возраст	Неожиданно начавшийся кашель сопровождающийся нарушением дыхания (ребенок испуган, задыхается, губы синеют)	Скорая помощь

Рвота

Возраст	Симптомы	
Любой возраст	Однократная рвота без повышения температуры и без многократного жидкого стула	Вызов участкового врача
	Многократная рвота (более 4-5 раз)	Скорая помощь
	Многократная рвота с повышением температуры и жидким стулом	Скорая помощь

Нарушения стула

Возраст		
Любой возраст	Отсутствие стула в течение 2 суток без нарушения самочувствия	Прием участкового врача
Дети до 1 года	Отсутствие стула, сопровождающееся рвотой, болями в животе	Скорая помощь
Любой возраст	Признаки кровотечения (яркая кровь, прожилки свежей крови в стуле и/или рвотных массах, черный стул, рвота)	Скорая помощь

Травмы

Возраст	Температура	
Любой возраст	Травмы конечностей с подозрением на перелом, вывих (изменяется нормальный вид конечностей, появляется отек, движение ограничено)	Травматологический пункт
Дети до 3 лет	Травмы головы (ушиб, падение и т.д.)	Скорая помощь
Дети старше 3 лет	Травмы головы (ушиб, падение и т.д.) без потери сознания, головной боли, без открытых ран (могут быть повреждения кожи – ссадины, раны)	Травматологический пункт, консультация окулиста, невролога
Любой возраст	Травмы головы (ушиб, падение и т.д.) с потерей сознания, головной болью, дезориентация	Скорая помощь
	Травмы живота, грудной клетки с нарушением целостности кожи	Скорая помощь
	Травмы живота без нарушения целостности кожи (травма тупым предметом), сопровождающиеся болью в животе, бледностью	Скорая помощь
	Травмы грудной клетки без видимых нарушений целостности кожи, сопровождающиеся нарушением дыхания, болью при дыхании	Скорая помощь

Нарушения сознания и поведения

Возраст	Температура	
До 6 месяцев	Вздрагивания, дрожание подбородка, нижней губы, частый плач (особенно ночной, без видимых причин)	Прием участкового врача
Любой возраст	Судороги	Скорая помощь
	Потеря сознания, обморок продолжительностью более 1-2 мин., нарушение дыхания	Скорая помощь
Дети старше 5 лет	Потеря сознания, обморок продолжительностью до 2 минут без нарушения дыхания, без судорог	Прием участкового врача

Скрининг новорожденных на наследственные заболевания

Что это?

Обязательное обследование всех новорождённых на 5 наследственных заболеваний: фенилкетонурия (ФКУ), муковисцидоз, галактоземия, адреногенитальный синдром и врождённый гипотиреоз.

Зачем делать?

Раннее назначение диеты и/или лечения ребенка существенно увеличивает его шансы на выздоровление или сохранение нормальных функций организма в случае наличия одного из исследуемых заболеваний

Фенилкетонурия

У ребенка отсутствует фермент, который расщепляет аминокислоту фенилаланин, входящую в состав большинства белковых продуктов. Не расщепляясь, эта аминокислота и ее производные накапливаются в организме и к определенному моменту становятся крайне токсичными – они поражают нервную систему и мозг ребенка. Если фенилкетонурию не лечить (особенно на ранних стадиях), то это приводит в 100% случаев к умственной отсталости ребенка. При адекватном и раннем лечении (прием специальных препаратов и строгая диета) малыш будет развиваться абсолютно нормально и без задержек.

Врожденный гипотиреоз

Заболевание характеризуется недостаточной выработкой некоторых гормонов щитовидной железы. Без должного лечения у малыша наблюдаются задержки в физическом и умственном развитии, вплоть до умственной отсталости. Если же болезнь диагностируется еще до появления клинических симптомов (то есть в период новорожденности), назначается гормональная терапия, которая дает возможность полностью пресечь развитие болезни.

В случае положительного результата впервые проведенного скриинга – ОБЯЗАТЕЛЬНО проведение повторного исследования для исключения ошибки

При выписке Вам нужно указать точный адрес и телефон, по которому Вы с ребёнком будете находиться, чтобы к Вам смогли прийти на патронаж врач и медицинская сестра из Вашей районной поликлиники

Галактоземия

В основе этого наследственного заболевания лежит серьезное нарушение обмена веществ – мутирован ген, который отвечает за преобразование галактозы (вещества, которое содержится в молоке) в глюкозу. Галактоза не подвергается ферментации, а накапливается в организме, оказывая сильное токсическое воздействие на центральную нервную систему. Кроме того, сильно страдают печень и зрение малыша. Если заболевание игнорировать, то ребенку грозит слепота, хроническое поражение печени и умственная отсталость в развитии. Но при своевременном лечении специальной диете, полностью исключающей из рациона малыша молоко и молочные продукты, ребенок имеет все шансы полноценно расти и развиваться.

Адреногенитальный синдром

Тяжелое заболевание, которое характеризуется нарушением выработки гормонов корой надпочечников. В организме образуется избыток половых гормонов и глюкокортикоидов, что вызывает резкое нарушение солевого обмена, нарушение роста и неправильное развитие половых органов. Чтобы избежать развитие болезни, малышам назначают гормональную терапию.

Муковисцидоз

Системное наследственное заболевание, которое характеризуется тяжелейшими нарушениями в органах дыхания и органах пищеварения. Причина заболевания – генная мутация. Терапия, которую назначают при ранней диагностике, способна резко сократить проявления болезни.

Как проводится и когда?

Взятие образцов крови у новорождённых детей осуществляется из пятки в родовспомогательных учреждениях специально подготовленным сотрудником на 3 сутки жизни у доношенного ребенка и на 7 сутки у недоношенного ребенка. В случае ранней выписки новорождённого на дом приезжает медицинская сестра.

Аудиологический скрининг

Тест проводится для раннего выявления нарушений слуха у детей (тугоухости). Обычно выполняется еще в родильном доме. При положительном результате возможно повторное проведение в поликлинике.

Вакцинопрофилактика

Что это такое?

Вакцинация - это меры профилактики, при которых в организм человека вводят ослабленные инфекционные агенты (вирусы, бактерии) или их части для выработки иммунитета. Вакцинация создает активный искусственный специфический индивидуальный иммунитет, который эффективно действует при встрече организма с инфекционным возбудителем и не позволяет заболеть совсем, либо помогает переболеть в более легкой форме.

Кому можно проводить вакцинацию?

Вакцинацию можно проводить практически всем детям. Возможность проведения вакцинации определяется врачом-педиатром, который обязательно осматривает каждого ребенка перед проведением прививки.

Когда нельзя проводить вакцинацию?

Таких случаев очень немного. Бывают абсолютные (постоянные) противопоказания к проведению вакцинации и относительные (временные).

К абсолютным относятся:

- индивидуальная непереносимость компонентов вакцины, выражающаяся в тяжелых реакциях или осложнениях на предыдущее введение вакцины
- иммунодефицитные состояния (врожденные или развившиеся в течение жизни); в этом случае введение детям «живых» вакцин противопоказано

К относительным противопоказаниям, при которых срок вакцинации переносится, относятся:

- острое временное заболевание, в том числе с повышением температуры, или обострение хронического заболевания

Какие бывают осложнения на введение вакцины?

Реакция анафилактического шока, резкое падения давления, энцефалит, судороги на фоне нормальной температуры тела.

Какие могут быть реакции на введение вакцины?

Реакция на введение вакцины может быть местной и общей. Данные реакции не относятся к патологическим и свидетельствуют об индивидуальной восприимчивости ребенка к компонентам препарата.

К местным реакциям относятся все проявления, возникшие в месте ведения препарата (отек, покраснение, уплотнение, болезненность). Сильная местная реакция (покраснение более 8 см, отек более 5 см в диаметре) является противопоказанием к последующему применению данного препарата.

К общим реакциям относятся изменение состояния и поведения ребенка, как правило, сопровождающееся повышением температуры до 38°С и выше, могут сопровождаться беспокойством, нарушением сна, снижением или отсутствием аппетита, болью в мышцах и т.д. Сильной общей реакцией считается повышение температуры выше 38,6°С, выраженные проявления интоксикации.

Что будет, если не прививать ребенка?

У ребенка значительно повышается риск заражения инфекционными заболеваниями, а также риск течения этих заболеваний с осложнениями.

Кроме того, в зависимости от ситуации по состоянию заболеваний в регионе, в котором Вы проживаете, ребенок без прививок может быть не допущен администрацией образовательной организации в детский коллектив или выведен из него до стабилизации ситуации.

Для записей

Для записей

Для записей

Для записей

Для записей

Для записей

ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ