

БОЛЕЕМ ДОМА!



БЕЗ ПАНИКИ!

Если всё-таки болезнь победила, не давайте волю чувствам. Ребёнок очень чувствителен к эмоциональной реакции родителей, тем более в период болезни. Он может «заряжаться» тревожностью мамы. Лучше пусть «заряжается» оптимизмом: «Мы сильные! Мы справимся с болезнью быстро!» Кстати, не стоит путать оптимизм с легкомыслием. Последнее отличается от оптимизма отсутствием должной бдительности: «Ерунда! Не стоит обращать на болезнь внимания!»

ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

☒ Воспаление (покраснение, раздражение) слизистой оболочки носа, пазух носа, горла, ушей, глаз;

☒ Усиление выработки слизи, что приводит к выделениям из носа, першению в горле, кашлю;

☒ Сужение дыхательных путей, что проявляется в шумном и хриплом дыхании ребенка.

Чтобы избавиться от избыточной слизи, организм «включает» кашель и чихание. Если инфекция не сильная и организм ребёнка справляется с ней, то через 3-4 дня после появления кашля болезнь начинает отступать.

Но иногда микробы не желают быстро сдавать позиции, и тогда организм мобилизуется и пускает в атаку белые кровяные тельца. Побочным продуктом этой «битвы» становятся густые, часто зелёные сопли. Если через несколько дней кризис ещё не миновал, то иммунитет защищает своего хозяина с помощью повышения температуры. Именно на этом этапе обычно наступает переломный момент в ходе заболевания.

Повышение температуры говорит о том, что защитная система организма и простые домашние средства могут победить болезнь и без посторонней помощи. Но отношение к жару у родителей должно вырабатываться правильное, так как высокая температура — и друг, и враг.



Самые важные вопросы, которые следует задать врачу:

- ☒ Где источник хрипов (чтобы исключить пневмонию);
- ☒ Нет ли подозрения на ангину или отит?

Кстати, наиболее горячее место на теле ребёнка показывает локализацию инфекции (живот, грудь, горло). Если это голова, то инфекция, скорее всего, «устроилась» в носоглотке.

Если вы сомневаетесь, лечить или нет, лучше подождать. Особенно это касается антибиотиков (естественно, после назначения врача). Возбудители большинства подобных инфекций – вирусы. Против них применять антибиотики попросту бесполезно. Они годятся для борьбы с бактериальными заболеваниями.

ЧТО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ ОТ ПРОСТУДЫ?

- ☒ Частое проветривание помещений, где находится ребенок;
- ☒ Увеличение длительности сна;
- ☒ Частое умывание и мытьё рук;
- ☒ Ограничение контакта с инфекциями (ребёнка в обязательном порядке необходимо забрать из детского сада);
- ☒ Облегчённый пищевой рацион;
- ☒ Обильное питьё, даже если у ребенка нет температуры;
- ☒ Регулярное очищение кишечника ребенка;
- ☒ Водные процедуры (контрастные ванночки для рук и ног; ванны с морской солью; «парная» - постоять в ванной, где льётся горячий душ);
- ☒ Массаж стоп, спины, кистей (при температуре до 38,5оС);
- ☒ Совместная с ребенком дыхательная гимнастика (рекомендовано после 3-ёх лет);
- ☒ Прижигание йодом биологически активных точек (их расположение покажет врач);
- ☒ Употребление средств от насморка и микстур от кашля (лучше чередовать несколько микстур по ½ чайной ложки каждые 2 часа);
- ☒ Введение витаминно-минеральных препаратов;
- ☒ Ингаляции – активные и пассивные (тарелочка с чесноком возле спящего ребенка, ветки хвойных деревьев в комнате);



- ☒ Компрессы и обёртывания;
- ☒ Применение детских жаропонижающих средств;
- ☒ Введение врачом лекарственных средств (в том числе стимулирующих иммунитет).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ МАМЕ ДО ДОКТОРА?

☒ Первым делом оденьте ребенка соответственно температуре: потеплее, если его знобит, и более легко, если ему жарко. Не надо бояться, что раздетый температурающий ребёнок ещё больше заболит: одежда удерживает тепло и не даёт жару выходить наружу. Можно открывать окна – свежий воздух принесёт только пользу.

☒ Второе правило – ограничение твёрдой пищи и обильное питьё.

☒ Можно использовать такие травы, как липа, ромашка, мята, (при условии, что у ребенка на них отсутствуют аллергические реакции).

☒ Клюквенный морс и отвар шиповника – тоже источники витаминов.

☒ Если у ребенка кашель или болит горло, то можно разбавлять тёплой водой какую-либо микстуру (пертусин, корень солодки, корень алтея и др.) и использовать её в качестве напитка. Тёплая минеральная вода тоже подойдёт.

☒ Когда у ребенка жар, его можно обтереть водичкой с уксусом. Температура воды должна быть холоднее температуры тела ребенка на несколько градусов (в пределах комфортности). Испаряющаяся с тела ребенка вода ускоряет остывание. Можно добавить в воду морскую соль и успокаивающие травы.

☒ Своевременное очищение кишечника тоже очень важно. Если у ребенка наблюдается склонность к запорам, то воспользуйтесь клизмой или глицериновой свечкой. Клизма – сама по себе хорошее жаропонижающее средство.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ВХОД ВОСПРЕЩЁН!

«Ворота» для инфекции – нос, рот и руки. Поэтому пусть ребенок чаще моет руки с мылом и умывается холодной водой. Умывание не только очищает кожу и слизистую носа, но и прекрасно закаливает. Профилактические меры (типа оксалиновой мази) тоже не будут лишними в период эпидемий. Мазь можно приготовить и самим, смешав в небольшом пузырьке в равных количествах вазелиновое или оливковое масло и сок алоэ (аптечный).

Большинству микробов, вызывающих ОРВИ, требуется как минимум 3-4 дня от проникновения в организм до проявления первых симптомов болезни. Это – инкубационный период.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ:

- ☒ **Аппетит ухудшается;**
- ☒ **Стул бывает чаще или реже;**
- ☒ **Ребёнок становится плаксивым и раздражительным;**
- ☒ **Изменяется запах его кожи и волос;**
- ☒ **Он более беспокойно спит;**
- ☒ **Налицо откат назад в развитии.**

На этой стадии можно остановить заболевание ещё до появления симптомов, если увеличить продолжительность сна и облегчить пищевой рацион ребёнка. Не надо бросаться усиленно кормить своего ребенка. Не хочет кушать? Пусть лучше немного поголодает.

Но если ребёнок встречается с источником инфекции ежедневно, например, в детском саду, то следует подумать о более серьёзной профилактике. Во многих группах дети вместе с воспитателями на окнах выращивают зелёный лук, который малыши «трескают» с гордостью и удовольствием. Иногда родители приносят из дома чеснок, и воспитатели раздают его детям. С психологической точки зрения лук на окнах интереснее, его ведь надо выращивать, а это так здорово!

