



Новейший справочник

Гизела Зоммер

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Причины
и симптомы болезней

Первая помощь

Необходимые прививки

Здоровый образ жизни

Профилактические
мероприятия

Правильное
питание

Все,
что вам
нужно
знать!

КНИЖНЫЙ
КЛУБ
Издательство «Детская литература»

Общие сведения

Заболевания полезны для развития ребенка

Существуют различные возможности справиться с заболеваниями. Их можно подавлять или использовать во благо организма. Академическая медицина предпочитает первый метод, рассматривая болезни как что-то однозначно плохое. Природная медицина, напротив, считает заболевания (прежде всего наиболее распространенные детские заболевания) важным фактором развития: со временем они делают человека более сильным и здоровым.

Защита на всю жизнь

Дайте своему ребенку шанс справиться со своими детскими заболеваниями и таким образом получить надежную защиту на всю жизнь. Детские заболевания имеют огромное значение не только для физического здоровья, но и для развития личности малыша!

Связь между родителями и ребенком

Мы рекомендуем вам не относиться к заболеваниям вашего ребенка как к чему-то исключительно плохому, несмотря на возникновение дополнительных сложностей в уходе за ним, изменение вашего распорядка дня и т. д. Когда малыш болеет, у вас появляется возможность быть к нему намного ближе, чем обычно, ведь ребенок, как правило, живет в своем собственном мире. Вы можете не только помочь ему справиться с болезнью, но и осознанно сопереживать его развитию, особенно интенсивному во время болезни.

Правильное использование средств народной медицины и лечение дома

Конечно, в случае невозможности поставить диагноз и при тяжелых заболеваниях ребенку необходима профессиональная врачебная помощь. Но во многих повседневных случаях, например при тошноте, головных болях, простуде и незначительных травмах, вы можете помочь ребенку самостоятельно. Эта книга содержит информацию, необходимую именно в таких случаях. Даже если ваш ребенок серьезно заболел и ему нужна медицинская помощь, вы можете дополнять терапевтические меры традиционными домашними средствами и лечения, например компрессами, травяными чаями и т. п.

Следить нужно не только за физическим, но и за душевным здоровьем

Во время болезни дети, как правило, очень чувствительны и уязвимы, поэтому им требуется особая забота и внимание. Если ваш ребенок болен, по возможности держитесь как можно ближе к нему (так, чтобы в случае чего услышать его голос), а в свободное время сидите рядом с ним на кровати. Значительную часть работы по дому, например, глажку или рукоделие, стоит перенести в детскую комнату.

В вашем присутствии ребенок, в особенности при тяжелом заболевании, будет меньше бояться. Очень важно, чтобы он не почувствовал вашего страха и беспокойства. Постарайтесь сделать вид, что вы спокойны и расслаблены, и не давите на него чрезмерной опекой.

Беспокойство от скуки

Ребенок должен быть уверен в том, что болезни как приходят, так и уходят. Если вы будете читать ему вслух, рассказывать что-нибудь или петь, то это скрасит ему время болезни и избавит от скуки, в особенности если он уже чувствует себя лучше. Через несколько дней после кризиса, когда малыш начнет поправляться, вы можете играть или что-нибудь мастерить вместе с ним. Ребенок ни в коем случае не должен чувствовать себя одиноким и брошенным, но с другой стороны, нельзя нарушать столь необходимый ему покой частыми визитами или постоянным присутствием беспокойных братьев и сестер.

Как правило, организм ребенка сам знает, что ему нужно. Несомненно, крохе нужен покой, и спать он будет больше обычного, но, если он не спит и проявляет активность, вполне можно позволить ему вставать. Главное, позаботьтесь о том, чтобы он был одет соответствующим образом и его не продуло. Обычно больные дети быстро устают и сами решают лечь спать.

Сохраняйте спокойствие! Сильно обеспокоенные, нервничающие и явно боящиеся за ребенка родители распространяют атмосферу неуверенности и страха там, где должен царить уют. Что бы ни произошло — сохраняйте спокойствие! В конце концов, ваш ребенок ориентируется на вас, и в первую очередь тогда, когда у него что-то болит. Ваши спокойствие и уверенность помогут ему лучше любых лекарств, ведь он вам полностью доверяет, и именно поэтому вы становитесь для него важнейшим фактором, способствующим выздоровлению.

Питание во время болезни

Очень часто больным детям не хочется есть. Не стоит их заставлять. В этом случае решение должен принимать организм ребенка, а больному организму нужно направлять свою энергию на другие процессы, а не на переваривание пищи. Впрочем, очень важно следить за тем, чтобы ребенок получал достаточное количество жидкости разного рода, от воды или разбавленных фруктовых соков до чая. Несомненно, вы подберете напиток, который понравится малышу даже во время болезни.

Когда к ребенку вернется аппетит, сперва нужно давать ему легкую пищу, причем небольшими порциями. Горячие бульоны, овощные или картофельные пюре хорошо усваиваются, не оказывая сильной нагрузки на отвыкший от активного пищеварения желудок. Во время выздоровления возбуждайте аппетит ребенка необычными блюдами, готовьте ему его любимые кушанья, если это не противоречит указаниям врача.

Классические детские болезни

Собственно говоря, классические детские заболевания, такие как свинка, корь, дифтерия или коклюш, успешно предупреждаются, но устойчивость к прививкам привела в последние несколько лет к их большей распространенности. Обязательно делайте ребенку прививки! Однако на тот случай, если он все-таки заразится, мы расскажем, как выявить симптомы и что делать, чтобы помочь малышу.

Дифтерия

Симптомы	
• Начинается в основном с гнойного воспаления миндалин.	• Небольшой жар.
• Сильное покраснение глотки.	• Бледная кожа.
• Серовато-белые пленки на глотке и нёбе; в тяжелых случаях пленки приобретают коричневатый цвет и издают неприятный запах.	• Учащенный пульс.
	• Сладковатый запах из рта.
	• Болезненно воспаленные лимфоузлы под нижней челюстью.
	• Кровоточащая кожа и слизистые оболочки.

Причины

Дифтерия — инфекционное заболевание, вызываемое бактериями. Токсины, выделяемые возбудителями дифтерии, могут отравлять весь организм. Болезнь передается воздушно-капельным путем. Инкубационный период составляет 2—7 дней.

Немного медицины

Как правило, дифтерия проходит у детей в легкой форме. После введения противодифтерийной сыворотки ребенок быстро выздоравливает. На сегодняшний день дифтерия не так опасна для жизни, как раньше, благодаря наличию эффективных лекарств, однако к ней необходимо относиться очень серьезно из-за опасности осложнений на сердце и сосудистую систему.

Важно!

Часто дифтерию путают с ангиной. При ангине пленки скорее грязновато-желтого цвета, легко снимаются и не текут. Горло при ангине краснеет больше, глотать сложнее, а температура тела выше!

Возбудитель дифтерии выделяет сильный яд. В месте проникновения в кожу или слизистую оболочку яд вызывает местное поражение, создавая мембраноподобную пленку. Через эту пленку он проникает по лимфатической и кровеносной системе в организм и вызывает затруднения при глотании и воспаление глотки.

Лечение без рецептов. Хотя существуют и природные средства, помогающие при дифтерии, но достаточно ли их применения, должен решать только опытный врач в каждом конкретном случае.

Уноворожденных и совсем маленьких детей при дифтерии часто возникает гнойный кровавый насморк.

Осложнения при дифтерии. Сразу же вызовите врача! При дифтерии могут возникнуть разнообразные осложнения, на которые вы должны обратить внимание. Проследите, нет ли мелких изменений в том, как ребенок, например, пьет, ест или говорит. Перед приходом врача запишите симптомы, которые вы заметили.

Осложнения, связанные с сердечно-сосудистой системой

Осложнения, связанные с сердечно-сосудистой системой, часто проявляются через 4—6 недель после начала заболевания, когда симптомы дифтерии уже прошли. Ребенок теряет аппетит и становится очень тихим. Через некоторое время спокойствие может смениться достаточно сильным беспокойством. Малыш становится очень активным и начинает метаться. Симптомами сердечной недостаточности и воспаления печени являются тошнота и боли в желудке. Ладони и ступни ребенка становятся холодными.

Осложнения, связанные с нервной системой

Осложнения, связанные с нервной системой — легкий парез, — не возникают до третьей недели заболевания и чаще всего наблюдаются на четвертой-шестой неделе. После седьмой недели болезни этого вида осложнения можно уже не бояться. Как правило, парез поражает нёбную занавеску. Его легко распознать, так как ребенок начинает говорить «в нос».

Проблемы с глотанием

Глотание через нос: когда ребенок пьет что-то, жидкость вытекает у него через ноздри. Это происходит при парезе мышц гортани. Вследствие недостаточного сокращения мышц жидкость проникает в гортань, и ребенок может начать кашлять. Густая кашеобразная пища (пюре из овощей или картофеля, каши и т. п.) этому препятствует.

Паралич мышц

Паралич может поражать мышцы туловища и конечностей. Больному трудно садиться в постели,

Внимание!

При крупе — разновидности дифтерии — из-за обложенное™ носоглотки у ребенка могут возникнуть сложности с дыханием. Вы сразу же должны вызвать скорую помощь: это опасно для жизни!

Совет — Если вы будете давать больному жидкости погуще или использовать соломинку, то ему будет легче пить.

и он сидит опустив плечи. Голова наклонена вперед или бессильно свешена вбок. Что касается конечностей, то могут пострадать только ноги. Паралич мышц глаз проявляется в затуманенности зрения. У ребенка двоится в глазах, и он не может сфокусировать взгляд. Так, он не может читать, держа в руках книгу, или продеть нитку в иголку.

Как помочь ребенку

Если врач разрешил лечиться дома, вы можете применять разнообразные средства.

Домашние методы

Подозрение на дифтерию

Если у вас возникло подозрение, что ваш ребенок болен дифтерией, попросите врача провести соответствующее обследование. Как правило, молодые врачи, которым не приходилось сталкиваться с дифтерией, могут поставить ребенку какой-нибудь другой диагноз.

Покой и влажный воздух

Следите за тем, чтобы малыш соблюдал постельный режим. Обеспечьте ему максимальный покой. Поддерживайте влажность воздуха в комнате больного, развешивая там влажную ткань (меняйте ее как можно чаще!). После выздоровления ребенок еще длительное время не должен подвергаться нагрузкам.

Правильное питание

В первые дни болезни давайте ребенку только жидкую пищу и свежееотжатые соки из разных фруктов и овощей. При этом не поите его соками цитрусовых, так как они вызывают раздражение воспаленного горла. Если ребенок хочет пить, давайте ему понемногу теплый настой шиповника с небольшим количеством меда. Если он «глочет через нос», давайте ему пить через соломинку.

Следите за тем, чтобы у малыша регулярно был стул. При необходимости давайте ему специальные детские слабительные чаи (они продаются в аптеках) или поставьте клизму.

Гигиена гортани и полости рта

Несколько раз в день ребенок должен полоскать горло и рот настойкой шалфея.

Общая гигиена

Все выделения из носа, рта и других пораженных мест нужно тщательно удалять — их лучше всего

удалять бумажными салфетками и выбрасывать в унитаз. Бельем, посудой и игрушками должен пользоваться только больной ребенок.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Весьма эффективное средство для предупреждения заболевания — противодифтерийная прививка. Обычно противодифтерийную прививку делают вместе с прививкой от столбняка.
- Дифтерия — уже давно не столь опасное заболевание, как в начале прошлого столетия. Как правило, оно быстро и надежно излечивается сывороткой. Однако в связи со снижением реакции на прививки, проявляющимся в последние годы, а также значительным распространением этой инфекции опасность эпидемии снова возросла.

Помощь врача

При проявлении дифтерии ребенку должна быть срочно оказана медицинская помощь! Основное средство лечения — противодифтерийная сыворотка. Она связывает яды в крови прежде, чем те проникают в ткани. Чем раньше ввести ребенку сыворотку, тем больше будет ее влияние на организм, поэтому при первом же подозрении на это заболевание вы должны вызвать врача! Скорейшее введение противодифтерийной сыворотки позволит справиться с симптомами уже в течение первой недели заболевания. В большинстве случаев дифтерию лечат в больнице.

Из-за отека дыхательных путей при дифтерии могут возникнуть нарушения дыхания. Если при этом у ребенка появился лающий кашель, то речь идет о крупе. При лечении дома во время такого приступа нужно немедленно вызвать врача. В тяжелых случаях, которые, к счастью, встречаются нечасто, приступы удушья не удается снять медикаментами и необходим хирургический надрез трахеи.

Внимание!

- Иммунитет после дифтерии сохраняется недолго, так что не исключено и повторное заражение. А вот противодифтерийная прививка действует до пяти лет.

Сохраняйте спокойствие

Парезы при дифтерии легко выявить, и их можно быстро облегчить. Однако до полного выздоровления проходит, как правило, 10—12 недель.

Совет

Противодифтерийная прививка в раннем возрасте надежно защищает от этого тяжелого заболевания, и поэтому она необходима. Как правило, ее делают одновременно с прививкой от столбняка.

Коклюш

Симптомы	
• Первая стадия: легкий жар, покашливание, покраснение горла.	синение лица, мокрота, часто связанная с рвотой.
• Вторая стадия: сильный кашель, в особенности ночью, свистящее дыхание, удушье от приступов кашля, покраснение или по-	• Третья стадия: кашель уменьшается, новдыхание воздуха во время приступов кашля по-прежнему сопровождается завыванием.

Причины

Возбудителем коклюша являются бактерии, которые переносятся воздушно-капельным путем (кашель, чихание, слюна) или при прикосновении к заразным выделениям. Инкубационный период составляет от трех до двадцати одного дня. Через шесть недель опасность заражения проходит.

Немного медицины

Коклюш — это инфекционное заболевание верхних дыхательных путей. Оно достаточно длительно и в некоторых случаях может быть очень серьезным (если речь идет о грудных детях), но, как правило, малыши, перенесшие коклюш, становятся более здоровыми, нервные дети — спокойнее. У многих улучшается аппетит.

Важно!

- Коклюш — очень заразное заболевание. Заразиться можно уже в тот период, когда еще нет приступов кашля и выявить истинную природу этого заболевания еще нельзя. Больной коклюшем ребенок обязательно должен быть изолирован от братьев и сестер, особенно младенцев. Ему нельзя ходить в ясли, детский сад или школу.

Как помочь ребенку

Дети, больные коклюшем, требуют очень много внимания. Ни в коем случае нельзя оставлять их одних во время мучительных приступов кашля. Во время приступа ребенку лучше всего принять вертикальное положение, а голову слегка склонить вперед — так легче переносится приступ.

Природные средства

Ванны из тимьяна

Значительно облегчают приступы кашля, да и в целом успокаивают ребенка, ванны из тимьяна. Залейте пригоршню травы тимьяна обыкновенного (ее можно купить в аптеке) 1/2 л кипятка и дайте настояться 10 минут, а потом процедите прямо в ванну. Ребенку следует принимать ванну минут 5—10. Очень полезным может оказаться и готовое масло для ванн с тимьяном, которое также можно приобрести в аптеке.

Мазь из травы окопника для расслабления

После ванны вы можете втереть ребенку в грудь и спину мазь из травы окопника (из аптеки). Это растение обладает успокаивающим действием и укрепляет легкие.

Медная мазь против приступов кашля

0,4 %-ные медные мази (например, купрум металликум¹, мазь Веледе) уменьшают приступы кашля. Втирайте мазь ребенку между лопаток по два раза в день.

Домашние методы

Помощь во время приступов

На второй стадии развития заболевания вам следует спать в комнате ребенка, чтобы во время приступов кашля или рвоты он не оставался один.

Во время приступа успокойте его словами, поговорите с ним, отмойте его от рвоты и мокроты, и тогда он вскоре спокойно уснет. При удушье или посинении губ (у младенцев) следует сразу же вызвать врача.

Полный покой

Ребенку, больному коклюшем, крайне необходим покой, в особенности если у него высокая температура. Проследите за тем, чтобы он восполнил часы сна, которых был лишен из-за ночных приступов.

Вместо чая

Вместо чая ребенку полезно пить следующую смесь (ингредиенты для нее вы можете купить в аптеке). Возьмите равное количество листьев мать-и-мачехи, фенхеля, тимьяна, мелиссы и подорожника. Две чайных ложки этой смеси залейте 250 мл кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите и добавьте туда немного меда. В зависимости от возраста ребенок может выпивать до пяти чашек этого настоя в день.

Совет

Добавьте описанный выше чай немного липового цвета в том случае, если у вашего ребенка жар. При температуре выше 39Х ребенку нужно дать жаропонижающее средство, иначе у него могут начаться судороги.

¹ *Cuprum metallicum* — гомеопатическое средство. Здесь и далее названия гомеопатических средств приведены кириллицей. (Здесь и далее примеч. перге.)

Подвижные игры ни в коем случае не подходят для больных коклюшем детей, так как они могут вызвать новые приступы кашля.

Свежий воздух и проветривание

Пребывание на свежем воздухе полезно для ребенка: приступы кашля часто легче переносятся именно на улице. При этом следует избегать холодного ветра и малышу не следует много двигаться, так как это может привести к новым приступам кашля. Очень полезна в таких случаях спокойная пешая прогулка. Если вы можете себе это позволить, постарайтесь поехать с ребенком в горы. Высокогорный климат значительно облегчает течение заболевания.

Избегайте перепадов температуры

Большие перепады температуры, в особенности между комнатой и зимней улицей, раздражают верхние дыхательные пути ребенка и усиливают кашель. Если постепенно приучать больного к изменению температуры невозможно, то помочь может обмотанный вокруг рта шарф, согревающий и увлажняющий холодный воздух.

Вода повышает иммунитет организма

Для стимуляции иммунитета ребенка стоит каждые пару часов обмывать его прохладной водой и сразу после этого укладывать в теплую постель.

Правильное питание: овощи и фрукты

Необходимо дополнять врачебное лечение здоровым питанием ребенка. Давайте ему побольше свежих овощей и фруктов; не давайте жирного и сладкого.

Порционное питание

Так как приступы кашля при коклюше часто сопровождаются рвотой и причиной этой рвоты может стать раздражение глотки, надо давать ребенку пищу небольшими порциями и следить за тем, чтобы он тщательно ее пережевывал. Глотание может вызвать новый приступ кашля, из-за которого может начаться рвота. После приступа кашля стоит накормить ребенка оставшейся едой, потому

что непосредственно после него раздражение глотки снижается, а вместе с ним и опасность нового приступа рвоты.

Как избежать ночной рвоты?

Как правило, кашель у ребенка начинается ночью, поэтому именно завтрак и обед должны быть наиболее плотными. Во второй половине дня и вечером давайте ребенку маленькие порции еды, чтобы избежать рвоты по ночам.

Побольше витаминов

Каждый день давайте ребенку теплый овощной суп. Его легко глотать, в нем много витаминов, и он повышает иммунитет ребенка. Особенно полезны свежеприготовленные супы с морковью и капустой.

Помощь врача

В связи с опасностью осложнений (пневмония, бронхит) при коклюше необходима профессиональная врачебная помощь. При тяжелом течении болезни, которое, впрочем, встречается крайне редко, ребенку может понадобиться стационарное лечение.

Необходимые медикаменты

При тяжелом течении коклюша или в том случае, если ребенку меньше одного года, может потребоваться лечение антибиотиками. Иногда при коклюше назначают противомокротные медикаменты (например, ингаляционные). Они облегчают кашель.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Лучшим средством профилактики коклюша является прививка. То, что вашему ребенку не следует делать прививку, может сказать только педиатр после тщательного осмотра.
- Морковь содержит большое количество провитамина А, который уменьшает воспаление слизистой и облегчает приступы кашля.
- Капуста содержит противомокротные вещества. В ней много серы, йода и витамина С.

Не стоит беспокоиться

Не стоит беспокоиться, если у ребенка плохой аппетит. Те малыши, которые мало едят, быстрее справляются с коклюшевым кашлем. Однако следует позаботиться о том, чтобы ребенок много пил: ЭТО способствует разжижению мокроты и поддерживает баланс минералов в детском организме.

Совет

Коклюш хорошо лечится гомеопатическими средствами. Их преимущество состоит в том, что они не вызывают побочных эффектов, а наоборот, активируют и даже укрепляют иммунную систему. Поэтому благодаря гомеопатическим средствам коклюш излечивается намного быстрее. Но в любом случае следует проконсультироваться с доктором.

К сведению
Часто у детей возникает намного меньше проблем в связи с приступами кашля¹ - даже очень сильными - чем у их родителей. Если родители при первых признаках удушья по вполне понятным причинам начинают паниковать, то ребенок довольно быстро забывает о приступе.

Корь

Симптомы	
<p>1 Первая стадия: резкое повышение температуры тела, признаки тяжелой простуды (насморк, кашель, катаральное воспаление слизистой оболочки глаз, светобоязнь, слабость, ухудшение аппетита).</p> <p>2 Вторая стадия: характерная сыпь (фиолетово-розовые крупные или мелкие</p>	<p>пятна), которая появляется за ушами, а потом распространяется на лицо и тело; повторное повышение температуры.</p> <p>3 Третья стадия: начинается период выздоровления, но ребенок очень подвержен другим заболеваниям; сыпь заживает с шелушением кожи, но без шрамов.</p>

Причины

Возбудитель кори — вирус, передающийся как при телесном контакте, так и воздушно-капельным путем, в том числе на большом расстоянии.

Немного медицины

Корь — чрезвычайно заразное заболевание. При первом же подозрении на корь вы не должны позволять своему ребенку контактировать с другими детьми. Инкубационный период, то есть время от момента заражения до проявления болезни, составляет от 10 до 14 дней.

! Важно!

! Необходимо немедленно вызвать врача, если у ребенка кашель, боли в груди, неровное дыхание с хрипом, как при астме, если он потерял сознание, у него температура выше 40 °С или судороги!

Осложнения при кори

В большинстве случаев корь протекает без осложнений. Если через неделю после начала заболевания у ребенка уже нормализовалась температура, осложнений можно уже не опасаться, но если она не снижается или снижается, а потом снова повышается, то опасность осложнений высока (не исключены пневмония, воспаление среднего уха (отит), воспаление гортани (круп), энцефалит).

Так как из-за кори снижается общая сопротивляемость организма, ребенок может подхватить и дифтерию, скарлатину или другие бактериальные инфекции, например туберкулез, которые «пользуются» болезнью.

Как помочь ребенку

Корь как вирусное заболевание до сих пор не лечится медикаментозно, однако вы можете помочь вашему ребенку, приняв некоторые меры.

Природные средства

Ромашковый чай помогает при воспалениях

Если у ребенка воспалены глаза, вы можете промакивать их тканью, смоченной в ромашковом чае. Детям постарше можно положить на веки охлажденные компрессы из чая ромашки. Если у ребенка воспалена слизистая оболочка рта, рекомендуется полоскать рот ромашковым чаем.

Ускорьте вывод токсинов

Давая ребенку чай из липового и бузинового цвета, вы усиливаете потоотделение, и токсические вещества быстрее выводятся из организма. Смешайте липовый и бузиновый цвет (из аптеки) в равных пропорциях и залейте чайную ложку смеси чашкой кипятка. Дайте настояться 5 минут, процедите и подсластите медом. Давайте ребенку по три чашки такого чая в день.

Гомеопатическое средство пульсатила D6 (сон-трава)

Христиан Ханеман, основатель гомеопатии, считал это гомеопатическое средство наиболее эффективным при кори. Однако давать его ребенку следует, только посоветовавшись с врачом, который разбирается в гомеопатии.

Масло из коры чайного дерева

Эфирное масло австралийского чайного дерева обладает сильным дезинфицирующим действием и ослабляет даже вирусы. Однако его нельзя использовать вместе с гомеопатическими средствами, так

Помогает от кашля

Подорожниковый чай можно приготовить из чайной ложки листьев, залив их чашкой кипятка и затем дав настояться 5 минут. Процедите, подсластите медом. Ребенок может выпивать в день от одной до двух чашек мелкими глотками.

Лечение без рецептов
 Дайте ребенку укрепляющий чай: чайную ложку тысячелистника (из аптеки) залейте чашкой кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите, подсластите медом. Ребенок может выпивать по две чашки чая из тысячелистника в день. Этот чай способствует скорейшему развитию и прекращению сыпи, облегчает течение болезни, предотвращает развитие пневмонии.

как их активные вещества могут мешать друг другу. Эфирное масло можно использовать по-разному:

- **Ингаляция:** добавьте несколько капель масла из коры чайного дерева в сосуд с горячей водой и дайте ребенку подышать паром минут 5—10. Глаза его при этом должны быть закрыты.
- **Обмывание:** добавьте несколько капель масла коры чайного дерева в теплую воду и обмойте ею ребенка.
- **Полоскание:** добавьте 5—10 капель в стакан воды и дайте ребенку прополоскать этим раствором горло. При этом важно, чтобы малыш умел полоскать горло, так как масло чайного дерева ни в коем случае нельзя глотать!
- **Ароматерапия:** поставьте ароматический светильник с несколькими каплями масла коры чайного дерева в комнате больного.

К сведению

Очень беспокойным детям помогают обтирания раствором уксуса. Смешайте 1/3 овощного или винного уксуса с 2/3 теплой воды и протрите губкой, смоченной в этой смеси, все тело ребенка. Не вытирайте его насухо, а сразу же наденьте пижаму и уложите в кровать, чтобы он отдышал.

Малиновый сок

Малиновый сок очень помогает при повышении температуры тела. Он содержит натрий и кальций и укрепляет детский организм. Давайте ребенку в день 2—3 маленьких стакана малинового сока.

Домашние методы Постельный режим

Самая главная мера при жаре и сыпи — это постельный режим и тепло. Если это возможно, ребенок не должен слушать музыку, смотреть телевизор или принимать гостей. Вы можете избежать осложнений после кори, если ребенок будет соблюдать постельный режим по меньшей мере еще восемь дней после нормализации температуры.

Свежий воздух и эфирные масла

Воздух в детской комнате должен быть свежим и влажным. В этом помогут емкости с водой или влажные полотенца. Регулярно проветривайте спальню, но следите за тем, чтобы не было сквозняка.

Если ребенок страдает от сильных приступов кашля, то можно использовать эфирные масла: несколько капель эвкалиптового масла или масла чайного дерева следует накапать в ароматический светильник или емкость с очень горячей водой, от которой идет пар, и поставить в комнате больного.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Лучшей профилактикой кори является прививка. Есть очень хорошая противокоревая вакцина, которая вводится вместе с вакцинами от свинки и краснухи — одной инъекцией.
- Природная медицина исходит из того, что ребенок только выиграет, если перенесет корь. Но все же следует помнить о том, что при этом заболевании совершенно необходима профессиональная врачебная помощь, иначе могут возникнуть осложнения.

Внимание!

Взрослые, которые еще не болели корью, должны избегать любого контакта с больным ребенком. У взрослых это детское заболевание протекает в очень тяжелой форме со многими осложнениями.

Приглушенный свет

Большинство детей при кори испытывают светобоязнь. Ограничьте доступ дневного света в комнату больного. Впрочем, полное затемнение комнаты не является необходимым и не пойдет ребенку на пользу, ведь тогда он не сможет рассмотреть свои игрушки или книжки и ему будет скучно.

Сбивайте только очень высокую температуру

Высокая температура очень важна для нормального течения кори. Ее нельзя резко сбивать. У детей помладше может сохраняться температура 39,5 °С. Только в том случае, если температура долго не снижается либо продолжает повышаться, вы можете использовать обертывание (см. с. 299) или поставить клизму.

Легкое питание

Во время болезни по возможности давайте ребенку только легкую пищу: свежие фрукты, фруктовые соки или овощные пюре. Они лучше всего усваиваются.

Совет

Если общее самочувствие ребенка не такое уж плохое и срочное посещение врача не является необходимым, при подозрении на корь вы должны договориться о приеме у врача и рассказать медсестре о своих подозрениях, чтобы другие дети в приемной не заразились.

Помощь врача

Если при кори у ребенка болят уши, то врач, вероятнее всего, назначит ему антибиотики, чтобы предотвратить опасные осложнения (отит, энцефалит).

Детям, страдающим от боли в глазах вследствие чувствительности к свету, врач может выписать глазные капли, уменьшающие воспаление.

Свинка

Симптомы	
• Головные боли, боли в конечностях.	• лезенны и появляются, как правило, сперва слева, потом справа.
• Часто непродолжительное, но сильное повышение температуры (очень высокая температура).	• Замочками ушей кожа натянутая и блестящая.
• Бледность.	• Боль в ушах и сложности при жевании.
• Ухудшение аппетита.	• Боль при открывании рта.
• Практически всегда боль в горле.	• Голова ребенка наклонена в сторону.
• Характерные опухоли речевых путей.	• Возможно воспаление слюнных желез.

Причины

Вирус свинки передается воздушно-капельным путем (кашель, чихание, капельки слюны), реже — через здоровых носителей вируса или инфицированные предметы.

Немного медицины

Свинка — это вирусное заболевание с болезненным опуханием околоушных слюнных желез; инкубационный период составляет три недели.

Важно!

Свинка может приводить к тяжелым осложнениям, так как это заболевание может поразить все железы организма. Поэтому ребенку при свинке необходима профессиональная врачебная помощь. Выясните, при каких симптомах вам следует немедленно вызвать врача.

Осложнения при свинке

Кроме околоушных слюнных желез могут воспаляться и другие железы. Особенно тяжело протекает воспаление поджелудочной железы, проявляющееся болями в верхней части живота и рвотой.

Осложнением после свинки может стать сахарный диабет.

Как и многие детские вирусные заболевания, свинка может вызывать энцефалит, который, впрочем, протекает в легкой форме.

При повторном повышении температуры через две-три недели, головных болях, рвоте и онемении затылочной области необходимо срочно обратиться к врачу, так как это симптомы воспаления оболочек мозга (менингита).

Как помочь ребенку

При свинке вы можете принять меры, которые облегчат состояние ребенка.

Природные средства

Компрессы из масел

Компрессы могут облегчать болезненное опухание околоушных слюнных желез. Смочите ватный тампон нагретым маслом (подсолнечным, оливковым, миндальным маслом или же маслом авокадо), положите его на воспаленные железы и осторожно закрепите льняным или шерстяным платком. Масло не должно быть горячим, чтобы не обжечь чувствительную детскую кожу!

Компрессы из мазей

Компрессы из мазей календулы или архангелики (из аптеки) также уменьшают боль в воспаленных железах. Нанесите мазь на марлевый тампон и положите компресс на воспаленные железы, а затем осторожно закрепите его льняным или шерстяным платком.

Полоскание шалфеем

Приготовьте из одной чайной ложки листьев шалфея (из аптеки) и 250 мл кипятка чай, дайте ему настояться 5 минут, а потом процедите. Когда он остынет, давайте ребенку полоскать им горло 6—7 раз в день.

Как правильно делать компрессы

При компрессах очень важно следить за тем, чтобы прогревались в первую очередь горло и щеки, а не верхняя часть тела.

Совет Свинка — это заболевание, поражающее железы, в первую очередь — околоушные слюнные, железы, так что не следует давать ребенку острую или кислую пищу. Она способствует слюноотделению и может вызывать боли в слюнных железах.

Лечение без рецептов

Чай из липового и бузинового цвета способствует усилению потоотделения и выведению токсинов из организма. Шалфей уменьшает воспаление и убивает инфекцию. При опухающей помогает также календула, архангелика, подсолнечное, оливковое и миндальное масла, а также масло авокадо.

Выведение токсинов через кожу

Для выведения токсинов из организма очень важно пить чай, способствующий потоотделению. Для этого лучше всего подходит чай из чайной ложки липового и бузинового цвета, залитой 250 мл кипящей воды. Через 5 минут после заваривания процедите чай и подсластите его медом. Ребенок может выпивать по целой чашке три раза в день.

Домашние методы**Что делать при повышении температуры**

Если у вашего ребенка высокая температура, он должен лежать в кровати. Не слишком высокую температуру (до 39 °С) не следует сбивать, так как жар ослабляет активность вирусов и препятствует возникновению осложнений. При высокой температуре с тенденцией к повышению следует обматывать голени ребенка влажной тканью. Для этого нужно смочить кухонное полотенце в холодной воде, затем хорошо выкрутить, обернуть им голени ребенка, а сверху обмотать сухой тканью. При необходимости обертывание можно повторить два-три раза в день. Если ваш ребенок сильно потеет, вы можете обтирать его влажной тканью 6—7 раз в день, но следите за тем, чтобы его не просквозило.

Отдых для тела

Если у ребенка нет температуры, он может спокойно вставать, но должен оставаться в теплом закрытом помещении. Во время свинки ребенку требуется физический покой, хотя он сам этого часто не ощущает. При этом заболевании ему не следует смотреть телевизор или играть на компьютере, так как это усиливает нагрузку на нервную систему.

Правильное питание**Воздержание от пищи**

В начале заболевания дети часто не хотят ничего есть. Это нормально. Потом можно два-три дня кормить ребенка исключительно фруктовыми соками.

Опасно

У подростков или молодых мужчин, заболевших свинкой после периода полового созревания, нередко возникает воспаление яичка, которое протекает очень болезненно и может привести к нарушению функционирования яичек. Воспаление яичников у девушки или женщин при свинке, как правило, протекает без последствий. Если ваш ребенок заболел свинкой, вам следует держать его подальше от мужчин, которые раньше не болели этим инфекционным заболеванием. Свинка, перенесенная во взрослом возрасте, может вызывать бесплодие у мужчин.

Мягкая пища

Из-за боли при жевании и проблем с челюстью, часто возникающих при свинке, малышу следует давать жидкую или кашеобразную пищу. Идеально подходят в этом случае супы, картофельное или овощное пюре (овощные пюре содержат важные витамины и минералы), а также каша из пшеничных хлопьев, которой вы можете придать вкус специями и сыром или фруктами.

Легкая пища

Так как свинка поражает железы организма, необходимо следить за тем, чтобы питание ребенка во время заболевания не было жирным и сладким, то есть не нагружало бы поджелудочную железу (которую это заболевание, возможно, также поразило).

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Чем сильнее иммунная система вашего ребенка, тем легче его организм справится с вирусами, вызывающими свинку. Так что укрепляйте его иммунитет.
- Как можно чаще отправляйте малыша гулять на свежем воздухе, чтобы он мог двигаться и укреплял свой организм.
- После перенесения инфекционных заболеваний или в том случае, если иммунная система ребенка ослабела, вы можете укрепить ее экстрактом эхинацеи рудбекии (в аптеке) — *echinacea purpurea*.

Совет

Следите за тем, чтобы ребенок много пил, потому что таким образом организм выводит ядовитые вещества. Но не следует давать ему напитки, повышающие слюноотделение и раздражающие слюнные железы.

Охлаждающие компрессы

Многим детям помогают охлаждающие компрессы из глины с уксусом, которые накладываются на пострадавшую сторону лица. Впрочем, некоторым детям становится легче от теплых компрессов. Действуйте в зависимости от того, как лучше вашему ребенку.

Помощь врача

Как правило, при заболевании свинкой ребенку не требуется врачебная помощь, но в любом случае для избежания осложнений его следует показать педиатру.

Врач-гомеопат может назначить гомеопатические препараты для общего укрепления организма. При основной стадии заболевания свинкой рекомендуются такие средства, как бариум карбоникум (*barium carbonicum*) или пилокарпинум муриатикум (*pilocarpinum muriaticum*). При воспалении яичек помогает пульзатилла. Расспросите об этом доктора.

Как бы то ни было, вы должны обязательно поговорить с врачом, если течение болезни отклоняется от нормы и возникают необычные симптомы.

Краснуха

Симптомы	
• Сыпь, как правило, без каких-либо других признаков заболевания.	• Небольшое повышение температуры, воспаление лимфатических узлов за ушами и на задней части шеи.
• Сыпь начинается за ушами, а потом переползает на лоб, на все тело.	• Небольшое ухудшение общего самочувствия.
• Иногда симптомы простуды, легкое воспаление горла или слизистых оболочек.	• При выздоровлении сыпь исчезает в том же порядке, в котором появилась.

Причины

Возбудитель заболевания — вирус. Попав за пределы человеческого организма, он живет очень недолго. Инфекция передается воздушно-капельным путем от человека к человеку (чихание, кашель). Инкубационный период краснухи составляет в среднем от двух до трех недель.

Важно! Осложнения при краснухе
Как и при всех вирусных заболеваниях, в тяжелых случаях могут возникнуть осложнения, связанные с мозгом (менингит, энцефалит). Сразу же вызовите врача, если у ребенка высокая температура, он блед-

ный, у него болит голова, затекает затылок или начинаются приступы рвоты. Симптомом этих осложнений также могут быть судороги.

Немного медицины

Иногда течение болезни настолько легкое, что она остается незамеченной, однако анализ крови может показать, обладает ли ребенок иммунитетом к краснухе. Особенно важно это для девушек, так как краснуха во время беременности очень опасна для плода.

Как помочь ребенку

Краснуха, как правило, протекает настолько легко, что больные дети не требуют никакого специального лечения, но если у ребенка повышается температура, то он должен оставаться один-два дня в постели.

Природные средства

Чай, усиливающий потоотделение

Вы можете приготовить усиливающий потоотделение чай из липового и бузинового цвета (из аптеки). Залейте по чайной ложке цветков липы и бузины 250 мл кипятка и дайте настояться 5 минут. Процедите, подсластите медом. Ребенку можно выпивать по три чашки такого чая в день.

Домашние методы

Защищайте окружающих от заражения

Нужно проследить за тем, чтобы ребенок оставался несколько дней дома и не ходил в школу (детский сад или ясли) и не заразил окружающих краснухой (в первую очередь беременных женщин).

Легкая пища

Несколько дней вам следует кормить ребенка только легкой вегетарианской пищей (например, тушеными овощами, а в качестве гарнира можете дать спагетти) и богатыми витаминами овощными и фруктовыми соками.

Осторожно!

Сыпь от краснухи легко спутать с сыпью от кори, поэтому вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы он поставил диагноз и назначил соответствующее лечение.

Совет

Если женщина не уверена, была ли у нее краснуха, ей обязательно следует проконсультироваться у врача и при отсутствии иммунитета сделать прививку, прежде чем планировать беременность.

Леченая без рецептов
 Чай из липового или бузинового цвета или из их смеси способствует выведению токсинов из организма. Попробуйте о том, чтобы ваш ребенок кроме чая пил достаточно жидкости, чтобы удалить вредные вещества из организма как можно скорее.

Гости

Так как краснуха не очень утомляет ребенка, во время болезни к нему могут приходиться гости — но только в том случае, если они сами уже переболели краснухой.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- В возрасте 15 месяцев ребенка можно привить от краснухи. Нужна ли такая прививка вашему крохе, может сказать только врач. В норме это заболевание безвредно и детский организм с ним хорошо справляется, но прививка будет способствовать тому, чтобы ваш ребенок не заразил окружающих.
- Если девушка после периода полового созревания еще не приобрела иммунитет к краснухе, ей следует обязательно сделать прививку: ведь в дальнейшем возможна беременность!

Скарлатина**Симптомы**

- Первая стадия: часто наблюдаются боли в животе. резкое повышение температуры до 39 °С, рвота, боли в горле, головные боли, озноб, затрудненное глотание, краснота зева, опухание лимфоузлов на шее, желтоватый налет на миндалинах, обложенный язык (как правило, проявляются только два-три симптома из перечисленных).
- Вторая стадия: типичная сыпь, сперва мелкоточечная. Через некоторое время сыпь сливается в багрово-красные пятнышки. Вначале сыпь небольшая, и она появляется в подколенных сгибах и паховой области, а затем распространяется по всему телу; через несколько дней язык окрашивается в малиново-красный цвет.
- Третья стадия: сыпь бледнеет, начинает шелушиться.

Причины

Скарлатина — заразное заболевание, возбудителем которого являются бактерии (стрептококк). Передается воздушно-капельным путем (чихание, кашель), а также через прикосновение.

Важно! Осложнения при скарлатине

Скарлатина может привести к тяжелым осложнениям:

- **воспалению придаточных полостей носа, гнойному воспалению среднего уха, ангине, воспалению сердечной мышцы, ревматизму (ревматизму суставов), воспалению почек. При подозрении на скарлатину сразу же вызовите врача.**

Немного медицины

Так как возбудитель скарлатины может существовать вне организма человека, болезнь может передаваться через белье или игрушки больного. Инкубационный период у скарлатины составляет от двух до семи дней. Больной скарлатиной заразен в течение всего периода болезни. В особенности заразны выздоравливающие дети с гнойными выделениями, например, из ушей. Если ребенка лечат пенициллином, то уже через три-четыре дня он не будет бациллоносителем.

Как помочь ребенку

Основное средство лечения скарлатины (кроме пенициллина, который выписывает врач) — это строгий постельный режим на несколько дней, пока у ребенка повышена температура. Самое страшное в скарлатине — это то, что осложнения могут возникнуть на поздней стадии болезни. Даже если ребенок, казалось бы, уже выздоровел, ему все равно нужен щадящий режим.

Природные средства**Ромашка и шалфей**

Полоскание горла и полости рта эффективно дополняет врачебные меры, так что постоянно давайте ребенку полоскать горло и рот настойкой ромашки или шалфея. Они оказывают дезинфицирующее и ранозаживляющее действие.

Ускорьте обмен веществ

Чай из липового цвета усиливает потоотделение, выгоняя болезнь из организма. Залейте чайную ложку липового цвета (из аптеки) 250 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите, подсластите

Проблемы**симмуитетом**

В отличие от, например, кори или свинки, скарлатина относится к тем заболеваниям, которыми человек может болеть много раз. Поэтому очень важно иметь хорошую иммунную систему.

Лечение без рецептов

Белладонна D30 поддерживает иммунную систему больного скарлатиной ребенка и при легком протекании заболевания может облегчить его симптомы. Проконсультируйтесь по этому поводу с врачом-гомеопатом. В зависимости от тяжести заболевания и состояния ребенка ему может помочь феррум йодатум D12 (ferrum iodatum). Если разрешит врач, можно давать ребенку по 5 капель этого препарата два раза в день. Также нужен постельный режим.

медом и добавьте каплю лимонного сока. Давайте ребенку в день 3—5 чашек.

Домашние методы

Компрессы и обертывания

При воспалении лимфатических узлов на шее стоит делать влажные компрессы. Погрузите чистое кухонное полотенце в слегка теплую воду, тщательно выкрутите и оберните им шею ребенка. Поверх влажного компресса положите сложенное полотенце и шерстяной платок. Оставьте компресс на два часа и повторите его после часового перерыва. При высокой температуре с тенденцией к повышению помогает обертывание голеней (см. с. 299). Обертывание стоит оставлять на полчаса и делать по три раза в день.

Охлаждение

Намного лучше, чем обертывание, переносятся прохладные ванны. Ребенку следует принимать такие ванны по 10 минут два-три раза в день. Для этого следует наполнить ванну водой температурой 35 °С и погрузить в нее ребенка. Дайте воде остыть или постепенно прибавляйте прохладную воду. Если у малыша начнется озноб, ванну нужно немедленно прекратить. Хорошо разотрите ребенка после ванны и уложите его в постель.

Не заставляйте больного есть!

Если малыш не хочет есть, он спокойно может воздержаться от еды один-два дня. Это ему не повредит. Но родителям следует заботиться о том, чтобы он получал достаточно жидкости. Травяные чаи и фруктовые соки в этом случае подходят больше всего.

Гигиена

Так как возбудитель скарлатины может существовать вне тела человека, здоровые люди могут быть переносчиками этого заболевания, поэтому гигиена в это время особенно важна, чтобы бактерии не переносились людьми, входящими в контакт с ребенком.

Помощь врача

Скарлатина лечится антибиотиками, и хотя это заболевание в наше время протекает достаточно безобидно, врач наверняка будет настаивать на применении медпрепаратов.

Лечение всей семьи

Врач, возможно, сочтет нужным назначить всем членам семьи (родителям, братьям и сестрам), которые еще не болели скарлатиной, лечение пенициллином, чтобы предотвратить возможность заражения.

Не прерывайте лечение самостоятельно

Если врач после осмотра назначил вашему ребенку антибиотики, то необходимо провести весь курс лечения. Как правило, после приема пенициллина (или какого-либо другого антибиотика, который вашему ребенку назначили из-за аллергии на пенициллин) наступает резкое улучшение. Несмотря ни на что, антибиотики следует принимать по указаниям врача, даже если малыш кажется уже совсем здоровым. Только после полного курса лечения не возникает опасности рецидива или возникновения устойчивости к антибиотикам.

Если скарлатина протекает в легкой форме и первые признаки болезни появились только на стадии выздоровления (заметно большое отшелушивание кожи), ребенка все равно следует показать врачу на предмет возможных осложнений.

Совет
Здоровье детей в доме больного скарлатиной после первых проявлений заболевания у их братьев или сестры должны неделями оставаться дома, чтобы не заразить других детей в детском саду или в школе.

К сведению

Раньше скарлатина относилась к тяжелым инфекционным заболеваниям. На сегодняшний день она протекает в очень мягкой форме с неявным проявлением симптомов. Течение скарлатины бывает настолько легким, что у ребенка даже может не повышаться температура. Но вам все же следует быть начеку, чтобы не дошло до тяжелых осложнений.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Держите ребенка подальше от больных детей и их родственников.
- ¹ Сильная иммунная система помогает детскому организму бороться с инфекцией. Иногда этого бывает достаточно для того, чтобы ребенок не заболел скарлатиной. В целом хорошая иммунная система способствует тому, что заболевание протекает быстро и без осложнений.
- Даже если ваш ребенок уже переболел скарлатиной, вы должны придерживаться тех же правил профилактики, так как скарлатина в отличие от многих классических детских заболеваний не оставляет иммунитета на всю жизнь. Скарлатиной можно болеть много раз.

Регулярный анализ мочи

Так как одним из возможных осложнений при скарлатине является воспаление почек, необходимо постоянно проверять мочу ребенка, чтобы не пропустить это осложнение и не оставить его без лечения.

Жаропонижающие медикаменты

Если, несмотря на обертывание голеней и охлаждающую ванну, температура не снижается или даже продолжает повышаться, следует подумать о приеме жаропонижающих медикаментов. Это особенно важно, если ребенок склонен к судорогам от температуры.

Ветряная оспа

Симптомы

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Характерные волдыри, наполненные водянистой жидкостью. Кожа вокруг волдырей слегка покрасневшая. • Сильный зуд. • Сыпь начинается, как правило, на груди, руках или лице, а впоследствии частото поражает кожу головы, | <ul style="list-style-type: none"> • веки, слизистую оболочку рта и паховую область. • При тяжелом течении болезни сыпь поражает все тело; может наблюдаться небольшое повышение температуры и кашель. • Через два-три дня волдыри засыхают, образуя корку, которая отваливается. |
|--|--|

Причины

Возбудитель ветряной оспы — вирус из группы герпеса, который у взрослых и подростков при определенных обстоятельствах может вызывать опоясывающий лишай. Заболевание передается воздушно-капельным путем.

Важно!

- Если организм ребенка ослаблен текущим или недавно перенесенным заболеванием, ветряная оспа

может протекать в тяжелой форме. Тогда ему необходима профессиональная врачебная помощь.

Немного медицины

Ветряная оспа в большинстве случаев протекает безвредно. Инкубационный период заболевания составляет от двух до трех недель.

Осложнения при ветряной оспе

- При сдирании волдырей в раны может попасть инфекция, и на теле останутся шрамы.
- Когда ребенок болен ветряной оспой, для него особенно высока опасность заражения другими заболеваниями, например скарлатиной.
- Крайне редкое, но очень тяжелое осложнение после ветряной оспы — энцефалит.

Приветряной оспе не рекомендуется обертывать голени для снижения температуры, так как влажное тепло способствует возникновению волдырей.

Как помочь ребенку

При ветряной оспе строгий постельный режим необходим только в том случае, если у больного высокая температура. До отпадания корки с волдырей ему нельзя купаться.

Домашние методы

Приятная на ощупь ткань

Одежда, в том числе и нижнее белье, должна быть исключительно из хлопка или шелка. Эти ткани в наименьшей степени раздражают кожу и создают охлаждающий эффект.

Защищайте кожу

Чтобы избежать расчесывания волдырей, надо как можно короче стричь ребенку ногти. Иногда полезно (в особенности на ночь) надевать легкие хлопчатобумажные перчатки. Кроме того, необходимо по многу раз в день тщательно очищать руки и ногти ребенка, чтобы избежать инфицирования волдырей бактериями.

Избегайте воспаления

Волдыри и корку от волдырей необходимо три раза в день обрабатывать средствами от зуда (пудрой или лосьоном из аптеки).

Осторожно!

Опасность заражения для других детей возникает за день-два до появления сыпи и исчезает только после засыхания последнего волдыря.

Лечение без рецептов

Прохладные обтирания облегчают мучительный зуд. Для этих целей стоит использовать настой ромашки или раствор уксуса (1 часть фруктового уксуса на 3 части воды).

Совет

Если ребенок, заболевший ветряной оспой, все еще пользуется подгузниками, менять их нужно как можно чаще или следует вообще от них отказаться. Тепло и влага усиливают зуд и препятствуют засыханию волдырей. Следите за тем, чтобы ребенок не потел. Соленый пот усиливает зуд и препятствует высыханию и отпадению корки.

Важно!

- В большинстве случаев ветряная оспа не требует медицинского лечения, но если у вашего ребенка возникают такие симптомы, как высокая температура, бледность кожи, головные боли, рвота или судороги, вы должны немедленно вызвать врача. Эти симптомы могут говорить об энцефалите.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Укрепляйте иммунную систему ребенка здоровым питанием с большим количеством овощей и фруктов и достаточным количеством рыбы или мяса.
- Следите за тем, чтобы малыш ежедневно бывал на свежем воздухе.
- ¹ Если иммунная система ребенка ослаблена недавно перенесенным заболеванием, ее можно укрепить настоек эхинацеи (из аптеки) — *echinacea purpurea*.

Заболевания и недомогания

В этой главе вы узнаете о наиболее распространенных легких и серьезных недомоганиях, а также о безобидных и более тяжелых заболеваниях, которыми может страдать ребенок. Вы узнаете, как выявить определенное заболевание, в каком случае необходима консультация врача и какие меры вы можете принять дома сами, чтобы малыш скорее поправился.

Ослабленный иммунитет

Симптомы	
<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок часто болеет инфекционными заболеваниями, такими как простуда, бронхит, угревая сыпь и т. д. • Очень длительный период выздоровления после 	<ul style="list-style-type: none"> • инфекционных болезней. • Психическое и физическое переутомление. • Безобидные заболевания у ребенка протекают в очень серьезной форме.

Причины

Причиной слабости иммунитета являются неправильное питание, нездоровый образ жизни, отравления, связанные с проблемами окружающей среды, психические нагрузки и заболевания иммунной системы.

Важно!

С ослаблением иммунной защиты не стоит шутить! Оно

- **приводит не только к тому, что ребенок чаще болеет и медленнее выздоравливает, но и влияет на его общее состояние, ослабляя способность к концентрации внимания.**

Немного медицины

Иммунная система теснейшим образом связана с психикой, так что психические нагрузки могут ослаблять иммунную защиту точно так же, как и инфекции. Надежда, жизнерадостность, подвижность, расслабленность, удовлетворение усиливают нервную систему малыша, а грусть, страх (в первую очередь страх не справиться с возложенным на него заданием), беспокойство, отчаяние, пессимизм ее ослабляют.

Как помочь ребенку

В народной медицине и гомеопатии есть много веществ, которые позитивно влияют на иммунную систему.

Природные средства

Эхинацея D4 или D6

Гомеопатически приготовленные препараты эхинацеи укрепляют иммунную систему.

Туя D6

Альтернативу эхинацеи составляет туя. Как принимать препарат, вам расскажет врач.

Аромахерапия

Запахи влияют на те части центральной нервной системы, которые управляют иммунной системой. Укрепляюще на организм действуют запахи дягиля, бергамота, эвкалипта, чайного дерева и тимьяна. Накапайте несколько капель соответствующего масла в аромалампу или на аромакамень и поставьте его в детской комнате.

Чернушка (Nigella L)

Чернушка содержит много линоленовых кислот. Эти жирные кислоты поддерживают синтез важных для иммунной системы веществ. Кроме того, чернушка содержит вещества, приглушающие чрезмерные реакции иммунной системы.

Чабрец

Чабрец является одним из видов тимьяна. Он убивает бактерии и усиливает иммунную защиту желудка и кишечника. Залейте чайную ложку сухого чабреца большой чашкой кипятка, дайте настояться под крышкой 10 минут, процедите. Ребенку следует выпивать по одной чашке два раза в день, в особенности в стрессовой ситуации (например, перед контрольными).

Домашние методы

Много пить

Как правило, дети слишком мало пьют, особенно летом. Это уменьшает подвижность клеток иммунной системы и ослабляет защитные функции организма.

Побольше движения на свежем воздухе

После школы или детского сада детям требуется время, чтобы поиграть на улице. Они должны гулять по крайней мере два часа в день. Движение полезно не только для физического развития, но и способствует психической уравновешенности и уменьшает агрессию. К тому же оно способствует

Чернушка

Можно получить укрепляющее иммунную систему масло чернушки, например, в форме капсул в аптеке или же непосредственно использовать семена чернушки.

Совет

Часто дети пьют совсем не то, что нужно. Так, например, напитки типа колы способствуют безвозвратному повреждению организма. Кроме того, они содержат много сахара, что вредно для здоровья. Приучите ребенка пить минеральную воду, смешанную с фруктовым соком.

Лечение без рецептов

У природы есть замечательные средства для усиления иммунной системы: среди них, например, эхинацея и туя.

здоровому сну, что также важно для стабильной работы иммунной системы.

Питание при ослаблении иммунной системы

Витамины

Витамин А
очень термостойчив
Длительное время витамин А и каротиноиды считались очень восприимчивыми к свету и высокой температуре. Недавние исследования, однако, заставляют усомниться в этом старом тезисе. Так, двое дюссельдорфских физиологов провели опыт, дав испытуемым томатный сок, который они до этого час взбивали — в первом случае при комнатной температуре, а во втором — при температуре 100 °С. Опыт дал поразительные результаты: именно кипяченый сок привел к значительному повышению каротиноидов в крови испытуемых. Таким образом, высокая температура не разрушает витамин А.

- Нехватка витамина А приводит к ухудшению работы селезенки и вилочковой железы и уменьшению количества иммунных клеток.
- Витамин В₆ поддерживает переработку аминокислот и выработку протеинов. Этот процесс очень важен для иммунной системы, и если он нарушается, то организм становится более подверженным заболеваниям.
- Фолиевая кислота относится к группе витаминов В и заботится о росте и делении красных и белых кровяных телец и выработку антител. Фолиевая кислота не в полной мере вырабатывается из продуктов животного происхождения. Растительная пища способствует этому в большей степени.
- Самым известным витамином, позитивно влияющим на иммунную систему, является витамин С. Он укрепляет фагоциты иммунной системы и способствует тому, чтобы они поглощали инородные тела, такие как вирусы или бактерии.
- Витамин Е способствует образованию антител, а кроме того, защищает иммунную систему от воздействия вредных свободных радикалов.

Минералы, необходимые иммунной системе

- Магний участвует в образовании клеток, из которых формируются антитела. При постоянном стрессе количество магния в организме резко сокращается. Микроэлемент селен входит в состав ферментов, защищающих клетки иммунной системы от свободных радикалов. Селен выполняет в организме задачи, сходные с задачами витамина Е.
- Цинк участвует в образовании антител и поддерживает важные Т-лимфоциты.

- Без меди организм не может перерабатывать витамин С, так как этот минерал входит в состав фермента аскорбиноксидазы.

Прочие вещества, необходимые для укрепления иммунной системы

- Каротиноиды не только способствуют образованию витамина А, но и повышают содержание Т-супрессоров в крови.
- Сапонин — горькое вещество, повышающее концентрацию антител в крови.
- Флавоноиды в больших количествах содержатся в растительной пище. Они влияют на иммунное равновесие и препятствуют чрезмерным иммунным реакциям.
- Сульфиды имеются в чесноке и луке; они стимулируют активность Т-супрессоров.
- Продукты обмена кисломолочных бактерий, содержащиеся в йогуртах, укрепляют иммунную систему, повышая содержание иммуноглобулина в крови.

Здоровое питание для улучшения иммунной системы

- Оранжевый цвет овощей и фруктов свидетельствует о высоком содержании в них каротиноидов. Давайте ребенку достаточное количество моркови, абрикосов, персиков, дынь и тыквы. Кстати, в апельсинах содержится не так уж и много каротиноидов, но в них много витамина С, поэтому они также полезны для иммунной системы.
- Цитрусовые содержат большое количество витамина С и флавоноидов, но дети не любят есть кислые или горькие фрукты, такие как лимоны и грейпфруты. Давайте им апельсины, а также киви, помидоры и сладкий перец.
- Горький вкус может свидетельствовать о высоком содержании сапонины. Особенно богаты сапонином нут (турецкий горох), соя и зеленозерная фасоль.
- Детям нужно есть побольше чеснока и лука! Они содержат сульфиды, укрепляющие иммунную систему. Кроме того, чеснок богат флавоноидами и витамином С.

Что такое

иммунная система

Антитела распознают инородные клетки, чтобы те можно было уничтожить. Фагоциты составляют первый уровень защиты иммунной системы. Иммуноглобулин является разновидностью антител. Т-супрессоры убивают все клетки, которые кажутся им инородными. Лимфоциты составляют особую часть иммунной системы: они борются с инородными клетками только в том случае, если их распознают.

- Орехи и семечки содержат много витаминов В, Е, магния, цинка и меди. Давайте ребенку вместо сладостей миндаль, грецкие орехи, кунжут, лесные орехи, кешью и кокосы.
- Ребенку по меньшей мере два раза в неделю нужно есть фруктовые йогурты, так как в них содержатся важные минералы и молочнокислые бактерии, ферменты которых стимулируют работу кишечника. Важно, что при этом не только укрепляется иммунная система, но и улучшается функционирование кишечной флоры, благодаря чему из организма быстрее выводятся токсины и возбудители различных заболеваний, а их воздействие на организм становится не столь вредоносным.

Согласно научным исследованиям кисломолочные бактерии сохраняются в кишечнике две недели после употребления их в пищу. Регулярное потребление кисломолочных бактерий в йогурте способствует росту кисломолочных бактерий, которые находятся в кишечнике.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Новорожденного младенца нужно кормить грудью, если это, конечно, возможно. Кормление грудью закладывает основы хорошего иммунитета ребенка.
- Не курите! Ваш ребенок становится пассивным курильщиком, и это сильно ослабляет его иммунную систему.
- Закаляйте ребенка. Позаботьтесь о том, чтобы он как можно больше времени проводил на свежем воздухе — в том числе и зимой! Следите за тем, чтобы он был одет по погоде и чтобы его голова, ладони и ступни были в тепле.

Бронхиальная астма

Симптомы

- Свистящее дыхание.
- Резкие вдохи без расслабления на выдохе.
- Ощущение тяжести в груди, удушье.
- Судорожный кашель.
- Сильный страх ребенка перед удушьем.
- Холодные ладони и ступни.
- Посинение губ.

Причины

У маленьких пациентов причиной астмы, как правило, становится аллергия, так что возбудителем

являются те вещества, которые обычно вызывают у вашего ребенка аллергические реакции.

Бронхи и мышцы органов дыхания тесно связаны с психическим состоянием ребенка, поэтому астма может иметь психосоматический характер. Приступы астмы часто сопутствуют сильным нагрузкам на психику ребенка. В целом причиной возникновения бронхиальной астмы могут быть исключительно психологические проблемы.

Важно!

- **Врач должен как можно раньше начать лечение бронхиальной астмы, чтобы выявить причины приступов. Приведенные в этой книге советы призваны дополнить медицинскую помощь и помочь вам снизить количество приступов или хотя бы сделать их более слабыми.**

Немного медицины

Во время сна нервная система заботится о сужении бронхов, так как в это время организму требуется меньше воздуха — тело почти не двигается. Такое состояние бронхов может сохраняться некоторое время после пробуждения, хотя тогда, собственно, организму уже требуется больше воздуха. Это связано с нехваткой кортизона, способствующего расширению бронхов. По этой причине большинство приступов бронхиальной астмы начинается ранним утром.

Как помочь ребенку

Больному пойдет на пользу все, что изменяет процессы в организме и способствует укреплению иммунной системы. Это может быть, например, смена климата (климат с резкими перепадами погоды).

Природные средства Горчичники

Горчичники способствуют расслаблению дыхательных путей и освобождают их от мокрот. Накладывать горчичники следует так: 15 г горчичного порошка разведите в 1 л горячей воды, погрузите в раствор льняную ткань, отожмите и положите

Лечение без рецептов

Детям, у которых часто возникают проблемы с дыханием, полезны ванны из тимьяна. Залейте две чашки тимьяна 1 л кипятка, дайте настояться под крышкой 15 минут, процедите и налейте в ванну. Активные вещества тимьяна через кожные капилляры и легкие проникают в организм и расслабляют органы дыхания. Принимать ванну следует в течение 15 минут.

Приучайте ребенка дышать через нос. При этом воздух, перед тем как попасть в бронхи, нагревается. Во время приступа следует выдыхать через рот.

ребенку на грудь. Затем укутайте грудь теплым полотенцем. Держать горчичники следует от 20 до 30 минут.

Кварцевое облучение

При легких нарушениях дыхания малышу может помочь кварцевая лампа. Мы рекомендуем обратиться за помощью к врачу.

Лимонные компрессы

Намного легче в применении и не менее действенны лимонные компрессы. Смочите льняную ткань свежеежатым лимонным соком и положите ее на грудь ребенку, а сверху накройте эпонжевой тканью. Компресс можно оставить на всю ночь. Он помогает снять спазм бронхов.

Боритесь с удушьем травяными чаями

- Чай из медуницы: залейте 2 чайных ложки медуницы (из аптеки) чашкой кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите. Давайте ребенку по 2 чашки в день. Чай можно подсластить медом.
- Чай из исландского мха (*Lichen islandicus*): залейте чайную ложку исландского мха (из аптеки) чашкой кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите. Давайте ребенку по чашке этого вкуснейшего и полезнейшего чая в день.
- Чай из мать-и-мачехи: залейте 2 чайных ложки мать-и-мачехи (из аптеки) 250 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите, подсластите медом. Давайте ребенку пить по глоточку в течение всего дня.
- Чай из чайной смеси: попросите в аптеке смешать для вас 10 г исландского мха, 10 г мать-и-мачехи, 10 г будры, 10 г вербены, 10 г подорожника и 10 г фенхеля. Залейте чайную ложку смеси чашкой кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите, подсластите медом. Давайте ребенку по 3 чашки в день.
- Чай из чайной смеси II: смешайте 25 г бузинового цвета, 20 г мать-и-мачехи, 5 г семян фенхеля (все из аптеки). Залейте 1 чайную ложку смеси 200 мл кипятка, дайте настояться 10 ми-

нут, подсластите медом. Давайте ребенку пить по глоточку в течение всего дня через каждые 15 минут.

Гомеопатические средства

Такие хронические заболевания, как астма, хорошо лечатся гомеопатическими средствами, хотя обычно они являются лишь дополнением к традиционному медицинскому лечению. Чтобы подобрать подходящее гомеопатическое средство, следует проконсультироваться с опытным педиатром-гомеопатом.

- Купрум металликум D6 помогает в том случае, если ребенок судорожно кашляет и у него синюют губы. В начале приступа нужно накапать ему на язык 5 капель, а через 15 минут еще столько же.
- Самбукус нигра D6 (*Sambucus nigra*) помогает в том случае, если у ребенка заложен нос и во время приступа усилено потоотделение. В начале приступа накапайте ему на язык 5 капель, а через 15 минут еще такую же дозу.

Домашние методы

Правильное положение тела

При внезапном начале приступа астмы посадите ребенка на стул. Спина должна быть прямой, а живот выпячен вперед. Так облегчается работа диафрагмы — одной из важнейших мышц органов дыхания. При этом малыш должен свободно опустить руки. Скажите ему, чтобы он выдыхал воздух не резко, а постепенно, сложив губы трубочкой (как при свисте).

Расслабление

Если ребенок чем-то расстроен, дайте ему выплакаться! Вместо того чтобы «плакали» легкие, лучше, чтобы чувства проявлялись естественным образом, через рыдания. Не важно, идет ли речь о разочаровании, горе или злости — все, от чего хочется плакать, должно приводить у детей (как, впрочем, и у взрослых) к проявлению чувств. Дети ни в коем случае не должны стыдиться своего плача. Во время приступа астмы следует убедить

К сведению

У больных астмой детей часто бывают большие проблемы в школе, так как у них много пропусков занятий и в связи с недостаточным поступлением в мозг кислорода ухудшены способности к концентрации внимания. Обратите на эту проблему внимание учителей: большой ребенок нуждается в индивидуальном подходе.

Измерьте силу дыхания

Существует очень простой прибор, которым можно измерить силу дыхания и сообразно его показаниям варьировать дозы лекарств. Приобретите для ребенка такой прибор.

ребенка в том, что он может спокойно выплакаться, и многие приступы будут переходить в обычные рыдания.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Оберегайте больного астмой от холода! Сильный холод приводит к резкому сужению бронхов. При очень низких температурах на улице оставляйте ребенка дома или, по крайней мере, закрывайте ему рот и нос шарфом.
- Напоминайте ему о том, что необходимо дышать носом, а не ртом. Благодаря носовому дыханию воздух перед тем, как попасть в бронхи, очищается и нагревается.
- Уговорите ребенка заниматься спортом. В особенности полезны ему будут те виды спорта, которые повышают выносливость: плавание, велосипедная езда и бег трусцой.

Важно!

- Так как астма у детей во многих случаях имеет аллергическую природу, нужно провести аллергическое исследование. При установлении возбудителя аллергии надо сократить контакты с аллергенными веществами. Вы можете также посоветоваться с врачом о том, необходимо ли вашему ребенку десенсибилизирующее лечение.

Боли в животе

Симптомы

- | | |
|------------------|------------------------------|
| • Боли в животе. | • Отрыжка.
• Частый плач. |
|------------------|------------------------------|

Причины

Если у младенцев причиной болей в животе являются в основном газы, то у детей постарше причиной могут быть как психические нагрузки, так и сложности с пищеварением, аппендицит и т. п. Многие другие болезни у детей также проявляются болями в животе.

Важно!

- Если боли в животе начинаются внезапно, если они достаточно сильные и сопровождаются рвотой, вздутием живота, высокой температурой, свистящим дыханием и учащением пульса, сразу же вызовите врача! Обратитесь к вашему домашнему врачу, если проблемы с желудком у ребенка, несмотря на лечение, продолжают дольше трех дней или становятся хроническими.

Немного медицины

У новорожденных часто возникают проблемы с газами, так как их пищеварительный аппарат должен привыкнуть к питанию. У младенцев, которых достаточно кормили грудью, соблюдая режим питания, меньше проблем с газами.

Дети психически более мобильны, чем взрослые. Стрессовые ситуации, такие как страх перед наказанием, контрольные работы или ссоры с ровесниками, влияют на аппетит и могут привести к «нервному желудку». Ссоры между родителями или их развод также могут стать причиной подобных проблем.

Как помочь ребенку

Здоровая пища с клетчаткой тренирует пищеварительный аппарат и способствует нормальному пищеварению. Если все же возникают проблемы, то можно воспользоваться многими растительными препаратами, уменьшающими боли в животе.

Природные средства

Чай из фенхеля успокаивает и снимает судороги

Залейте чайную ложку растертых плодов фенхеля (из аптеки) 250 мл кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите.

Невероятные результаты от пахты

Пахта содержит щелочи и помогает при болях в животе неясного происхождения. Давайте ребенку каждый день по 1/2 литра пахты комнатной температуры мелкими порциями. Если вашему

Лечение без рецептов

Чай из плодов фенхеля — очень старое средство от газов у младенцев. Пахта стабилизирует кислотно-щелочной баланс в желудке. Базилик и сандаловое дерево снимают напряжение стенок желудка. Очень полезна при газах также чайная смесь из фенхеля, тмина и аниса.

Внимание!

Часто при болях в животе помогает грелка, а при газах — надавливание. Но если причиной этих болей являются серьезные заболевания, эти меры могут навредить ребенку.

ребенку не нравится вкус пахты, вы можете добавить в нее фруктовый сок или специи.

Ароматерапия с помощью базилика и сандалового масла

Накапайте пару капель базиликового или сандалового масла на аромакамни, которые стоит расставить по квартире, в первую очередь в кухне и в столовой. При резком приступе тошноты накапайте ребенку немного масла на грудь, мочки ушей и локтевые сгибы.

Карбо вегетабилис D6 помогает от желудочных спазмов

5 капсул перед каждым приемом пищи помогают при резких спазмах желудка, сопровождающихся рвотой или газами. Во время таких приступов ребенок бледнеет и у него становятся холодными ступни.

Магний карбоникум D6 от газов

5 капсул перед каждым приемом пищи помогут младенцу при газах, если он ведет себя беспокойно, потеет и много кричит. Маленьким детям при болях в животе и сильных газах дают по одной таблетке перед каждым приемом пищи.

Совет

Столовую ложку сушеной лапчатки гусиной (*Potentilla anserina*) залить 0,5 л горячего молока, дать настояться под крышкой 15 минут, дать ребенку попить маленькими глотками. Такое молоко приятно на вкус, и дети пьют его с удовольствием.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Следите за тем, как ваш ребенок ест! Во время еды он должен тщательно пережевывать пищу и поменьше говорить.
- Малышу нужно давать как можно меньше сладкого. Использовать сладости в качестве награды — большая ошибка.
- Во время еды у ребенка должно быть хорошее настроение. Для упреков и наказаний найдите другое время.
- Напитки, которые пьет ребенок, не должны быть слишком холодными, и он не должен пить их слишком быстро. Напитки комнатной температуры утоляют жажду лучше, чем ледяные. Следите за тем, чтобы в них не было слишком много сахара.

Аппендицит

Симптомы

- | | |
|--|--|
| • Резкие не уменьшающиеся боли в низу живота в правой части тела от пупка. | • Твердый, болезненно вздутый живот. |
| • Наклон тела при ходьбе. | • Тошнота и рвота. |
| • Боли при нажатии на правую часть низа живота. | • Разница (по крайней мере, в 1 °C) между температурой тела подмышками и в анальном отверстии. |
| • Ребенку больно прыгать на одной ноге. | |

Причины

Аппендицит (воспаление червеобразного отростка слепой кишки) часто возникает после воспалительных заболеваний (например, воспаления миндалин или корней зубов, поноса). Длительные запоры, инородные тела в кишечнике (например, вишневые косточки), глисты, перегиб аппендикса также могут вызвать это заболевание.

Важно!

Если аппендикс прорвется и гной попадет в брюшную полость, возникает опасность для жизни! У детей эта опасность особенно велика, так как у них это не приводит к возникновению особых симптомов. При подозрении на аппендицит сразу же вызывайте «скорую помощь»!

Немного медицины

Аппендицит — воспаление червеобразного отростка слепой кишки (аппендикса). Слепая кишка является частью толстого кишечника и находится в правой части брюшной полости, а аппендикс — ее отросток. Его воспаление и называется аппендицитом. В аппендиксе могут собираться частицы кала или инородные тела, такие как вишневые косточки или небольшие камешки. При определенных обстоятельствах они могут вызывать раздражение и в конце концов привести к воспалению отростка.

Осложнения при аппендиците

Самым распространенным осложнением при остром аппендиците является прорыв аппендикса

Предупреждение

Если вы подозреваете, что у ребенка аппендицит, ни в коем случае не снимайте боли в животе при помощи тепла или давления. Так воспаление только усилится, а опасность прорыва станет больше. Никаких обезболивающих препаратов до прихода врача давать тоже нельзя!

(перфорация). В детском возрасте прорыв может произойти в течение 24—48 часов после обострения. У детей он происходит резко и необычайно быстро.

Как помочь ребенку

- Сразу же необходим строгий постельный режим.
- Ребенку совершенно нельзя пить и есть — ему может потребоваться операция.
- Живот нужно по возможности держать в холоде — никаких грелок! Вам не следует, впрочем, и прикладывать к животу кубики льда — это затемнит для врача картину заболевания.
- Немедленно вызовите скорую!
- Следите за положением тела ребенка. Так вы сможете помочь врачу установить диагноз.

Помощь врача

При аппендиците необходимо оперативное вмешательство — удаление аппендикса. Эта операция в наше время не связана ни с каким риском для жизни, в то время как промедление может привести к опасным для жизни осложнениям.

Однако во многих случаях речь идет всего лишь о раздражении аппендикса, которое врач устранил с помощью медикаментов, так что операция не требуется.

Уход после операции

Чтобы не мешать заживлению послеоперационного шрама, ребенок не должен много двигаться в первое время после больницы. Кроме того, следует избегать блюд, способствующих газам (капуста, бобовые). Следите за стулом ребенка: тут вам может помочь сок чернослива — он очень нравится многим детям.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Особой профилактики против аппендицита не существует.
- В любом случае нужно следить за тем, чтобы ребенок не пил очень холодные напитки — по крайней мере, в больших количествах.
- Отнеситесь серьезно к жалобам ребенка на боли в животе — так вы сумеете вовремя распознать аппендицит.

Диарея (понос)

Симптомы

- Слишком частое опорожнение кишечника с выделением мягкого или жидкого стула.
- Часто сопровождается рвотой.
- Боли в животе и колики.
- Болезненное опорожнение.
- Зловонный стул.
- Воспаление анального отверстия.
- Высокая температура и сильное потоотделение.
- Озноб.

Причины

Поносы возникают в основном в связи с заболеванием слизистой оболочки тонкого и толстого кишечника. У детей они бывают очень часто. В этом возрасте они практически безвредны и при правильном уходе быстро прекращаются.

Причинами поноса могут быть также:

- вирусы, бактерии (например, сальмонеллы), грибок;
- паразиты;
- антибиотики;
- инфекции (грипп, корь, коклюш и т. д.);
- солнечный удар (после долгого пребывания на солнце);
- переизбыток (обычно сладости или жир);
- испорченные продукты;
- незрелые фрукты;
- холодные пищевые продукты (мороженое, напитки);
- необычные блюда (например, в дальней поездке);
- страх и возбуждение;
- непереносимость какой-либо каши;
- непереносимость коровьего молока.

Важно!

Сильный понос у очень маленьких детей приводит

- к быстрому обезвоживанию организма. **Вызовите врача!**

Немного медицины

Понос часто является процедурой очищения организма, поэтому необязательно сразу же прини-

Лечение без рецептов

Чайная смесь от поноса: смешать по 3 части дубовой коры и ромашки, по 2 части лапчатки гусиной и тимьяна, по 1 части полыни, листьев черники, шалфея и листьев лесного ореха. Залить чайную ложку смеси чашкой холодной воды, довести до кипения, процедить. Выпивать по три-четыре чашки в день.

Совет

При болях в животе неясного происхождения лучше перестраховаться и лишний раз позвонить врачу, чем пропустить аппендицит.

мать против него какие-либо меры. Сперва позвольте организму избавиться от ядовитых веществ. Если жидкие опорожнения происходят один-два раза в день и состояние ребенка быстро улучшается, то никаких причин для опасений нет. Но если понос очень сильный и продолжается долго, то следует кое-что предпринять.

Понос у младенцев

Черничный сок
Черничный сок также под-
ходит при поносах. Лучше
всего действует на орга-
низм сок из свежих ягод
без сахара. Давайте его ре-
бенку от трех до четырех
стаканов в день.

Новорожденные младенцы и совсем маленькие дети реагируют почти на все инфекции, попадающие в их организм, расстройством пищеварения. Очень часто возникают эпидемии диареи среди детей после продолжительной холодной погоды.

При поносе у младенцев с рвотой и жаром или же без них необходимо вызвать педиатра, потому что это очень опасно для жизни малыша!

Как помочь ребенку

Ребенку следует день-два побыть в постели. Он в любом случае будет себя плохо чувствовать и не станет протестовать против постельного режима.

Домашние методы

Теплые сидячие ванны (пару раз в день по 10 минут) могут оказать позитивное влияние на течение болезни. После ванны как следует вытрите ребенка и уложите его в подогретую постель.

Природные средства

Специальные чаи и некоторые фрукты очень эффективны при лечении поноса.

Черника

Черника в сушеном, консервированном виде или в виде чая помогает избавиться от поноса. Эти ягоды нужно давать ребенку маленькими порциями 6—7 раз в день. Их нужно как следует пережевывать и перед глотанием подольше держать во рту. Вы можете также использовать для этих целей черничный сок.

Чай из черники

5 чайных ложек черники залить 0,5 л холодной воды, вскипятить, проварить 10 минут, процедить и давать ребенку по чашке три раза в день.

Чай из листьев малины

Столовую ложку сушеных листьев малины залить чашкой кипятка и дать настояться под крышкой 5 минут. После процеживания давайте ребенку пить как можно больше чашек этого чая в день, распределяя их по глоточку.

Черная смородина

Как и малина, черная смородина очень помогает при поносе. Главным тут является витамин С: он усиливает иммунную защиту кишечника. Кроме того, черная смородина содержит много танина с черным пигментом, который способствует успокаиванию раздраженных стенок кишечника.

Давайте ребенку, страдающему поносом, по стакану сока черной смородины 6—7 раз в день. Во время такой соковой диеты он должен два дня ничего больше не есть. Если пить сок черной смородины вместо еды, понос вскоре прекратится.

Морковь

Морковь относится к основным продуктам с высоким содержанием витамина А. Кроме того, она содержит пектин и клетчатку, которая освобождает кишечник от жидкости. На морковной диете стоит посидеть по крайней мере два дня, и в это время не есть никаких других продуктов, хотя пить воду, конечно же, необходимо.

Давайте ребенку каждые два часа немного тертой вареной моркови. Очень полезна смесь тертой вареной моркови и картофельного пюре. У этой смеси менее интенсивный вкус, и нередко дети охотнее ее едят, чем чистую морковную кашу.

Помощь врача

«Обычный» понос — не повод для беспокойства. Однако если у ребенка проявляются перечисленные

К сведению

Соленые палочки и кола способствуют снятию поноса. Эта диета действует очень быстро, снимает нехватку соли, да и детям нравится питаться только колой и солеными палочками. Однако с физиологической точки зрения это неправильное питание (слишком мало минералов и витаминов).

Совет
Детям очень нравится чер-
ничное варенье. В нем, ко-
нечно, уже нет витаминов,
но его пектины и дубильные
вещества часто могут спо-
собствовать нормализации
пищеварения у детей.

ниже симптомы, следует как можно скорее вызвать врача:

- кровавый понос;
- температура выше 38 °С;
- отказ от питья;
- длительность поноса больше трех дней;
- судороги и колики.

Потеря соли и жидкости

Чем меньше ваш кроха, тем больше опасность того, что из-за поноса он потеряет так много жидкости и минералов, что это будет опасно для его жизни. У детей до полутора лет вы можете распознать опасность, если у них выпячивается родничок (впадинка на черепе). Другими признаками, в том числе и у детей постарше, является темно-желтый цвет мочи, редкое мочеиспускание, а также очень сухая, сморщившаяся кожа.

Опасно!

Большая потеря жидкости всегда опасна и требует медицинской помощи. Не давайте ребенку есть, пока понос не прекратится. Но не забывайте давать ему побольше пить. Смешайте 0,5 л воды с 4 чайными ложками глюкозы и 0,5 чайной ложки соли. Давайте ребенку пить эту смесь каждые 10 минут. Тут существует важное правило: в течение 24 часов ребенок должен получать по 200 мл жидкости на килограмм веса тела.

Питание при поносе

В первый день поноса ребенку нужно устроить «чайную диету». Он должен пить только ромашковый чай или чай плодов фенхеля. В связи с сильной потерей жидкости его нужно пить много!

Также нужно восполнить утраченные организмом минеральные соли. Добавляйте в чай немного соли и сахара, хоть это и портит вкус.

Яблочная диета

По завершении чайной диеты рекомендуется яблочная диета. Очищенные яблоки нужно потереть на терке. В зависимости от возраста ребенка он должен получать в день от 200 до 500 г

яблок, разделенных на порции в течение дня. Можете перемешать яблоки с протертым бананом. Кроме минеральной воды и несладкого травяного чая во время яблочной диеты не разрешается употреблять другие продукты питания и напитки.

Зерновая диета

Другой способ лечения поноса диетой — кормление ребенка кашами. Для начала попробуйте приготовить почти несоленую кашу без молока и жира.

Овсянка

Проварите 25 г овсяных хлопьев в 300 мл воды. Протрите через ситечко. Добавьте щепотку соли.

Рис

Промойте 30 г риса. Отварите его так, чтобы рис был мягким. Протрите через ситечко. Добавьте щепотку соли.

Постепенное изменение питания

На третий день понос должен уже пройти. Теперь ребенку надо питаться картофельным пюре или кашами, хлебцами и сухариками. Ему уже можно сливочное масло, молоко или творог — в зависимости от самочувствия и аппетита. Возвращаться к нормальному питанию нужно медленно и осторожно — ребенок ни в коем случае не должен слишком рано начать есть такие тяжелые для желудка продукты, как шоколад, жареный картофель или жареное мясо. От лимонада ему тоже стоит пока отказаться.

Питание младенцев при поносе

Малыши, которых кормят грудью, почти никогда не страдают поносами. Если такое все же случится, продолжайте кормить грудью и дальше, а утерянную ребенком жидкость замещайте чаями.

Дети-искусственники должны получать такое питание:

- Первый день: два приема пищи из чая фенхеля с глюкозой и солью. Для приготовления этого

Для детей, имеющих аллергию на яблоки, их можно заменить мушмулой, потому что в ней тоже много пектина.

Важно!
Через два дня жесткой диеты из чая, яблок и жидких каш понос должен прекратиться. Если этого не происходит, следует срочно обратиться к врачу.

чая вам следует добавить в 100 мл чая фенхеля чайную ложку глюкозы и маленькую щепотку соли. В качестве третьего приема пищи давайте ребенку рис с глюкозой. Для этого разведите 4 г рисового порошка (из аптеки или магазина диетического питания) в 100 мл воды и добавьте туда чайную ложку глюкозы.

- Второй день: давайте ребенку только рис. Младенцу старше трех месяцев можно давать рис, смешанный с морковью.
- Третий день: если нет температуры и в целом состояние ребенка улучшилось, вы можете снова кормить его как обычно.

Лечебный суп для младенцев

Проварите 500 г свежей моркови в литре воды по меньшей мере 2 часа, добавьте большую щепотку соли. Морковь дважды протрите через сито. Добавьте воды так, чтобы получился 1 л жидкости. Давайте ребенку этот суп из бутылочки. В качестве альтернативного варианта можете смешать воду с молоком в равных количествах: действует очень хорошо.

Биологические вещества против поноса

- Большинство фруктов уменьшают количество возбудителей гниения в кишечнике. Особенно полезны яблоки и персики.
- Дубильные вещества уменьшают воспаление стенок кишечника. Эти вещества содержатся почти во всей растительной пище, но больше всего их в яблоках, мушмуле, айве, листьях малины и черники, а также в плодах черники (но их не следует есть сырыми!).
- Пектины используются при производстве консервов и варенья в качестве консервантов. Похожее воздействие они оказывают и на пищеварительную систему человека: они уменьшают количество воды в кишечнике и таким образом способствуют нормализации стула. Пектины в большом количестве содержатся в коже яб-

Миндальное молоко при поносе у младенцев

При остром поносе у младенцев очень помогает смешанная диета из молочной сыворотки и миндального молока. Впрочем, эту диету стоит применять, только проконсультировавшись с врачом. Миндальное молоко обладает целительными свойствами благодаря высокому содержанию магния, калия и пантотеновой кислоты.

лок и картофеля, а также в сушеных и вареных помидорах, моркови и чернике.

- Витамин А защищает слизистую человека и позитивно влияет на чувствительную слизистую кишечника ребенка.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Давайте ребенку достаточно клетчатки. Растительный фибрин удерживает воду и вымывает из кишечника яды, продукты гниения и вредные бактерии.
- Кормите ребенка хлебом с отрубями вместо батона и вовремя приучите его есть на завтрак мюсли из цельного зерна.

Приехав в другую страну, вы должны всегда кипятить воду перед тем, как ее пить и приготовить из нее еду. Не ешьте там невымытые фрукты и откажитесь на время от употребления кубиков льда. Это может привести к расстройству желудка.

Рвота

Симптомы

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| • Собственно рвота. | • Головокружение и тошнота. |
| • Желудочные судороги. | • Неприятный запах изо рта |
| • Повышенное потоотделение. | |

Причины

- Вирусы или бактерии.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (например, аппендицит).
- Расстройство желудка.
- Отравление.
- Аллергия на пищевые продукты.
- Стресс, большие психологические нагрузки.
- Возбуждение, гнев, страх.
- Инфекции верхних дыхательных путей (простудные заболевания).
- Инфекционные заболевания (скарлатина, корь, коклюш).
- Воспаление миндалин.
- Инфекции мочевыводящей системы (воспаление мочевого пузыря или почек).
- Заболевания, связанные с обменом веществ (сахарный диабет).
- Сотрясение мозга.

Лечение без рецептов

Верхнюю часть живота, то есть область между пупком и началом грудины, осторожно смазать медной мазью (купрум металликум, из аптеки).

Важно!

Если вы чувствуете, что запах изо рта вашего ребенка

- напоминает яблоки или ацетон (похож на запах жидкости для снятия лака), значит, у него, возможно, «ацетонная рвота» — заболевание, которое достаточно часто поражает детей. Вы должны как можно скорее обратиться к врачу.

Немного медицины

У детей часто бывает рвота. Обычно ничего серьезного в этом нет, но за течением болезни необходимо тщательно следить. Рвота сама по себе не является болезнью, это лишь симптом какого-то расстройства или болезни. Как правило, совершенно не страшно, если младенцы во время еды или непосредственно после нее отрыгивают немного молока или кашляют. Пока ребенок много пьет и нормально развивается, нет никаких причин для беспокойства.

У детей постарше часто возникает рвота, если они объелись или же съели несовместимые продукты. Слишком холодные напитки или мороженое при других расстройствах желудочно-кишечного тракта могут вызывать рвоту. Часто рвота возникает после приступа кашля.

Самозащита организма

При переполнении желудка, употреблении испорченной пищи или отравлении рвота — обоснованная реакция организма: ему необходимо быстро устранить лишние продукты или яды из желудка. В таких случаях бороться с рвотой не нужно.

Как помочь ребенку**Природные средства**

Для того чтобы успокоить ребенка, давайте ему чай из ромашки, мяты или мелиссы, лучше всего по ложечке. Настой не должен быть слишком крепким, чтобы не раздражать желудок. Ребенок может пить столько чая, сколько захочет, но от всех остальных напитков ему придется отказаться. Чай нужно пить маленькими глотками. Если состояние ребенка не улучшится в течение дня, надлежит вызвать врача.

Домашние методы**Освободите дыхательные пути**

Если у младенца рвота, вам следует немедленно перевернуть его лицом вниз, но поддерживать его головку так, чтобы носик был выше рта (тогда рвотные массы не будут забивать дыхательные

пути). После окончания приступа рвоты следует осторожно положить ребенка на живот или на правый бок.

Помогите ребенку

Вы можете помочь малышу во время приступа рвоты, придерживая его лоб и помогая наклонить верхнюю часть тела, чтобы его лицо склонилось подбородком вниз к тазу или ведру. После приступа умойте лицо ребенка и прополощите ему рот.

Осторожно, обезвоживание!

Для того чтобы избежать обезвоживания и потери минералов, необходимо пить в течение дня небольшими порциями достаточное количество воды — давайте ребенку травяной чай со щепоткой соли и небольшим количеством сахара.

Теплые ромашковые компрессы

Опустите сложенное во много раз по длине махровое полотенце в теплый ромашковый чай и положите полотенце на живот ребенка. Сверху положите льняную материю и закрепите все это шерстяным шарфом. Ребенок будет ощущать в желудке приятное тепло. Для повышения эффективности на живот можно положить теплую (но не слишком горячую!) грелку. Компресс можно держать около 15 минут и в случае необходимости повторить через час. Если ребенку мешает давление на живот, от подобного средства следует отказаться.

Рвота у младенца

Если у младенца возникает рвота, это совершенно безопасно до тех пор, пока не мешает увеличению массы его тела. Слишком частые приступы рвоты могут свидетельствовать об индивидуальной непереносимости какого-то продукта или молока. При резкой рвоте необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить возможность пилороспазма. Причиной рвоты у младенца может быть перекармливание, насморк и режущиеся зубы. Сделайте малышу теплый компресс на живот из ромашкового или мелиссового чая.

Совет

Жевание необработанной консервантами кожуры лимона (ошпаренной кипятком) очень успокаивает нервные окончания, связанные с желудком.

К сведению

Теплые компрессы на живот — прежде всего на нижнюю область живота — можно накладывать только в том случае, если вы уверены, что причиной рвоты не является аппендицит! Обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Если рвота у младенца сопровождается высокой температурой, необходимо обратиться к врачу.

Следите за весом ребенка

Обязательно регулярно контролируйте вес ребенка. Распределяйте пищу на небольшие порции и давайте больному ребенку достаточно времени на переваривание пищи. Если вес малыша не увеличивается или даже уменьшается (при резкой рвоте), вы должны обратиться к врачу, так как подобные симптомы могут свидетельствовать о пилороспазме¹. Врач может рекомендовать медикаментозное лечение или оперативное вмешательство.

Гомеопатия для младенцев

Желудок новорожденного, как и весь его пищеварительный тракт, должен стабилизироваться. Вы можете помочь крохе разными гомеопатическими средствами.

- При рвоте на первой неделе жизни помогает купрум D30: по 5 капель раз в день. Если состояние ребенка ухудшится, обратитесь к врачу.

Укачивание

В данном случае речь идет о тошноте и сильной рвоте, которые начинаются во время путешествий на автомобиле, поезде, самолете или корабле. При этом у ребенка с функциональной точки зрения нарушается чувство равновесия.

Медицинским обоснованием укачивания является ослабленная деятельность желудочных мышц, так что процесс пищеварения замедляется или вообще прекращается. Это может быть обусловлено слабостью желудка. Другими причинами могут быть запор или страх.

Средства от укачивания

- Не давайте ребенку перед поездкой или во время нее тяжелой пищи. Чай и сухари при дли-

¹ Пилороспазм — нарушение двигательной функции желудка, которое чаще всего встречается у детей в первые месяцы жизни и проявляется срыгиванием, рвотой.

тельных поездках намного лучше переносятся, чем бутерброды или жареная картошка.

- Следите за тем, чтобы ребенок сидел прямо и у него не возникало давления на желудок и кишечник.
- Во время поездки ребенок не должен читать или играть в игры, при которых его взгляд обращен вниз.
- Уговаривайте ребенка смотреть из окна или, во время морских путешествий, смотреть на горизонт.
- Следите за тем, чтобы ребенок получал достаточно свежего воздуха или движений: в машине при помощи регулярных остановок, при путешествии на корабле — с помощью пребывания на палубе.
- Очень помогает пение песен — оно налаживает дыхание. Пойте вместе с ребенком.

У детей старше 6 лет стоит попытаться справиться с укачиванием с помощью имбиря.

Когда следует обратиться к врачу?

- При подозрении на отравление (например, если малыш по недосмотру взрослых съел какие-либо лекарства из домашней аптечки или ядовитые семена растений).
- При сильной и частой рвоте, причины которой вы не можете установить.
- При высокой температуре (более 39,5 °С) и очень плохом самочувствии.
- При обезвоживании организма (то есть при таких симптомах, как судороги, проблемы с дыханием, нарушение упругости кожи, потеря сознания).

Питание при рвоте Легкая пища

При краткосрочных приступах рвоты речь идет, как правило, о расстройстве пищеварения. Правильное питание призвано постепенно приучить желудок к пищевым продуктам, не оказывая на него значительных нагрузок. Для этого подходит легкая пища с низким содержанием жира, протеинов и пищевых добавок. Ни в коем случае нельзя употреблять пищевые продукты с кон-

К сведению

Рвота может быть симптомом разнообразнейших заболеваний. Если она продолжается много дней, ребенка нужно показать врачу, и после этого питание должно соответствовать его указаниям.

Жвачка

В аптеке вы можете приобрести специальные жвачки, которые дети постарше могут жевать для профилактики укачивания.

сервантами, кофеиносодержащие напитки (колу), шоколад и специи.

Не раздражать стенки желудка

Непосредственно после приступа рвоты, а также для профилактики рвоты у детей, которые имеют к этому склонность, нужно избегать всего, что раздражает слизистую. К таким продуктам относятся напитки типа колы, цитрусовые и их соки, специи, зеленый лук, капуста, бобовые, сильно зажаренные и жирные блюда, сметанники, пироги с творогом и другие виды выпечки с высоким содержанием жира.

Продукты, не раздражающие слизистую желудка

Когда желудок вследствие рвоты очистился, ему требуется пища, не раздражающая слизистую. Это такие пищевые продукты, как сухари, овсяная каша, молочные каши, картофельное пюре, рис и компот.

Необходимо восполнять важные питательные вещества

При рвоте организм утрачивает воду и важные минералы. Это опасно именно для детей, так как у них резервы организма меньше, чем у взрослых. Возникающий дефицит лучше всего восполняет напиток из смеси яблочного сока и минеральной воды в соотношении 1:4 (одна часть сока и четыре части минеральной воды). Пусть ребенок выпьет его маленькими глотками.

Мелисса — приправа, полезная для желудка

При приготовлении всех блюд, в которые входят лимоны или лимонный сок, вместо них можно использовать мелиссу. В отличие от цитрусовых мелисса хорошо переносится чувствительной или раздраженной слизистой стенкой желудка. Кроме того, растения семейства губоцветных относятся к древним лечебным травам, которые используются при желудочных судорогах.

При варке или тушении мелисса утрачивает свой вкус, так что ее нужно класть в блюдо непосредственно перед подачей на стол.

Если у ребенка расстроены кишечники именно из-за этого возникает рвота, то в первую очередь поможет клизма (см. с. 310). Это средство предотвратит обезвоживание и в некоторых случаях даже остановит рвоту.

Белки, жиры и углеводы

После рвоты желудок должен привыкать к питательным веществам в порядке, пропорциональном степени их переваривания. Сперва вам следует давать ребенку только углеводы, на следующий день или через два дня — протеины (белки), и только через несколько дней начинать давать ему жиры.

Фруктовое желе

Многие врачи как маленьким, так и взрослым пациентам после рвоты рекомендуют порцию фруктового желе. Этот десерт из желатина содержит много углеводов, хорошо переносится и приятен на вкус.

Надежное средство: крем-суп из моркови

Именно дети очень плохо чувствуют себя после рвоты, страдая от слабости. Крем-суп из моркови по следующему рецепту приведет их в норму, не перегружая стенок желудка. Сварите морковь, сделайте из нее пюре и приготовьте суп без острых приправ и сметаны. Это кушанье нормализует содержание соли и углеводов в ослабленном организме ребенка, а минералы и витамины, содержащиеся в моркови (в первую очередь провитамин А) способствуют заживлению поврежденной слизистой желудка.

Морковная каша

Пюре из вареной моркови и картофеля, в которое можно добавить также рис, поможет больному желудку (вот только приправ туда добавлять следует самую малость).

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Не перекармливайте малыша.
- Если на тарелке осталась всего лишь одна чайная ложка пищи, ребенку можно позволить ее не доесть.
- Не давайте ребенку жирной и тяжелой пищи. Такие блюда особенно вредны для желудка ребенка, если их есть вечером или перед путешествиями.

Покой для желудка

Если рвота была вызвана просто перееданием, соблюдение диеты в течение пары дней снова приведет желудок в порядок. Тут очень помогут диеты из чая, яблок и жидких каш, как при поносе (см. с. 49).

Простудные заболевания

Симптомы	
• Усталость.	• Кашель.
• Раздражительность.	• Хрипота.
• Потеря аппетита.	• Боли в горле.
• Боли в конечностях.	• Глуховатость.
• Головные боли.	• Опущенное лицо.
• Насморк.	• Высокая температура.

Причины

Возбудителями простудных заболеваний, как правило, являются вирусы, поражающие слизистую оболочку дыхательных путей. Простуда может передаваться через контакт с инфицированным человеком при чихании или рукопожатии. Сквозняк, одежда не по сезону, промоченные либо вспотевшие ноги могут повысить вероятность возникновения простудного заболевания.

Важно!

Многие заболевания сперва проявляются теми же симптомами, что и простуда. При этом может идти речь совсем о другой болезни, например о ранней стадии инфекционного заболевания, такого как свинка, корь, ветряная оспа или коклюш; о реакции на прививку в первую неделю после прививания (в первую очередь при прививках от столбняка и коклюша); о проблемах с прорезыванием зубов; о воспалении миндалин и гайморовых пазух или гриппе.

Немного медицины

Вирусы, вызывающие простудные заболевания, как правило, попадают в организм через дыхательные пути. Если иммунная система организма ослаблена или же слизистая оболочка носа, рта либо горла слишком сухая или холодная, у вирусов больше возможностей поразить клетки.

Как помочь ребенку

Организм должен сам справляться с простудными заболеваниями, так как при этом укрепляется иммунитет. Однако вы можете облегчить состояние

ребенка во время болезни и смягчить самые неприятные симптомы.

Природные средства

Эвкалиптовое масло

Чтобы малышу было легче дышать, накапайте на платок немного эвкалиптового масла (из аптеки). Положите его на батарею центрального отопления, чтобы влага испарялась. Можно также поставить в комнате аромалампу с несколькими каплями эвкалиптового масла.

Эхинацея (рудбекия)

Лечебное растение рудбекия (*echinacea purpurea*) укрепляет иммунную систему организма. Медикаменты, содержащие эту лечебную траву, можно купить без рецепта или по предписанию врача.

Бузина

Надежным лекарственным растением является бузина. Сок плодов бузины — его можно изготовить самим или купить в магазине — способствует потоотделению и облегчению кашля и насморка. Дети старше двух лет должны пить по крайней мере три чашки теплого бузинового сока в день маленькими глотками.

Цветки бузины оказывают такое же действие. Они очень полезны в чае, если их смешать в пропорции один к одному с липовым цветом. Залейте чайную ложку смеси 250 мл кипятка, процедите и подсластите медом.

Другие чайные смеси из лекарственных растений

- Мята, фенхель и ромашка в равных частях.
- Коровяк, исландский мох, мать-и-мачеха и ромашка в равных частях.

Чайную ложку любой из перечисленных смесей залить чашкой кипятка. Дать чаю настояться, процедить, подсластить медом. Давайте ребенку по три чашки в день. Все травы можно купить в аптеке.

Важно!

В случае если не возникает никаких осложнений, организм должен сам бороться с простудным заболеванием, так как это тренирует его иммунную систему. Как правило, вам не следует беспокоиться, если ваш ребенок страдает от простуды или гриппозной инфекции. Не подавляйте естественные реакции организма синтетическими средствами.

Совет

В основном простудные заболевания лечатся домашними средствами без побочных эффектов, но при этом очень важно следить за развитием заболевания (высокая температура, которая держится довольно долго, кашель, становящийся хроническим, и т. д.)

Лечение без рецептов

С помощью народной медицины вы можете, проконсультировавшись с врачом, облегчить состояние ребенка. Рудбекия (*echinacea purpurea*) — разновидность эхинацеи — укрепляет иммунную систему организма; эвкалипт очищает дыхательные пути; бузина способствует облегчению кашля и насморка, а в сочетании с липовым цветом усиливает потоотделение.

Домашние методы

Покой и тепло

Осторожно:

капли от насморка!

Даже если у вашего ребенка сильный насморк, капли от насморка следует применять очень осторожно.

Большинство подобных средств ухудшают кровообращение слизистой оболочке носа и высушивают ее. Со временем нос, таким образом, теряет свою важную защитную функцию.

При всех простудных заболеваниях с повышением температуры ребенку нужен постельный режим. Покой и тепло — это самое главное для лечения, а лучшее лекарство — это сон.

Воздержание от пищи

Не мучайте ребенка едой. Когда ему станет лучше, аппетит вернется к нему сам.

Свежий воздух и эфирные масла

В комнате больного обязательно должен быть свежий, не слишком сухой воздух. Время от времени повышайте влажность воздуха. Для этого вы можете использовать увлажнитель воздуха или просто развесить в комнате больного влажные полотенца.

Следует также использовать аромалампу с несколькими каплями эвкалиптового масла или масла чайного дерева.

Обертывание голеней

Высокая температура — это важнейшее оружие организма против вирусов, вызывающих простуду, так как они предпочитают прохладу. Повышение температуры на несколько градусов может убить эти вирусы, но если температура слишком высокая или долго не спадает, вы можете помочь ребенку обертыванием голеней (см. с. 299), повторяя эту процедуру два-три раза в день. Используйте свечи от жара, если ваш ребенок склонен к судорогам.

Помощь врача

Так как симптомы простудных заболеваний могут иметь серьезные причины, необходимо тщательно следить за развитием заболевания. Если речь идет о новорожденном, то нужно обратиться к врачу, если на второй день заболевания у крохи по-прежнему высокая температура.

Ребенка постарше следует показать врачу, если у него проявляются следующие симптомы:

- гнойные выделения из носа;
- сильные головные боли;
- сильные затруднения при глотании;
- рвота;
- воспаленные лимфоузлы на шее;
- боль в ушах;
- затруднения при дыхании;
- кашель;
- повышенная температура;
- сильная бледность.

Если вы подозреваете, что ребенок заразился корью, свинкой и т. п., обязательно обратитесь к врачу. Он осмотрит малыша и назначит ему соответствующее лечение.

- При очень высокой температуре (в особенности если речь идет о ребенке, склонном к судорогам от температуры) врач выпишет жаропонижающие свечи.
- При гнойном синусите врач может порекомендовать антибиотики.

Правильное питание

при простудных заболеваниях

Биологические вещества против насморка и простудных заболеваний

- Ингибин действует как природный антибиотик, борясь с вирусами. При этом он не имеет побочных действий фармацевтических антибиотиков. Ингибин содержится в первую очередь в натуральном меде.
- Метилцистеинсульфоксид — серосодержащее аминокислотное соединение — оказывает дезинфицирующее действие. Он содержится в луке.
- Витамин С укрепляет иммунную систему и поддерживает борьбу организма с инфекцией: Т-суппрессоры в иммунной системе становятся более агрессивными и подвижными. Кроме того, благодаря витамину С повышается содержание иммуноглобулинов. Это очень важные вещества, чье действие направлено против простудных заболеваний. При соединении с биофлавоноидами их действие может

К сведению

У очень многих детей во время простуды воспаляются придаточные полости носа. Это заболевание называется синуситом, и после него могут быть тяжелые осложнения. Если ребенок жалуется на тупую боль, становящуюся сильнее при движениях головой, следует обратиться к врачу. Можно дополнить терапию врача ингаляциями или картофельными компрессами.

Если у ребенка простудился, то не стоит ждать быстрого выздоровления. Телу простуженного ребенка — по меньшей мере три дня — чтобы преодолеть заболевание.

возрасти в 10 раз. В абрикосах, брокколи, цветной капусте, моркови, чесноке, помидорах, лимонах и луке комбинация витамина С и биофлавоноидов идеальна.

- Витамин А относится к важнейшим для иммунной системы витаминам. Он укрепляет защиту слизистой носа, горла и бронхов. В больших количествах он содержится в тыкве и моркови. Прежде чем вы приступите к лечению искусственными препаратами, содержащими витамин А, помните о том, что передозировка витамина А может привести к тяжелым отравлениям!
- Пиридоксин обеспечивает обмен веществ в клетках иммунной системы. Он содержится в таких пищевых продуктах, как картофель, чеснок, продукты с содержанием цельного зерна, турецкий горох.
- Фолиевая кислота с витамином В также участвует в обмене веществ в иммунной системе. Она относится к типичным «сырым» витаминам и при жарке большей частью уничтожается.
- Витамин Е укрепляет иммунную систему. Он содержится, в первую очередь, в растительных маслах, продуктах из цельного зерна, тыкве, спарже, цветной капусте и авокадо, но подвержен воздействию жары и света.
- Магний способствует образованию клеток, из которых создаются антитела. Поддерживать баланс магния можно, потребляя достаточное количество минеральной воды и сырой пищи.
- Цинк также участвует в построении антител и активирует важные для иммунной системы Т-лимфоциты. Цинк содержится в миндале, земляных орехах, тыквенных семечках и зеленом салате.

Много пить, мало есть

Нервная система человека реагирует на инфекции, вызывающие повышение температуры, то есть в том числе и на простудные заболевания,

снижением аппетита и усилением жажды. Это вполне объяснимо, так как организм должен направить все свои силы на борьбу с возбудителями заболевания, а пищеварение потребовало бы больших резервов энергии. Клетки иммунной системы более подвижны и агрессивны, если организм в достаточной степени снабжен водой.

У детей этот механизм функционирует намного эффективнее, чем у взрослых. Повышение температуры автоматически приводит у детей к утрате аппетита. Не пичкайте ребенка всякими вкусными вещами, чтобы поддержать его силы; несколько дней голодания ему не повредят. Детский организм лучше знает, что ему нужно.

Питание при простуде

- Идеальным питательным продуктом при простуде является тыква. Она содержит около 2000 мкг каротиноидов, то есть очень много материала для получения витамина А. Впечатляет также уровень содержания в тыкве витамина С, фолиевой кислоты, пиридоксина, витамина Е, магния и цинка (в особенности в тыквенных семечках). Большинству детей очень нравится тыква, так что даже больные дети со сниженным аппетитом с удовольствием ее едят. Так как в тыкве содержится мало жира и белков, она не оказывает большой нагрузки на пищеварительный тракт, а высокое содержание воды (до 91%) удовлетворяет потребность ребенка в жидкости.
- В луке содержится витамин С, эфирные масла для снятия судорог в бронхах и вещества с содержанием серы (метилцистеинсульфоксид), которые по своему воздействию напоминают сульфомеламидные вещества. Лук великолепно подходит для борьбы с гриппозными инфекциями. Для лечения простудных заболеваний у детей можно использовать луковый сироп. Для его изготовления нужно нарезать лук колечками и залить медом, дать ему настояться 12 часов, пока он не пустит сок. Давайте

Доброе слово о тыкве

Еще Гиппократ ценил тыкву как лекарственное средство при заболеваниях кишечника. Впоследствии тыква использовалась как мочегонное средство при заболеваниях почек и сердца, связанных с неправильным накоплением воды. При лечении простудных заболеваний тыкву часто недооценивают, хотя в ее состав входят активные вещества, идеальные для борьбы с простудой.

С древних времен об антибактериальных свойствах меда знали буддисты. Они использовали его против всех возможных заболеваний, в том числе и для наложения компрессов, так как им были известны дезинфицирующие свойства меда.

Эфирное масло австралийского чайного дерева обладает сильным антибактериальным действием. Накапайте пару капель в аромалампу, на аромалампу или просто в миску с горячей водой. Поднимающиеся пары очистят воздух комнаты от бактерий. Можете добавить пару капель масла чайного дерева в ванну. Для младенцев достаточно двух капель масла чайного дерева и одной капли ромашкового масла, для детей постарше — трех капель масла чайного дерева и двух капель ромашкового масла. Разведите масло в одной чайной ложке пятидесятипроцентного спирта.

этот сироп ребенку по столовой ложке 6—7 раз в день.

- Чеснок содержит витамины, необходимые для укрепления иммунной системы, в частности вещество аллицин, обладающее антибактериальными свойствами. Кроме того, это остро пахнущее активное вещество снимает в бронхах судороги. Действие препаратов из чеснока, лишенных запаха, достаточно сомнительно, так как именно вдыхание аллицина и приводит к терапевтическим эффектам. Застрахован от простудных заболеваний тот, кто в день съедает по одному свежему зубочку чеснока. Конечно, тут не избежать характерного запаха, но если вы будете есть чеснок регулярно, то со временем запах станет слабее. Исходя из своего опыта, мы можем сказать, что детей довольно сложно заставить есть чеснок. Скрывайте характерный вкус, раздавливая зубочки чеснока и перемешивая их с петрушкой. Так вы получите смесь специй, которую можно добавлять в еду ребенку.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- В сущности, профилактика простудных заболеваний и гриппозных инфекций состоит в общем укреплении состояния организма ребенка.
- Соблюдение режима дня.
- Здоровый сон.
- Много движения на свежем воздухе.
- Полноценное питание, включающее продукты из цельного зерна, большое количество овощей и фруктов.
- При прохладной погоде ребенку нужно надевать шапку, закрывающую уши.
- Сухие теплые ноги: обувь на резиновой подошве надевать только при дождливой погоде. Следует менять обувь как можно чаще и не носить синтетические носки, потому что ноги в них легко потеют.
- Шерстяное белье в холодное время года.
- При частых и длительных простудах отвозите ребенка летом на каникулы в районы с переменным климатом, например к морю или в горы.

Высокая температура

Симптомы

- | | |
|---|--|
| • Температура тела до 38 °С — это повышенная температура; до 38,5 °С — жар, выше — высокая температура. | • Учащенный пульс и учащенное дыхание. |
| • Изменение поведения. | • Грязновато-желтый налет на языке. |
| • Потеря аппетита. | • Возможно, головная боль. |
| • Повышенное потоотделение или озноб. | • Редко: воспаление во рту (наличие этого симптома зависит от причин заболевания). |
| • Покраснение лица или горячий лоб. | |

Причины

Повышение температуры часто свидетельствует об инфекционном заболевании. Следите за другими симптомами, чтобы выявить, о каком именно заболевании идет речь. Само повышение температуры не является заболеванием, это лишь реакция организма. Температура тела повышается из-за ускорения обмена веществ и свидетельствует о том, что иммунная защита активизирована в полную силу.

Важно!

- Средства с содержанием салициловой кислоты (например, аспирин) давать детям не следует.

Немного медицины

Повышение температуры — важный показатель для установления диагноза. Так, если у малыша температура тела превышает 39,5 °С, у ребенка пепельно-бледный или ярко-красный цвет лица и затруднения при глотании, то это может свидетельствовать о бактериальной инфекции, в то время как при вирусных инфекциях ребенок, несмотря на высокую температуру тела, остается бодрым и активным. Впрочем, наверняка распознать инфекцию можно только по анализу крови и кала.

Лечение без рецептов — очень вкусно!

Многие дети не очень любят чай, но с удовольствием пьют сок. Яблочный сок (без консервантов) регулирует пищеварение и стабилизирует содержание в организме калия. Сок ежевики (один стакан с утра) способствует потоотделению и усиливает воздействие температуры на бактерий. Давайте ребенку по одной-две чашки подогретого ежевичного сока в день. Малиновый сок освежает и восполняет важные минералы.

Как помочь ребенку

У детей очень сильно развито ощущение того, что необходимо их организму. Не заставляйте ребенка есть, если у него высокая температура, и будьте внимательны к его потребностям в душевном тепле, ласке или покое. Следите за тем, чтобы ваш малыш достаточно много пил.

Домашние методы Постельный режим

При высокой температуре дети должны соблюдать постельный режим. Позаботьтесь о том, чтобы в комнате больного был свежий воздух и следите за тем, чтобы ребенок был хорошо укрыт, но ему не должно быть слишком жарко под одеялом. Одежда и постельное белье должны быть легкими и пропускать воздух. Лучше всего, если они будут из хлопка или шелка.

Чаще меняйте постельное белье

Когда ребенок сильно потеет, ему будет легче, если как можно чаще менять его одежду и постельное белье. Можно мыть ребенка слегка теплой водой, а затем одевать его в сухое белье и укладывать в чистую согретую постель.

Побольше пить

При температуре потребность организма в жидкости сильно повышается. Ребенок должен много пить, причем напитки должны быть ему по вкусу. Кола и лимонад быстро выводятся из организма, так что лучше давайте маленькому пациенту соки, смеси из сока и минеральной воды или чай с лимоном и медом.

Обертывание голеней

Холодное обертывание голеней — классическое средство от повышенной температуры. Уложите ребенка в кровать. Погрузите полотенце в холодную воду. Выкрутите его и обмотайте вокруг голеней ребенка (не выше колена!), сверху оберните сухим полотенцем, чтобы кровать не намокла. Держать этот компресс следует не дольше 5 минут, после чего его можно повторить.

Осторожно!

Очень высокая температура — более 39,5 °C — негативно сказывается на функциях организма и обмене веществ. Такой сильный жар нужно обязательно сбивать, так как он вредит здоровью ребенка, если держится довольно долго!

Природные средства

Чай из тимьяна, ромашкового и липового цвета

Этот чай поддерживает иммунную систему организма. Тимьян убивает бактерии, ромашка снимает воспаления, а липовый цвет способствует повышенному потоотделению. Смешать травы в равных пропорциях, залить 1 чайную ложку смеси 250 мл кипятка. Дать настояться под крышкой 5 минут, процедить, подсластить сахаром или медом.

Чай из липового цвета ускоряет обмен веществ

Чай из липового цвета способствует усиленному потоотделению. Залейте 1 чайную ложку липового цвета 250 мл кипятка. Дайте настояться под крышкой 5 минут, процедите, подсластите медом. Давайте ребенку пить по 3—5 чашек в день. Если температура не очень высокая, то чай можно сделать из половины чайной ложки липового цвета.

Тысячелистник усиливает потоотделение

Чай из тысячелистника поможет вашему ребенку пропотеть при ознобе. Залить чайную ложку тысячелистника 250 мл кипятка. Дать настояться под крышкой 5 минут, процедить, подсластить медом. Пить 2—3 чашки в день.

Масло чайного дерева дезинфицирует

Если накапать несколько капель масла чайного дерева в аромалампу, это будет способствовать дезинфекции воздуха в комнате больного. Ночью вы можете накапать несколько капель масла чайного дерева на подушку ребенка.

Гомеопатические средства Аконит D6 от перенагревания

Если у ребенка такие симптомы, как беспокойство, страх, очень сухая, бледная или красная кожа, высокая температура с ознобом, ему поможет аконит

Совет —
Чтобы врач мог судить о течении заболевания, очень важно вести учет изменения температуры, например в виде температурной кривой. Меряйте ребенку температуру каждые два-три часа и записывайте показатели.

Повышенная температура — это не заболевание, а симптом, свидетельствующий о разнообразнейших нарушениях в организме. Гомеопатические средства действуют очень специфически, поэтому следует посоветоваться со опытным специалистом, какое именно вещество применить в каждом конкретном случае заболевания ребенка.

Д6. Накапайте 50 капель в стакан воды и давайте ребенку пить по глотку каждые 15 минут, пока он не пропотеет.

Белладонна D6

Если температура начала резко повышаться, ребенок потеет, очень возбужден или агрессивен, накапайте 50 капель в стакан воды и давайте пить по глотку каждые 30 минут.

Эвпаториум перфолиатум D6

Если у ребенка температура утром выше, чем вечером, у него частые приступы рвоты и все время хочется пить что-нибудь холодное, накапайте ему 50 капель этого гомеопатического средства в стакан воды и давайте пить по глотку каждые 30 минут.

Гельземиум D6

Если температура вечером выше, чем утром, и ребенку не хочется пить, то накапайте 50 капель этого гомеопатического средства в стакан воды и давайте ребенку пить по глотку каждые 2 часа.

Терапия по методу Баха¹

Добавьте от одной до двух капель Баха «скорая помощь» в один стакан воды и давайте ребенку пить побольше этой смеси.

Правильное питание при высокой температуре

- Ингибин действует как природный антибиотик, борясь с вирусами. При этом он не имеет побочных действий фармацевтических антибиотиков. Ингибин содержится, например, в натуральном меде.
- Сульфиды — это антибактериальные серные соединения, которые содержатся, в частности, в чесноке и луке.

¹ Терапия по методу Баха — методика использования определенных смесей цветов и растений для воздействия на психическое состояние человека. Названа по имени английского врача Е. Баха.

- Витамин С укрепляет иммунную систему и поддерживает борьбу организма с заболеванием.
- Витамин Е также укрепляет иммунную систему. Он содержится в растительных маслах, продуктах из цельного зерна, тыкве, спарже, цветной капусте и авокадо. Он чувствителен к воздействию жары и света.
- Магний способствует образованию клеток, из которых создаются антитела. Поддержание баланса магния достигается за счет потребления достаточного количества минеральной воды и сырой пищи.
- Цинк также участвует в построении антител и активирует важные для иммунной системы Т-лимфоциты. Этот минерал содержится в миндале, земляных орехах, тыквенных семечках и зеленом салате.
- Феноловые кислоты замедляют рост вирусов и бактерий, в особенности эффективны феноловые кислоты, содержащиеся в чернике и клюкве.
- Горчичное масло обладает антибактериальным действием. Наиболее эффективное горчичное масло (бензилизотиоционат) содержится в таких растениях, как кресс-салат, настурция и хрен.

Много пить, мало есть

Нервная система человека реагирует на повышение температуры снижением аппетита и усилением жажды. Действуйте сообразно потребностям ребенка, так как его организм должен направить все свои усилия на борьбу с вирусами и бактериями, а пищеварение потребовало бы больших резервов энергии для переваривания обильной пищи. Потребность организма в воде при повышенной температуре также увеличивается. Клетки иммунной системы более подвижны и агрессивны, если организм в достаточной степени снабжен водой.

Давайте больному есть, только если он изъявит такое желание. Детский организм лучше знает, что ему нужно в случае заболевания. Следите за тем, чтобы ваш ребенок много пил. Лучше всего — чай

Изотонические растворы

При заболеваниях с повышением температуры ребенок много потеет, и организму нужно помогать восстанавливать жидкость. Особенно подходят в данном случае смеси из фруктового сока и минеральной воды, а также изотонические растворы — дети их очень любят из-за их сладковатого вкуса и яркого цвета.

К сведению

Повышение температуры — один из наиболее распространенных симптомов заболеваний у детей. Многие родители настолько пугаются этого, что сразу же хватаются за жаропонижающие средства. Как правило, это не нужно (кроме тех случаев, когда дети склонны к судорогам), так как высокая температура способствует самоисцелению организма и уничтожает большинство бактерий и вирусов.

или смеси фруктового сока и минеральной воды (в соотношении 1:3).

Оптимальное питание при повышенной температуре

- В луке содержится много витамина С и серы (метилцистеинсульфокеид), которые по своему воздействию напоминают сульфомеламидные вещества. Сульфомеламиды уже давно используются в медицине в качестве антибиотиков. Так как вам трудно будет уговорить ребенка съесть десяток сырых луковиц в день, можно использовать луковый сироп. Для его приготовления нужно нарезать лук колечками и залить медом, дать ему настояться 12 часов, пока он не пустит сок. Давайте ребенку этот сироп по столовой ложке по 6—7 раз в день.
- Чеснок содержит много витаминов, укрепляющих иммунную систему, его активное вещество аллицин обладает антибактериальными свойствами. Для тех детей, которых довольно сложно заставить есть чеснок, можно скрыть характерный вкус, раздавливая зубочки чеснока и перемешивая их с петрушкой. Так вы получите смесь специй, которую можно добавлять в еду малыша.
- Красная смородина — любимая ягода большинства детей. Она содержит много воды и богата витамином С, так что может удовлетворить повышенные потребности больного в воде и укрепляет иммунную систему.
- Листья и плоды брусники содержат много арбутина и метиларбутина (это противовоспалительные и жаропонижающие вещества), и использовать их предпочтительнее, чем фармацевтические жаропонижающие средства. Залейте одну чайную ложку листьев брусники чашкой кипятка, дайте настояться 10 минут. В плодах содержится много витамина С и магния.
- Кресс-салат и настурция — растения семейства крестоцветных с большим содержанием бензилизотиоционата, очень действенного анти-

Если высокая температура является симптомом гриппа, то предложите ребенку такой чай: 30 г ивовой коры, 10 г лабазника, 40 г липового цвета, 10 г ромашкового цвета. Юг апельсиновых корок (не ошпаренных). Столовую ложку этой смеси залить чашкой горячей воды. Дать настояться 10 минут, процедить. Давайте ребенку пить по три-четыре чашки в день.

биотика. Кроме того, в них высоко содержание витамина С. Оба эти растения можно использовать для салатов или бутербродов.

- Черника и клюква содержат много воды, витамина С и феноловых кислот с антибиотическим действием. Очень полезен клюквенный сок.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Укрепляйте иммунную систему ребенка. Вовремя приучайте его к свежим овощам и фруктам. Малыша можно баловать, не используя такие «убийцы витаминов», как шоколад или конфеты! Давайте ему бананы, ананасы и другие фрукты!
- Следите за тем, чтобы ваш ребенок много двигался на свежем воздухе. При этом его одежда должна соответствовать его темпераменту: активные, очень подвижные дети хорошо будут себя чувствовать в одежде с пуговицами и змейками, чтобы легче было раздеться в том случае, если им станет жарко. Боязливым, малоподвижным детям больше подойдут свитера.
- После ванны или душа очень полезно обливать ребенка струей холодной воды. Это активизирует сосуды и повышает иммунитет.

Питание выздоравливающего ребенка

После длительного периода повышенной температуры следует осторожно давать ребенку еду. Начните с овсянки, овощных пюре или легких овощных супов. Несколько позже можете смешивать овощное пюре с картофельным. Сперва давайте ребенку еду, бедную жирами и белками. Орехи и сладости требуют от организма больших затрат энергии. Даже если ребенок очень голоден, он сперва должен получать только маленькие порции. Проследите за тем, как ослабленный организм реагирует на еду. Если все в порядке, вы можете через полчаса-час дать ребенку следующую маленькую порцию. Следите за тем, чтобы ваш малыш ел медленно и хорошо жевал — в том числе и пюре — тогда процесс пищеварения начнется еще во рту.

Правильно меряйте температуру

Измеряйте маленькому ребенку температуру подмышкой по крайней мере 5 минут или в заднем проходе от 2 до 3 минут. Изменение температуры во рту опасно, так как ребенок может откусить головку термометра (осторожно, отравление ртутью!). Мы рекомендуем использовать безопасные электронные термометры.

Судороги

Симптомы

- | | |
|---|---|
| • Очень высокая температура. | • В начале глаза закатываются вверх так, что видны только белки глаз. |
| • Сперва красное лицо и сильное потоотделение, потом бледность. | • Дрожание сперва рукиног. а потом и всего тела. |
| • Беспокойство, нервозность. | • После судороги может наступить потеря сознания. |

Причины

При высокой температуре у очень чувствительных детей могут начаться судороги. Опасность особенно высока, если судорога начинается в результате воспаления в области головы (воспаление среднего уха, корней зубов и т. д.)

Важно!

Изредка причиной судорог может стать воспаление оболочек мозга (менингит). Типичными симптомами тут являются высокая температура, беспокойство, головные боли, перепад температуры, большая разница в температуре правой и левой части тела. При этих проявлениях немедленно вызовите врача!

Немного медицины

Многие дети в первые годы жизни страдают от судорог. Но этого не всегда стоит бояться. При продолжительности судорог меньше 10 минут опасности не возникает.

Осложнения при судорогах

Если судороги длятся долго или повторяются в течение нескольких дней, то может измениться кислотный баланс в мозге. Ребенку, склонному к судорогам, следует всегда сбивать температуру, когда она повышается до 38—38,5 °С.

Как помочь ребенку

При первой судороге вне зависимости от того, отчего она, вы должны сразу вызвать врача. Только

его диагноз может дать вам уверенность в том, что речь идет о судороге от повышенной температуры, а не об эпилепсии.

Осторожно!

Ребенку без сознания или при судорогах нельзя ничего вливать в рот: он может задохнуться.

Домашние методы

Подвижность

Не держите ребенка во время судорог. Он может испугаться или из-за силы судорог травмировать вас. Говорите крохе что-нибудь успокаивающее.

Предотвратите повреждения

Положите ребенка на мягкое покрывало в комнате, чтобы он мог свободно двигаться и не повредил голову или конечности.

Холодные обмывания

Оботрите лоб и тело ребенка холодной губкой.

Обертывание голеней

Попытайтесь снизить температуру ребенку при помощи обертывания голеней. Если он склонен к судорогам, уже при небольшом повышении температуры вы должны начать сбивать ему жар.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Температуру, которая быстро повышается до очень больших показателей, следует попытаться сбить при помощи обертывания голеней или охлаждающих ванн.
- Если ребенок очень сильно потеет, давайте ему минеральную воду, чтобы снизить потерю ценных минералов.
- Ребенок должен пить достаточно жидкости, чтобы поддерживать кровообращение и баланс жидкости в организме.

Судороги при высокой температуре могут возникать из-за того, что ребенок слишком мало пьет и содержание минералов в организме уменьшается. Позаботьтесь о том, чтобы малыш при жаре пил побольше жидкости. Очень хорошо для этих целей подходят смеси из одной части фруктового сока и двух частей минеральной воды, чаи или изотонические напитки.

Совет

После судороги ребенок очень ослаблен, и часто он не может прийти в себя в течение нескольких часов. Не следует волноваться по этому поводу. Сильное напряжение мышц во время судорог переутомляет организм и требует больших затрат энергии.

Боли в горле

Симптомы

- Проблемы с глотанием.
- Покраснение горла и миндалин.
- Хрипота.
- Жжение в горле.
- Опухание шеи.
- Высокая температура.
- Плохое общее состояние, бледность.

Лечение без рецептов

Очень надежными при лечении болей в горле оказались некоторые травы. Шалфей снимает воспаление, так как в нем содержатся антибактериальные вещества. Настойкой шалфея нужно часто полоскать горло, пить ее в виде чая, сосать шалфеевые леденцы.

Ромашка также снимает воспаление. Можно полоскать горло ромашковым чаем или использовать готовые препараты. Настойка мирры укрепляет слизистую и препятствует распространению воспаления (следует полоскать горло настойкой, разведенной водой). Обезвоживание слизистых усиливает боли в горле, так что надо пить побольше горячих напитков и почаще сосать шалфеевые леденцы.

Причины

Боль в горле может вызываться бактериями или вирусами. Она может быть предвестницей или спутницей и серьезных заболеваний.

Важно!

Боли в горле всегда требуют обращения к врачу — в особенности если у ребенка проявляются такие симптомы, как трудности с дыханием, неприятное ощущение при прикосновении к горлу, боль в ушах, температура выше 39,5 °C, а также если заболевание длится больше двух недель или если при кашле отхаркивается кровь.

Немного медицины

Боль в горле часто является симптомом простудного заболевания. Она также может быть симптомом воспаления миндалин (тонзиллита) или воспаления горла (ангины). Дети очень часто болеют ангиной. Едва ли можно найти ребенка, который хотя бы раз не переболел ею.

Как помочь ребенку

Очень важно беречь горлышко малыша! Если у него высокая температура, он должен оставаться в кровати. Давайте ему преимущественно жидкую пищу: лучше всего фруктовые соки комнатной температуры (но не соки цитрусовых), негазированную минеральную воду и чай.

Природные средства

Полоскание ромашкой, шалфеем и тимьяном

Эти травы снимают воспаление и раздражение. Давайте ребенку полоскать горло ромашковым, шалфеевым или тимьяновым чаем комнатной температуры. Очень хорошо помогает также ежечас-

ное полоскание теплой водой, в которой разведена соль (на кончике ложки), сода (треть чайной ложки) и йод (3—5 капель).

Шалфеевые ингаляции

Положите две столовых ложки листьев шалфея в кастрюльку и залейте одним литром кипятка. Накройте голову и верхнюю часть тела ребенка вместе с кастрюлей полотенцем. Ребенок должен вдыхать пары ингаляции то ртом, то носом. Важно: ингаляция не должна быть слишком горячей, чтобы дышать не было больно. Ингаляция должна длиться от 10 до 15 минут, и делать ее нужно по 6—7 раз в день. После ингаляции ребенок должен отдыхать минут 10 и ни в коем случае не выходить на улицу. Холодный воздух может ему навредить.

Домашние методы

Холодные обертывания горла

Обертывание горла снижает воспаление. Для этого компресса необходимо свернуть льняную ткань (длиной 60 см) раза в 4 по длине и опустить ее в холодную воду, затем выжать ткань и обернуть вокруг горла ребенка. Сверху укутать сухим полотенцем или шарфом. Этот компресс можно держать 1—2 часа или оставить его на ночь.

Холодные творожные компрессы

Смажьте влажную ткань толстым слоем творога (его можно смешать с небольшим количеством уксуса). Положите ткань творогом к шее ребенка и оставьте этот компресс на ночь.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Проверьте влажность воздуха во всех комнатах, в особенности в детской. Если влажность меньше 45 %, слизистые высыхают и становятся более уязвимыми. В таком случае необходимо увлажнить воздух в комнатах. Поставьте сосуд с водой возле батареи отопления; вы также можете развесить в комнате влажные полотенца.
- Следите за тем, чтобы ребенок дышал через нос. Так воздух при дыхании увлажняется и многие инородные тела, вирусы и бактерии задерживаются еще в носу.

Осторожно!

Симптомы гнойной ангины: желтые крапинки или налет в виде полос на миндалинах; высокая температура (более 40 °C), обложенный язык и склонность к рвоте.

Совет

У больного ребенка вряд ли возникнет желание много есть. Несколько дней воздержания от еды ему не повредят.

Проблемы с осанкой

Симптомы

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| • Боли в спине. | • Прогибание спины. |
| • Боли в суставах бедер. | • Искривление позвоночника. |
| • Боли в ногах и ступнях. | • Кривизна. |
| • Круглая спина. | • Сутулость. |

Причины

Очень редко проблемы с осанкой являются врожденными, но во многих случаях ребенок очень подвержен таким проблемам из-за наследственной предрасположенности. Причиной проблем с осанкой может быть рахит. Кроме того, важное значение имеет нехватка движения и избыточный вес.

Важно!

Проблемы с осанкой могут возникнуть из-за того, что ребенок слишком рано начал сидеть или стоять. Каждый малыш должен пройти свой собственный путь развития. Вам не следует спешить приучать кроху к сидению или стоянию только из-за того, что другие дети в яслях уже умеют сидеть или ходить. Это может только навредить позвоночнику вашего ребенка.

Немного медицины

Позвоночник, межпозвоночные диски, мускулы, суставы, сухожилия и связки отвечают за осанку человека. Из-за неправильной осанки разрушаются сперва отдельные части этой структуры, а затем вред наносится и всей структуре в целом, так что еще в юношеском возрасте может проявляться разрушение позвоночника, связок и суставов, которое переходит в хроническое заболевание.

Слишком много сидения, слишком мало движения. У многих детей проблемы с осанкой начинаются в первые годы школьной жизни. Дети сидят слишком много и слишком долго, к тому же, как правило, на вредных с анатомической точки зрения стульях. Они сидят не только по утрам, но и вечером, не только в течение недели, но и в выходные. Не следует забывать и о том, что дети постоянно играют или рабо-

тают за компьютером и часами смотрят телевизор. Нехватка движения приводит к тому, что мышцы, поддерживающие позвоночник, ослабевают.

Разные виды проблем с осанкой

Кифоз (округление спины)

Это наиболее распространенное нарушение осанки. Оно встречается преимущественно у мальчиков. Нормальное искривление позвоночника в области груди при этом патологически увеличено, а плечи склонены вперед. Если не устранить эту проблему, то мышцы груди ослабевают, и это может привести к хроническому заболеванию. Распознать его вы можете, взглянув на ребенка сбоку — у него будет слишком круглая спина. Иногда дети с этой проблемой жалуются на боли в спине.

Лордоз (прогиб спины)

При этой проблеме увеличен естественный прогиб позвоночника вперед над бедрами и сильнее выражен изгиб позвоночника в области груди. Из-за этого создается слишком большая нагрузка на позвонки и межпозвоночные диски. В этом случае таз слишком сильно выдается вперед и мышцы живота ослабевают. Многие дети поэтому страдают от проблем с тазобедренным суставом и пищеварением. Лордоз — типичная проблема с осанкой при слабо развитой мускулатуре.

Сколиоз (искривление позвоночника вбок)

При этом нарушении осанки позвоночник в большей или меньшей степени S-образно искривлен вбок и отдельные позвонки находятся в искривленном положении по отношению друг к другу. Чтобы компенсировать это патологическое искривление и удержать голову прямо, другие области позвоночника также искривляются. Эта проблема чаще встречается у девочек. Причиной ее может быть разная длина ног или врожденный дефект бедер. Возможно также врожденное повреждение позвоночника, но в большинстве случаев сколиоз обусловлен слабостью мышц спины. Дети с этой проблемой жалуются на боли в спине — впрочем, жалобы, как правило, начинаются только при серьезном искривлении позвоночника.

Нехватка движения

Препятствуйте тому, чтобы ребенок вечером подолгу пребывал в сидячем положении. Отослите его гулять на свежий воздух, отведите в бассейн или совершите небольшую прогулку на велосипеде. Следите за тем, чтобы малыш много двигался, компенсируя длительное сидение.

Совет

Любимая многими «скрюченная поза» для сидения приводит к повреждению межпозвоночных дисков. С самого начала приучите ребенка к анатомически правильной позе.

Лечение без рецептов

Занять ребенка спортом, танцами или иным способом сделать так, чтобы он много двигался — это лучшее, что вы можете сделать для спины вашего ребенка (и вашей собственной!). Детям очень нравится плавание, бег и гимнастика. Возможностей для занятия спортом в школах, спортивных клубах и студиях становится все больше. Однако нужно следить за тем, чтобы у ребенка развивались все группы мышц и его физическое развитие соответствовало возрасту и телосложению.

Как помочь ребенку

Движение — основа

здоровья спины

Только активный образ жизни может предотвратить проблемы с осанкой, исправить их или помочь от них избавиться. Гимнастика, плавание, велосипедная езда, бег — есть много возможностей тренировать мускулатуру и облегчать нагрузку на кости. Очень важно, чтобы ребенка радовала подобная деятельность.

Основы правильной осанки

Анатомически правильная осанка в любой ситуации должна приводить к тому, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник. Формула анатомически правильной осанки такова: голову поднять, плечи расправить и опустить, грудь выдвинуть вперед, живот втянуть!

Пассивное расслабление

Большую роль в профилактике проблем с осанкой играют хорошие матрасы, деревянные доски на кровати, столы и стулья, предназначенные для того, чтобы тело находилось в вертикальном положении. Очень важна хорошая обувь.

Сидение в школе

В школе дети сидят ежедневно по многу часов — и часто за партами, которые не подходят им по росту или неудачно расставлены. Обсудите эту тему на следующем родительском собрании. Если детям удобно сидеть, им легче учиться.

Помощь врача

Кифоз (округление спины)

В легких случаях лечебно-физкультурная гимнастика и плавание могут остановить прогрессирование искривления позвоночника. При запущенном кифозе врач может рекомендовать ребенку носить корсет.

Лордоз (прогиб спины)

В запущенных случаях можно добиться успеха так называемыми упражнениями для осанки

или регулярным выполнением лечебной гимнастики.

Сколиоз (искривление позвоночника вбок)

При вовремя поставленном диагнозе и ортопедическом лечении сколиоз можно вылечить специальными упражнениями или же, по крайней мере, приостановить развитие заболевания. При тяжелом сколиозе рекомендуется носить корсет. В редких случаях необходимо оперативное вмешательство для коррекции позвонков.

Активное сотрудничество

Лучший врач не поможет при проблемах с осанкой, если ребенок не будет активно сотрудничать с ним. Лечебная гимнастика идет на пользу, только если он будет тренироваться и дома. Родителям легче всего будет поощрить ребенка, если они будут как можно больше двигаться вместе с ним. По возможности часто ходите с ребенком на прогулки и вместе открывайте радость движения.

Специальное обучение коррекции позвоночника

Существуют специальные лечебные группы, где детей учат нагружать спину, не вредя ей.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- От проблем с осанкой помогает только одно: движение, движение и еще раз движение.
- Дети по природе своей любят двигаться. Поддерживайте и развивайте их природную радость от движения. Таким образом не только предотвращаются проблемы с осанкой, но и развивается координация.
- Хотя это и достаточно сложно для родителей и детей, не жалейте времени на то, чтобы выработать у ребенка правильную осанку. Девиз правильной осанки таков: голову поднять, плечи расправить и опустить, грудь выдвинуть вперед, живот втянуть!
- Будьте ребенку хорошим примером — не ложитесь после рабочего дня на диван перед телевизором. Длительная прогулка или посещение бассейна полезны не только для физического здоровья всей семьи, но и способствуют созданию теплых отношений.

Мини-батут — это спортивный снаряд, способствующий развитию мускулатуры и укреплению межпозвоночных дисков. Кроме этого, если у вас будет мини-батут, то ребенку будет где попрыгать: он явно подходит для этих целей лучше, чем обитая мебель или кровать. Но для детей с сильным сколиозом это может быть опасно.

Шары для сидения
Специальные шары для сидения — идеальная альтернатива стульям. При этом они могут использоваться как игрушки или гимнастические тренажеры.

Хрипота

Симптомы

- | | |
|-------------------------------|--|
| * Сухой кашель, откашливание. | • Ребенок часто теряет способность издавать звуки определенной высоты. |
| * Хриплый голос. | |

Причины

Хрипота — достаточно распространенное явление, сопровождающее разного рода заболевания, такие как простуда, воспаление миндалин или горла. Громкий крик, длительное рыдание или шумные игры также могут привести к хрипоте, причем вред, нанесенный голосовым связкам, может быть очень разным у разных детей. Так, некоторые малыши, покричав всего 10 минут, могут охрипнуть, в то время как другие в состоянии весело орать и петь много часов безо всякого вреда.

Важно!

Если хрипота не проходит у вашего ребенка дольше недели, то причиной этого может быть серьезное заболевание. Обратитесь за помощью к врачу-лору. Он установит, каковы причины хрипоты, и объяснит вам, как ее лечить.

Немного медицины

Голосовые связки состоят не только из собственно связок, но и из голосовых мышц. Громкий крик оказывает меньшую нагрузку на голосовые связки, чем сдавленные звуки. Следите за тем, чтобы ваш ребенок всегда разговаривал нормальным тоном. Если он часто будет пищать или шипеть, то у него могут возникнуть проблемы с голосовыми связками и хрипота.

Как помочь ребенку

При хрипоте необходимо поберечь голосовые связки. Холодные напитки раздражают голосовые связки и способствуют возникновению хрипоты.

Домашние методы

Картофельные компрессы

Картофельные компрессы расслабляют голосовые связки. Раздавите 3—5 вареных картофелин и нанесите получившееся пюре на тонкую ткань, заверните. Приложите компресс так, чтобы он прикасался к шее от подбородка до плеч, а сверху оберните еще одним полотенцем, чтобы удержать тепло. Компресс должен лежать на горле, пока не остынет. Делайте это три раза в день.

Луковый компресс

Луковый компресс уже много поколений пользуется популярностью как средство от хрипоты. Вам потребуется 5 измельченных, а затем согретьх (допустим, на крышке горячей кастрюли) луковиц. Компресс накладывать так же, как и картофельный.

Природные средства

Ингаляция

Сделайте ребенку ромашковую ингаляцию. Она хорошо помогает при воспалении. Также в таких случаях полезна ингаляция соленой водой (2—3 столовых ложки соли на литр воды).

Масло чайного дерева

Полоскание маслом чайного дерева дезинфицирует ротовую полость и уменьшает воспаление голосовых связок. Ребенок должен полоскать рот теплой водой: на 1 стакан 5—10 капель масла чайного дерева. Этот метод лечения можно применять только в том случае, если ваш ребенок владеет техникой полоскания горла. Это вещество нельзя глотать!

Осторожно с молочными продуктами!

Молоко способствует образованию слизи в верхних дыхательных путях и на голосовых связках, что может усугубить хрипоту. Ребенку придется на пару дней отказаться от сыра и кисломолочных продуктов.

Важно!

Если хрипота является результатом простуды, гриппа, ангины и т. п., естественно, в первую очередь нужно лечить именно эти заболевания. Пожалуйста, прочитайте об этом в других разделах данного справочника!

Приготовьте побольше ромашкового чая. Он пригоден только для полоскания горла, но для питья (подсластите его можно медом).

Совет

Вероятно, это покажется вам парадоксальным, но все же шепот отзывает очень сильную нагрузку на голосовые связки. Если ребенок хрип, ему лучше не говорить.

Лечение без рецептов

Арника D6 снимает хрипоту после перенапряжения голосовых связок, например из-за долгого кричания. Арум трифиллум D6 помогает при хрипоте и силлостии. Шалфей также снимает хрипоту: лучше всего его применять в виде шалфейных леденцов.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Следите за правильной работой речевого аппарата! Губы должны двигаться без напряжения, а гласные должны произноситься свободно, без запинки.
- Укрепляйте иммунную систему! Для этого ребенку нужно регулярно заниматься спортом, есть поменьше сладкого и побольше фруктов. Если малыш подвергается сильным физическим или психическим нагрузкам, в качестве профилактики рекомендуется давать ему эхинацею. Препараты эхинацеи вы можете купить в аптеке.

Кашель

Симптомы

- | | |
|--|---|
| • Легкое першение в горле. | • Приступы кашля, приводящие к тошноте вплоть до рвоты. |
| • Сухое покашливание. | • Бледность. |
| • Кашель с выделением мокроты или без нее. | • Возможно повышение температуры. |
| • Лающий кашель. | |

Лечение без рецептов

Специальная чайная смесь смягчает позывы к кашлю и устраняет болезненные ощущения в бронхах. В нее входят алтей, подорожник, коровяк, мать-и-мачеха и исландский мох. Другая чайная смесь обладает противомокротным действием: первоцвет, девясил, мильнянка, медуница, фиалка пахучая, бедренец. Снимает позывы к кашлю смесь тимьяна, аниса, фенхеля, эхинацеи. Смешайте нужные вам травы в равных частях, залейте чайную ложку смеси 250 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите и подсластите медом. Пить по чашке три раза в день.

Причины

Кашель — признак заболевания органов дыхания, и причины его могут быть самыми разнообразными. Кашель могут вызывать бактерии, вирусы или инородные тела, попавшие в дыхательные пути. Как правило, кашель не опасен, но и чересчур легкомысленно относиться к нему не следует.

Важно!

- Как правило, кашель совершенно безобиден и для окружающих намного более неприятен, чем для самого ребенка. Однако, если кашель не проходит больше недели, необходимо обратиться к врачу: он установит причину и примет меры предупреждения хронического бронхита или астмы.

Немного медицины

Кашель — это природная реакция организма на слизь, воспаление дыхательных путей, трахеи или бронхов либо же на попавшие в горло инородные

тела. Сильный резкий выброс воздуха из легких должен привести к тому, что раздражающее инородное тело выйдет из дыхательных путей.

Как помочь ребенку

Для лечения кашля очень эффективны чай и компрессы.

Природные средства**Отвар лука снимает кашель**

Лук очень эффективен при лечении кашля. Отварите в течение часа две большие луковицы в 750 мл воды. Процедите отвар, подождите, пока он остынет до приятного тепла, и добавьте туда мед. Давайте ребенку одну-две столовых ложки отвара каждые два часа.

Домашние методы

Масляные компрессы

С помощью масляного компресса вы можете окупать ребенка запахом эфирных масел, которые, в зависимости от их действующего вещества, устраняют позывы к кашлю, облегчают дыхание и успокаивают бронхи. Смешайте 9 частей оливкового масла с 1 частью эфирного масла (эвкалипт, лаванда, горная сосна). Согрейте полотенце, соответствующее ширине груди ребенка, так, чтобы малыша можно было полностью обернуть. Осторожно согрейте 5—10 мл масляной смеси в ванночке и накапайте это масло на разогретое полотенце. Как можно скорее оберните спину и грудь ребенка и закрепите полотенце шерстяным платком. Масляный компресс лучше всего делать на ночь.

Творожный компресс

Творожный компресс уменьшает кашель и снижает температуру, поэтому его особенно рекомендуется делать в тех случаях, когда у ребенка наблюдается и то и другое. О том, как делать творожные компрессы, вы можете прочесть на с. 304. Творожный компресс нужно делать по часу в день, а если оставлять его на ночь, то он действует еще эффективнее.

Важно!

При очень сильном кашле у детей могут появляться боли в груди. Малыши очень устают, а некоторых может даже тошнить.

Совет

Если у ребенка ночью случился приступ "пили, ни в коем случае не давайте ему леденцы, потому что он может уснуть, а леденец скользнет ему в горло.

Картофельный компресс

При кашле — как и при многих других заболеваниях дыхательных путей — очень помогает картофельный компресс (делать так же, как творожный компресс, только вместо творога класть сваренную толченую картошку). Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не обжегся.

Питание при кашле**Питание, не раздражающее горло**

Кашель, в особенности сухой и отрывистый, может быть вызван разными факторами. Поэтому кормите больного ребенка только теми продуктами, которые не раздражают слизистую горла. Как правило, подходит жидкая и кашеобразная пища, причем не слишком кислая. Попробуйте давать ребенку мясные и овощные отвары, картофельное, овощное или банановое пюре, жидкую овсяную кашу.

Биологические вещества, помогающие при кашле

- Цинк, магний, витамин С, витамин В₆ (пиридоксин), фолиевая кислота и витамин Е укрепляют иммунную систему.
- Витамин А усиливает сопротивляемость слизистой в области носа, глотки и бронхов. В идеале витамин А попадает в организм при потреблении тыквы и моркови.
- Магний способствует образованию антител. Баланс магния в организме можно поддерживать при помощи достаточного количества минеральной воды и сырой растительной пищи.
- Цинк участвует в создании антител и поддерживает столь важные для иммунной системы Т-лимфоциты (подгруппа белых кровяных телец). Этот минерал в первую очередь содержится в миндале, земляном орехе, тыквенных семечках и зеленом салате.
- Сорбитовая кислота уменьшает кашель. Ее можно получить, поев таких ягод, как рябина.

Идеальное питание при кашле

- Тыква — очень хорошее средство при кашле для укрепления иммунной системы, защищаю-

шей бронхи. Она содержит очень много каротиноидов, участвующих в создании важно-го для слизистой оболочки витамина А. Очень впечатляет количество содержащегося в тыкве витамина С, а также фолиевой кислоты, витамина В₆, витамина Е, магния и цинка (цинк в особо больших количествах содержится в семечках).

- Мед не только богат витаминами и минералами, которые успокаивают кашель, но и смягчает горло. Своеобразная мягкая и в то же время вязкая медовая масса, словно бальзам, ложится на поврежденные участки горла и глотки. Мед препятствует появлению позывов к кашлю. В особенности полезен для детей фенхелевый мед.
- Сок рябины очень нравится детям, особенно если смешать его с медом. В ягодах рябины много витамина С и каротиноидов, важных для образования витамина А. К тому же такое дубильное вещество, как сорбитановая кислота, уменьшает кашель. Смешайте рябиновый сок с медом, так как это усиливает его целебные свойства.
- Редька считается очень хорошим средством для уменьшения кашля, в первую очередь при коклюше. Она содержит биологические вещества, расслабляющие мышцы дыхательных путей. Редька особенно вкусна, если ее натереть на мелкую терку и смешать с кочанным салатом или валерьянницей, а также помидорами или морковью. В качестве соуса к редьке очень хороша смесь масла и уксуса с небольшим добавлением специй, так как она хорошо сочетается с растительной пищей.
- Жеруха содержит очень много витамина С и Е, а также каротиноидов. Содержащееся в ней горчичное масло обеспечивает восстановление слизистой оболочки бронхов и глотки. Именно поэтому это богатое витаминами растение полезно для лечения сухого кашля, но ни в коем случае не для лечения кашля с выделением мокроты. Из-за своего специфического вкуса жеруху нельзя класть в салат. Ее лучше использовать

Жеруха забыта совершенно несправедливо

На сегодняшний день почти никто не использует жеруху при приготовлении пищи. Напрасно: она может придать великолепный аромат столь любимой детьми жареной картошке.

Отвлекающий маневр

Если у малыша сухой отрывистый кашель, то очень полезно бывает занять его интересной игрой или увлечь занимательной историей, чтобы успокоить приступ кашля.

Если ребенок страдает от кашля с большим количеством мокроты, выделяющейся из легких и бронхов, необходимо несколько дней не давать ему молока, так как от него количество мокроты только увеличивается.

Если ребенок часто находится в прокуренных помещениях, у него может развиться хронический кашель.

в качестве приправы при приготовлении бутербродов, жареной картошки, яичницы и овощного салата.

- Анис, так же как и жеруха, снимает напряжение мышц дыхательных путей. Однако детям, как правило, не нравится его вкус, а в анисовых пирогах, нарезке или печенье действие эфирных масел аниса, к сожалению, теряется.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Зимой вы должны следить за тем, чтобы в жилых помещениях, в особенности в спальне, не было слишком жарко. С одной стороны, сильные перепады температуры между прогретой комнатой и холодом улицы оказывают большие нагрузки на организм, а с другой стороны, перегретый системой центрального отопления воздух иссушает слизистую оболочку, и она становится более уязвимой для инфекций. Если у ребенка уже есть кашель, в таких условиях он может усилиться.
- Сильные приступы кашля летом могут иметь аллергическую природу. Выясните это и проследите за тем, чтобы ваш ребенок не контактировал с аллергенными веществами.

Деформации челюсти

Симптомы

- | | |
|--|---|
| • Сильно выдающаяся вперед верхняя или нижняя челюсть. | возможны деформации губы и верхней челюсти (твердого и/или мягкого неба, иногда касающиеся носа). |
| • Неправильный прикус. | |
| • При сильной деформации нижней челюсти | |

Причины

Причиной деформации челюсти могут быть наследственные факторы или влияние вредных веществ.

Важно!

- Деформацию челюсти должен лечить ортодонт. Это нарушение влияет на жевание и приводит к проблемам с пищеварением, а затем к заболеваниям желу-

дочно-кишечного тракта. Оно также способствует раннему артрозу челюстного сустава.

Немного медицины

Врожденная деформация верхней губы, челюсти или мягкого и/или твердого неба возникает в результате отставания развития зачатков лица, челюсти и неба во время эмбрионального развития на третьей-восьмой неделе беременности. Приобретенная деформация челюсти возникает из-за физиологических нагрузок, например сосания пальца, неправильного сосания соски и т. п.

Врожденные патологии челюсти

Врожденными патологиями челюсти являются «заячья губа» и «волчья пасть».

- «Заячьей губой» называется щель в верхней губе, которая тянется через верхнюю челюсть до ноздрей. Она может быть односторонней или двусторонней.
- «Волчья пасть» — односторонняя или двусторонняя щель, которая проходит через все небо. При этих патологиях необходима врачебная помощь.

Возможности лечения

Щели в губе, челюсти и небе можно успешно оперировать:

- Щель в губе — самое раннее на втором, в оптимальном варианте на четвертом-шестом месяце жизни.
- Щель в небе — только после второго года жизни.

Если не сделать операцию, то у ребенка будут нарушения речи. Кроме того, эти дети склонны к заболеваниям дыхательных путей и ушей.

Как помочь ребенку

Сильные деформации челюсти не мешают младенцу есть. Кормление грудью проходит вообще без проблем, а для питания из бутылочки существуют специальные соски. Рекомендуется кормить ребенка в полусидячем положении, чтобы предотвратить неправильное глотание. Очень часто бывает полезно пораньше приучить ребенка есть с ложки.

Предупреждение

Лучшая тренировка челюсти младенца — это кормление грудью. Если это невозможно, вы должны следить за тем, чтобы соска для бутылочки была правильной с анатомической точки зрения формы. То же касается и обычных сосок.

Коррекция деформации челюсти длится много лет и требует сознательного сотрудничества с стороны вашего ребенка, которому ортодонтические аппараты доставляют очень много неприятностей — в первую очередь психологических!

Помощь врача

Совет

Нерасширяйте отверстие в воске, даже если вам кажется, что молоко вытекает слишком медленно. Из-за этого ребенок будет неправильно двигать языком, что может привести к деформации челюсти и нарушению дикции.

Как наследственные, так и приобретенные деформации челюсти необходимо лечить. Если при приобретенных деформациях челюсти показано ортодонтическое лечение, то врожденные патологии челюсти нужно сперва корректировать хирургически, и лишь после этого применять ортодонтическую терапию. При необходимости лечение завершит косметическая операция. Удаление щели в губе, а также операция на мягком небе должны быть проведены как можно раньше (на первом году жизни). Твердое небо необходимо прооперировать до того, как ребенок пойдет в школу. Обычно требуется несколько операций, в том числе и пластических, а после этого — коррекция дикции.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Дети, которых кормят грудью, с самого начала учатся правильно соединять верхнюю и нижнюю челюсть. Приобретенные деформации челюсти встречаются у них намного реже.
- Если вы не можете кормить ребенка грудью или решили перейти на искусственное вскармливание, купите анатомическую соску для бутылочки, которая требует того же соединения верхней и нижней челюсти, что и при кормлении грудью.

Проблемы с концентрацией внимания

Симптомы

- | | |
|--|-------------------------|
| • Рассеянность. | следить ассоциативные |
| • Проблемы с учебой. | связи которых невозмож- |
| • Малыш ничего не доводит до конца. | но. |
| • У ребенка наблюдаются перескоки мыслей, про- | • Провалы в памяти. |

Причины

Как правило, дети могут сконцентрироваться на каком-либо одном деле — в особенности если оно

требует всего их внимания. Если вы обнаруживаете, что у вашего ребенка это не так, то причиной может быть недостаточное обеспечение мозга кислотами и питательными веществами, что бывает обусловлено неправильным питанием и стрессом. Кроме того, проблемы с концентрацией могут возникать, если ребенка раздражают сложные внутренние конфликты и он не может успокоиться.

Важно!

- Одним из наиболее серьезных препятствий для концентрации внимания является страх. Проверьте, не вызваны ли проблемы ребенка страхом и стрессовыми ситуациями. В этом случае вы должны сперва устранить причину страха.

Немного медицины

Младенец, как правило, всегда сосредоточен. Не мешайте ему: крохе необходимо время для переработывания информации.

Как помочь ребенку

Многие родители провоцируют проблемы с концентрацией у ребенка, резко отвлекая его от того, на чем он сосредоточен, будь это игра, чтение или мечты. Избегайте этого!

Распорядок дня

Утром обсудите с ребенком планы на предстоящий день. Скажите ему, сколько у него времени на игры. Помните о том, что малыш не способен правильно оценивать время, так что вам следует по многу раз говорить ребенку, что ему пора заканчивать игру: например, нужно уходить. Позвольте ему во время игры с конструктором, кубиками, пазлами и т. п. оставлять все на своих местах — даже если это выглядит неаккуратно. Если вашему ребенку и утром захочется продолжить играть с тем же, с чем и вчера, то он поймет, что есть дела, которыми можно заниматься только с перерывами.

Распределяйте задания по хозяйству

Ребенку не повредит выполнение заданий по хозяйству, соответствующих его возрасту. Обсудите

Лечение без рецептов

Розмариновое, базиликовое, лавровое и мятное масла стимулируют мозг. Добавьте несколько капель масла в аромалампу и поставьте ее в комнату ребенка. Гомеопатическое средство дамьяна пентаркан S помогает в случае физического или психического истощения, когда малыш не может сосредоточиться. Давайте ему по 15 капель этого средства три раза в день.

Не делайте поспешных выводов

Маленькие дети с удовольствием экспериментируют со своими мыслями. Они начинают играть в какую-то игру, основываясь на каком-то одном правиле, по ходу игры выдумывают еще три правила, а заканчивают играть в игру уже с четырьмя правилами. Это никак не связано с нарушениями концентрации, а просто является выражением стремления ребенка к экспериментированию.

с ним, что ему предстоит сделать, но позволяйте выполнять задание в его собственном ритме. Помните о том, что у детей совсем другое восприятие времени, чем у взрослых.

Уважайте покой ребенка

На сегодняшних детей льется огромный поток разнообразной информации. Большую роль тут играют телевидение, компьютер и уличное движение. Не критикуйте ребенка, если он погрузился в свои мечты и не переходит к какой-либо результативной деятельности. Мозгу нужен отдых, чтобы осмыслить накопленный опыт и создать условия для восприятия новых впечатлений.

Правильное питание при нарушениях концентрации Обеспечивайте мозг необходимыми веществами!

Очень долго сахар считался питательным веществом, необходимым мозгу. Действительно, клетки мозга вырабатывают энергию из сахара, содержащегося в крови. Однако очень неправильно удовлетворять потребность в сахаре сладостями, кексами или пирогами. Моносахариды из этих пищевых продуктов приводят к резкому подъему уровня сахара в крови, и организму приходится бороться с ними, используя инсулин, в результате чего уровень сахара резко падает, иногда даже ниже, чем был. Из-за этого ребенок чувствует себя усталым и истощенным, и его способность к концентрации снижается. Идеальным питанием для мозга являются полисахариды, так как они заботятся о стабильности уровня сахара в крови и мозг снабжается сахаром равномерно. Это поддерживает концентрацию. Для длительного обеспечения мозга энергией необходимо распределение пищи в течение дня. Оптимальным является четырех-пятикратный прием пищи в день. При этом полдник и ужин в 15:00 и 18:00 должны состоять из белков и аминокислот (в первую очередь из тирозина и фенилаланина), в то время как первый и второй завтраки в 7 и 10 часов утра должны состоять из полисахаридов. Обед в 12—13 часов должен быть легким, содержать много воды, ненасыщенных жирных кислот, минералов и витаминов.

Совет

Будьте примером своему ребенку в плане концентрации. Не делайте несколько дел одновременно до конца, до конца.

Смерть концентрации!

Все вещества, приводящие к краткосрочному тонизирующему эффекту, просто-таки убивают концентрацию. В первую очередь речь идет о кофеине. Кофеиносодержащие напитки, такие как кола, приводят к снижению концентрации при длительном употреблении! Модные молодежные напитки также содержат огромное количество кофеина и других стимулирующих веществ, которые создают иллюзию прилива энергии, выражающуюся обычно в беспокойстве. Эта энергия реализуется в физической активности, а для концентрации эти напитки очень вредны — и для детей кофеиносодержащие напитки в любом случае должны быть табу! Концентрации вредит также обильная и жирная пища. Если желудку и кишечнику требуется много крови, чтобы переварить тяжелую пищу, страдает мозговая деятельность.

Биологические вещества для оптимальной концентрации

- Аминокислота тирозин является основой для образования нейротрансмиттеров в нашем мозге. Нехватка тирозина приводит к тому, что клетки мозга теряют взаимосвязь. Пищевые продукты с высоким содержанием тирозина — это, например, птица, молочные продукты, бобовые и орехи. Это вещество может быть синтезировано и самим организмом, если он получает достаточно фенилаланина (из моркови, свеклы, помидоров, яблок и ананасов).
- Линолевая и линоленовая кислоты — ненасыщенные жирные кислоты, влияющие на обучаемость и память. Они содержатся в первую очередь в растительных маслах.
- Витамины группы В выполняют важные задачи при деятельности мозга.
- Магний участвует в передаче нервных импульсов и способствует преобразованию сахара в энергию.
- Железо необходимо для образования гемоглобина. У детей и женщин нехватка железа является наиболее распространенной причиной усталости, проблем с обучением и концентрацией.

К сведению

Мозг — высокоразвитый орган, требующий огромного количества энергии. Его потребности в питательных веществах относительно его веса в 10 раз превышают потребности других органов.

- Цинк влияет на работу биохимических связей между отдельными клетками мозга.

Травы, способствующие концентрации внимания

Концентрации внимания могут помочь базилик, розмарин, чабрец, тмин, корица, гвоздика и тимьян.

Время для ребенка

Распланируйте свой быт так, чтобы вы могли время от времени посвящать себя целиком и полностью ребенку, не смотря при этом телевизор и не думая о чем-то своем.

Профилактика

- ¹ Создайте малышу свободное пространство, необходимое для того, чтобы полностью сосредоточиться на одном деле.
- Не нужно таскать ребенка из одного кружка в другой, даже если предложения кажутся вам очень интересными.
- Не следует недооценивать время, необходимое ребенку для переработки своих впечатлений. Поведение детей при этом бывает очень разным: некоторые проговаривают ситуации, другие обдумывают их про себя, так что кажется, будто они целый день только тем и занимаются, что мечтают.
- У детей свое отношение ко времени. Если вы будете учитывать это при планировании своего дня, вы сможете ребенку избежать стрессовых ситуаций.
- Не прерывайте то занятие, в которое погрузился ребенок. Предупредите его о необходимости смены занятия заранее, чтобы он мог свыкнуться с этой мыслью.

Головные боли

Симптомы

- Ноющая или резкая боль в голове.
- Иногда тошнота или головокружение.

Причины

- Повреждения головы (ушибы, сотрясение мозга).
- Стрессовая ситуация в школе, психологическая перегрузка, психические нагрузки (например, проблемы в школе, семье и т. п.).
- Заболевания глаз и зрения.

- Сенная лихорадка (аллергия).
- Менингит, энцефалит.
- Реакция на погоду, длительное пребывание на солнце.
- Зубная боль.
- Инфекционные заболевания, проблемы с миндалинами или придаточными полостями носа.
- Пребывание в душном помещении.
- Недосыпание.
- Слишком много или слишком мало еды либо же нехватка жидкости.
- Проблемы с позвоночником.
- Слишком длительный просмотр телевизора или продолжительные компьютерные игры.

Важно!

Сильные, длительные и часто повторяющиеся головные боли могут свидетельствовать о серьезном заболевании. Необходимо обратиться к врачу.

Немного медицины

Головные боли в детском возрасте часто связаны с проблемами сосудов. Некоторые дети очень чувствительны к запахам или вкусам, и они реагируют на определенные вещества головной болью.

Как помочь ребенку

Сохраняйте спокойствие и не упрекайте ребенка, даже если вы считаете, что он слишком набегался или слишком долго сидел за компьютером или телевизором. Иногда лучшая помощь состоит в том, чтобы ласково его обнять и нежно помассировать его затылок или виски.

Природные средства Болеутоляющий чай

Смешайте в равных частях зверобой, Melissa, перечную мяту или тысячелистник, залейте чайную ложку смеси 250 мл кипятка. Дайте чаю настояться 5 минут, процедите.

Кроме того, очень помогает в таких случаях вода (250 мл), в которую нужно добавить столовую ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда. Эту

Лечение без рецептов

Натрите виски ребенка несколькими каплями мятного масла — во многих случаях это помогает полностью снять головную боль. В гомеопатии также есть много веществ, которые могут помочь при головных болях у детей: кальциум фосфорикум D6 помогает при головных болях, причина которых — психическое или физическое перенапряжение. Многие дети хорошо реагируют на кальциум карбоникум D6. Проконсультируйтесь с врачом, и он назначит малышу подходящее лечение.

Важно!

Головная боль не является заболеванием как таковым. Это симптом какого-то заболевания, причем это касается как детей, так и взрослых. По данным последних научных исследований, на сегодняшний день почти 20% всех детей страдают хроническими заболеваниями, и таких детей становится все больше и больше. Что касается мигрени, то более подробную информацию вы можете прочитать на с. 109.

смесь нужно пить маленькими глотками по стакану 2—3 раза в день.

Домашние методы

Свежий воздух и покой

Дети, приходящие из школы с головной болью, могут быстро прийти в нормальное состояние, выпив много жидкости, съев что-нибудь легкое или поиграв некоторое время на свежем воздухе.

Другие дети могут восстановить силы и избавиться от головной боли, если отдохнут немного в затемненной комнате.

Холодные компрессы

Помогают при головных болях холодные компрессы на лоб, виски или шею. Вы можете использовать специальные компрессы из аптеки или самостоятельно завернуть кубики льда в ткань. Следите за тем, чтобы ткань была достаточно плотной и частично защищала от холода, чтобы не обморозить кожу.

Совет

Головные боли, исчезающие благодаря дыханию в хорошо проветренной комнате, как правило, неопасны и не требуют врачебной помощи.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Давайте ребенку в школу что-нибудь поесть, а главное — достаточно жидкости.
- Следите за тем, чтобы рабочее место ребенка дома соответствовало его росту.
- Игры и прогулки на свежем воздухе способствуют хорошему кровоснабжению мозга и уменьшают вероятность возникновения головной боли.
- Если ребенок часто возвращается из школы с головной болью, отведите его ко врачу.

Воспаление легких (пневмония)

Симптомы

- | | |
|--|--|
| • Жар, озноб. | лость, тяжелое общее состояние. |
| • Снижение аппетита. | • Сухой кашель. |
| • Затрудненное учащенное неглубокое дыхание. | • Бледно-серая кожа, голубоватый треугольник во рту. |
| • Учащение пульса. | |
| • Рвота, головные боли, вя- | |

Причины

Возбудителем воспаления легких (которое специалисты называют пневмонией) могут быть бактерии, вирусы или грибки. Воспаление легких может выступать как обострение при других заболеваниях, но в некоторых случаях возникает как основное заболевание. К возникновению воспаления легких могут привести также инородные тела, попавшие в легкие.

Важно!

Воспаление легких обязательно требует серьезного лечения! Провериться на воспаление легких необходимо, если сильный кашель и высокая температура не проходят больше двух дней. При следах крови в мокроте или при боли в груди следует немедленно отвести ребенка к врачу!

Немного медицины

При заболеваниях верхних дыхательных путей (бронхит, простудные заболевания, гриппозные инфекции), а также в качестве осложнения при некоторых инфекционных заболеваниях (например, корь, коклюш) у больного может развиваться воспаление легких.

Если воспаление легких не возникает как осложнение от других заболеваний, а развивается самостоятельно, то причиной могут быть разные возбудители. Специфика заболевания и его течение зависят от возраста ребенка.

Лечение без рецептов

С помощью народной медицины вы можете облегчить состояние ребенка. Но нужно обязательно проконсультироваться с врачом! Алтей снижает температуру и смягчает мучительные приступы кашля. Мать-и-мачеха уменьшает воспаление и количество мокроты в дыхательных путях, а также успокаивает судорожные приступы кашля. Подорожник разжижает мокроту и способствует ее выведению из организма. Именно подорожник является одним из наиболее популярных домашних средств против воспаления легких любого вида.

Не волнуйтесь

Для многих родителей диагноз «воспаление легких» — это что-то очень страшное. Но это заболевание, как в детском возрасте, так и впоследствии, в большинстве случаев не очень опасно. Однако если воспаление легких не начать лечить сразу же, то это может привести к тяжелым осложнениям с легкими.

Как помочь ребенку**Природные средства****Растирания облегчают****течение болезни**

Можно натирать грудную клетку ребенка смесью оливкового и лавандового масла. Эту смесь вы можете приготовить сами, смешав девять частей оливкового масла с одной частью лавандового масла. Необходимо помнить о том, что перед применением масло нужно разогреть в маленькой бутылке: поставить ее в теплую воду или на батарею центрального отопления. Обязательно проследите за тем, чтобы вашему ребенку во время растираний не было холодно.

Чай для здоровья

Очень популярна следующая чайная смесь: смешать в равных частях алтей, мать-и-мачеху, подорожник, медуницу и лакрицу. Залить чайную ложку смеси 250 мл холодной воды, дать настояться 4 часа, потом довести смесь до кипения, процедить и подсластить медом. Давайте ребенку по чайной ложке чая каждый час.

**Ароматерапия —
масло чайного дерева**

Масло австралийского чайного дерева идеально подходит для очищения воздуха в комнате больного. Это эфирное масло обладает сильным антибактериальным действием. Накапайте несколько капель масла чайного дерева в аромалампу, на аромакамень или просто в миску с горячей водой. Пары масла очищают воздух в комнате от бактерий.

Домашние методы**Специфическое
положение тела**

Положите ребенка так, чтобы верхняя часть его тела лежала на возвышении, а голова — немного ниже. Это облегчает дыхание. Можно, например, свернуть плед и положить его под подушку, а чтобы ребенок не сползал вниз — сложить одеяло и положить его малышу под бедра.

Свежий воздух

Воздух в комнате у больного ребенка обязательно должен быть свежим — но без сквозняка. При этом важно, чтобы воздух был достаточно влажным, так как это облегчает дыхание. Используйте увлажнители воздуха или положите влажную ткань на батарею.

Правильная одежда

Важно правильно одевать больного ребенка. Рекомендуется даже летом надевать ему шерстяную рубашку с длинными рукавами, так чтобы были закрыты локти и почки. Пропотевшую пижаму нужно регулярно менять.

Компресс с творогом

При сильном кашле помогают творожные компрессы на грудь. Положите на махровое полотенце пеленку (она должна быть шире полотенца). Смажьте пеленку творогом, нагретым до комнатной температуры. Творог можно смешать с небольшим количеством уксуса. Толщина творожной массы на пеленке должна составлять около сантиметра и покрывать всю грудную клетку. Малыша кладут на пеленку, оборачивают ее вокруг туловища и закрепляют. Днем ребенок должен лежать на творожном компрессе один час, но гораздо лучше, если вы поставите этот компресс на ночь.

Важно!

Рвота или инородные тела, попавшие в легкие, могут привести к воспалению. Следите за тем, чтобы рвота не попадала в дыхательные пути, в особенности если речь идет о младенце. Что касается детей постарше, то они могут вдохнуть инородное тело (например, орех или шарик), что также может привести к воспалению легких.

Помощь врача

При подозрении на воспаление легких нужно немедленно вызвать врача, чтобы избежать серьезных осложнений. Врач решает, какое именно лечение нужно ребенку и необходима ли ему

К сведению

Важнейшим симптомом прогрессирующего воспаления легких является раздувание ноздрей: воздух выдыхается толчками, дыхание громкое и видно, как у ребенка раздуваются ноздри. Это (почти всегда) явный симптом серьезного воспаления легких. На более ранних стадиях развития заболевания врач может поставить диагноз с помощью прослушивания.

Совет

Уделяйте побольше времени больному ребенку. Внимание и любовь со стороны родителей столь же необходимы, как и лекарство из рук врача.

К сведению

Некоторые возбудители воспаления легких можно обнаружить у здорового ребенка во рту или в дыхательных путях. Они не вредят организму, и только когда сильная простуда, физическое перенапряжение или душевное потрясение снижают иммунную защиту организма, они превращаются в очень опасных возбудителей заболевания.

госпитализация. В большинстве случаев детей можно лечить дома. Но родители должны целенаправленно и тщательно следовать указаниям врача, чтобы ускорить выздоровление ребенка.

Антибиотики — да или нет?

В сложных случаях антибиотики необходимы для лечения воспаления легких, потому что они помогают ребенку преодолеть это тяжелое заболевание: иначе он не сможет перенести его без тяжелых последствий. В некоторых же случаях требуется лишь крайне краткосрочное лечение антибиотиками — тогда иммунная система ребенка останется неповрежденной. Доверьте это решение врачу. Только он может знать, необходимо ли длительное лечение антибиотиками.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Давайте ребенку как можно чаще играть на свежем воздухе — даже в холодное время года. Это закаляет и укрепляет иммунную защиту верхних дыхательных путей.
- Если ребенок часто подвержен инфекциям, укрепить его иммунитет помогает эхинацея. Соответствующие препараты продаются в аптеке. Посоветуйтесь с фармацевтом, какая именно дозировка подходит вашему ребенку.
- Давайте ребенку побольше пищевых продуктов с витаминами А и С! Витамин С защищает от инфекции, в то время как витамин А укрепляет иммунитет слизистых оболочек. Источником витаминов А и С являются шпинат, брокколи, салат, помидоры и спаржа. Морковь и тыква содержат в первую очередь витамин А. Фрукты бузины и киви содержат очень много витамина С. Однако следует помнить о том, что оба эти витамина очень чувствительны к воздействию света. Используйте эти продукты свежими или сырыми и не подвергайте их воздействию солнечных лучей.

Воспаление миндалин (ТОНЗИЛЛИТ)

Симптомы**Острое воспаление миндалин:**

- Бледность, общая слабость.
- Отсутствие аппетита.
- Головные боли, боли в конечностях.
- Высокая температура (до 40°C).
- Затруднения при глотании.
- Обложенный язык.
- Сильное покраснение глотки.
- Увеличение миндалин.

Хроническое воспаление миндалин:

- Ослабленность.
- Отсутствие аппетита.
- Частые приступы острого воспаления.

- Миндалины постоянно находятся в увеличенном состоянии, но обычно не болезненны.
- Затрудненное дыхание и прием пищи.

Гнойное воспаление миндалин:

- Воспаленные болезненные гланды.
- Покраснение глотки.
- Нитеобразный или точечный беловатый налет.
- Затрудненное глотание.
- Боли в горле, отдающие в ухо.
- Головные боли, тошнота, рвота, боли в желудке.
- Неприятный запах изо рта.
- Иногда очень высокая температура (от 40°C до 41°C).

Лечение без рецептов

Ванна для ног с горчичным порошком: одну-две пригоршни горчичного порошка всыпать в сосуд, наполненный горячей водой. Ребенок опускает туда ноги и накрывает банным полотенцем ноги и ведро. После пропаривания ноги необходимо как следует вымыть. Процедура должна длиться 10 минут. Ее необходимо проводить два-три раза в неделю. Она вызывает сильное покраснение кожи. При хроническом воспалении миндалин рекомендуется делать ванны для ног с горчицей ежедневно.

Причины

Воспаление миндалин возникает в результате простуд, гриппа, скарлатины и других инфекционных заболеваний, а также из-за нарушений лимфатической системы.

Важно!

- **Быстро распространяющийся плотный налет при ярком красных миндалинах может быть симптомом инфекционного мононуклеоза Пфейфера—Филатова, а в более редких случаях — дифтерии. Хроническое гнойное воспаление миндалин может привести к проблемам с сердцем и почками, а также к ревматизму суставов.**

Немного медицины

Миндалины — это органы из железистой ткани, размещенные вокруг разветвления дыхательных

и пищевых путей. Они служат фильтром для вредных веществ окружающей среды, защищают организм и помогают бороться с заболеваниями. Нёбные миндалины (гланды) размещены между нёбными дужками. Глоточные миндалины (полипы) — сверху носоглотки за язычком мягкого нёба.

Ааа!..

Чтобы проверить горло ребенка, осторожно прижмите его язык ручкой ложки. При этом малыш должен широко открыть рот. Скажите ребенку произнести звук «Ааа»: это улучшает угол обзора. Горло и глотку при этом можно осветить карман-ным фонариком.

Как помочь ребенку

Острое воспаление миндалин, как правило, очень болезненно, но в большинстве случаев не опасно. Если ребенок в целом здоров и хорошо справляется с воспалением и болью, лучше предоставить заболеванию развиваться естественным образом и не бороться с ним антибиотиками. Так организм может приобрести защиту от многих подобных заболеваний. Но в некоторых случаях лечение антибиотиками все же неизбежно.

Домашние методы

Есть мороженое

Если у ребенка сильно болит горло, предложите ему медленно съесть фруктовое мороженое. Это снимает воспаление миндалин и убирает — по крайней мере на некоторое время — сильную боль. Кроме того, большинство детей радуются такому вкусному лекарству! Хорошо подходят для этой цели также кубики льда из воды или замороженный чай или яблочный сок. Не следует давать ребенку молочное мороженое, так как оно приводит к выделению мокроты, вызывающей неприятные ощущения в горле.

Природные средства

Шалфейное полоскание

Залейте несколько свежих листьев или половину чайной ложки сушеного шалфея 250 мл кипятка. Дайте настояться 10 минут и процедите. Полоскать горло по меньшей мере каждый час.

Лимонные полоскания

Выжмите сок из половины лимона в стакан с теплой водой. Полоскайте горло не меньше трех раз в день — если это не вызывает очень болезненных ощущений.

Полоскание с земляникой или малиной

Залейте небольшую пригоршню сушеных листьев земляники или малины 250 мл холодной воды, вскипятите, дайте настояться 10 минут, процедите. Полоскайте горло 6–7 раз в день.

Полоскание с корнем алтея

Залейте 30 г высушенного измельченного корня алтея (из аптеки) литром холодной воды, доведите до кипения, кипятите 15 минут. Процедите. Полоскайте горло 6–7 раз в день. Отвар этот нельзя хранить дольше двух дней.

Компрессы из торфяной земли

Сложите марлевый бинт. Разведите теплой водой 5–10 ложек торфяной земли (из аптеки), разотрите до густой каши. Нанесите смесь на середину бинта слоем толщиной в палец, заверните оставшимся бинтом и положите компресс на горло ребенка. Сверху оберните горло льняным полотенцем. Компресс нужно держать 2 часа и повторять его 3 раза в день.

Капустные компрессы

Освободите несколько свежих листьев белокочанной капусты от наиболее жестких прожилок и разомните их скалкой. Уложите в два-три слоя вокруг горла ребенка, затем оберните тонким льняным или хлопчатобумажным платком. Компресс следует заменять, как только у ребенка появляется ощущение тепла.

Соляные компрессы

Хорошо размешайте чайную ложку соли в 250 мл холодной воды. Погрузите в получившийся раствор сложенный в длину льняной платок, выжмите его и расправленным положите на горло ребенка так, чтобы была закрыта поверхность от нижней челюсти до ушей. Сверху положите сухой льняной платок, который должен быть больше влажного, а затем — шерстяной шарф. Компресс нужно оставить на 10 минут и при необходимости делать в течение дня ежедневно.

Луковый компресс

Почистите одну головку репчатого лука, измельчите, разогрейте на сковородке без жира. Заверните

К сведению

Миндалины — это важный защитный орган. При их удалении воспаление может перемещаться на окружающие их органы (бронхи, легкие и т. д.). Если воспаление миндалин становится хроническим и приводит к длительным проблемам с глотанием, то врач все же может рекомендовать вам операцию. Ее лучше проводить в возрасте от шести до двенадцати лет.

К сведению

После того как вы сделали ребенку компресс, горло нужно как следует вытереть и обернуть шелковым или (если ребенок сможет это выдержать) шерстяным платком.

Совет

До полного излечения воспаления миндалин ребенок должен соблюдать постельный режим. Не давайте ему скучать: дайте интересную книгу или игрушку.

лук в марлевый бинт и положите на горло ребенку, предварительно тщательно проверив температуру компресса, чтобы не вызвать ожог! Сверху поместите льняной платок (или, например, посудное полотенце) и нетуго оберните шерстяным шарфом. Держать компресс 2—3 часа.

Обертывание голеней

Если у малыша высокая температура, то ему может помочь обертывание голеней (см. с. 299), обтирание (см. с. 310) или прохладная ванна. Температуру нужно сбивать, если она очень высокая, держится длительное время или если ребенок склонен к судорогам.

Помощь врача

Если воспаление длится два дня без улучшения и ребенок по-прежнему чувствует себя плохо или если у вас подозрение на скарлатину либо другие инфекционные заболевания, необходимо вызвать врача. Если малыш продолжает чувствовать себя уставшим уже после выздоровления, также необходимо обратиться к врачу, чтобы исключить возможность осложнений.

Питание при воспалении миндалин

Важнейшие вещества

- Ингибин действует как природный антибиотик, убивая бактерии без побочного действия фармацевтических препаратов. В первую очередь ингибин содержится в природном меде.
- Метилцистеинсульфоксид — серосодержащее аминокислотное соединение с сильными дезинфицирующими свойствами. Это вещество содержится в луке.
- Витамины С, А, Е, пиридоксин и фолиевая кислота укрепляют иммунную систему и поддерживают организм. Эти витамины лучше всего получать из мягких овощей и фруктов (морковная каша, яблочный мусс, киви, тыква, абрикосы) и фруктовых соков; жесткие сырые продукты или продукты грубого помола плохо повлияют на воспаленные миндалины.

Осложнения при воспалении миндалин — достаточно редкое явление. Однако если миндалины воспалены очень сильно и ребенку трудно глотать, необходимо проконсультироваться по этому поводу с врачом.

Много пить и мало есть

При инфекционных заболеваниях рекомендуется поменьше есть (чтобы не отвлекать организм от борьбы с инфекцией) и побольше пить (чтобы укрепить иммунную систему). При воспалении миндалин важно также защищать горло от физических раздражителей. Давайте ребенку поменьше жесткой пищи, ничего крошащегося или сухого, как, например, хлеб, кексы, пироги, продукты грубого помола, мюсли или овсяные хлопья. Идеально подходят в таком случае полужидкие продукты, такие как фруктово-творожные массы, йогурт, компот, мусс, овощные каши и супы. Полезно пить чай или смесь из трех-четырех частей негазированной минеральной воды и одной части фруктового сока.

Профилактика: лук с медом

Лук содержит много витамина С, эфирные масла и серосодержащие вещества (метилцистеинсульфоксид), которые по своему действию напоминают сульфаниламиды. Мед содержит антибактериальное вещество ингибин, а его консистенция положительно сказывается на воспаленных миндалинах. Приготовьте ребенку сироп из лука и меда. Для этого необходимо нарезать кружочками несколько головок лука и смешать их с медом. Смеси надо дать настояться двенадцать часов. В результате образуется жидкость, которую нужно будет давать ребенку по столовой ложке 6—7 раз в день.

Хрен разжижает мокроту и убивает бактерии

Важнейшее активное вещество хрена — горчичное масло, вкус которого, впрочем, не очень нравится детям. Кроме того, хрен очень острый и приводит к неприятным ощущениям в горле, поэтому рекомендуется смешивать его с медом или брусничкой со сметаной.

Важные витамины и горчичное масло

Жеруха также содержит горчичное масло и обладает такими же целебными свойствами, как и хрен. Кроме того, в ней содержится много витаминов С и Е и каротиноидов, из которых образуется витамин А.

Из-за резкого специфического вкуса жеруху сложно использовать в виде салата. Лучше всего

Компрессы из хрена

Хрен можно также применить для компрессов. Натрите его на терке на прохладную влажную ткань и положите эту ткань как компресс на воспаленное горло ребенка.

добавлять ее в бутерброды, жареный картофель, яичницу или салаты из сырых овощей. В изысканной кухне ее часто используют в качестве ароматизатора.

Необходимо избегать пищевых продуктов, приводящих к образованию мокроты

При заболеваниях дыхательных путей и горла следует избегать употребления таких мокротообразующих продуктов питания, как шоколад, молоко, масло, сыр и бананы. Лучше всего ребенком в это время переносится пища с низким содержанием белков — без мяса и яиц.

Любимая еда

Когда у малыша постепенно начнет появляться аппетит, он будет очень радоваться, если вы приготовите ему его любимую еду. Однако переводить его на полноценное питание нужно постепенно, причем давать пищу маленькими порциями, чтобы не слишком нагружать желудок.

Совет

Какипривсехинфекционныхзаболеваниях,связанныхсповышениемтемпературы,увашегоребенкаснизитсяаппетит.Незаставляйтеегоесть:параднейголоданияемунеповредит.Главное—следитезатем,чтобыонполучалдостаточноеколичествожидкости.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Давайте ребенку как можно чаще играть на свежем воздухе — даже в холодное время года. Это закаляет и укрепляет иммунную защиту верхних дыхательных путей.
- Если ваш ребенок подвержен инфекциям, вы можете укрепить его иммунитет эхинацеей. Соответствующие препараты продаются в аптеке. Посоветуйтесь с фармацевтом, какая именно дозировка подходит ребенку.
- Если ребенок склонен к воспалению миндалин, рекомендуется проводить каникулы в климатических условиях с резкими перепадами погоды (например, у моря или в горах). Лучше всего ездить туда весной или осенью.
- Вы можете закалить ребенка не только в отпуске, но и дома. Каждую осень по шесть недель подряд каждый день мойте горло и торс малыша слегка теплой соленой водой, а потом как следует вытирайте его.
- Если ребенок уже достаточно взрослый для того, чтобы воспринимать эту информацию, говорите ему о том, что необходимо дышать только носом. Нос, благодаря слизистой и волоскам, задерживает инфекционные инородные тела, что оберегает миндалины.

Мигрень

Симптомы

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Головная боль, как правило с одной стороны головы. | • Нарушения речи. |
| • Тошнота, рвота. | • Мелькание «мушек» перед глазами. |
| • Чувствительность к свету. | • Сужение поля зрения. |
| • Нарушения зрения. | • Головокружение. |
| | • «Мурашки» на коже. |

Причины

Как правило, мигрень у детей возникает в результате перенапряжения, связанного с длительным просмотром телевизора и компьютерными играми. Некоторые дети просиживают перед экраном более 6 часов — даже хорошие глаза и нервная система подвергаются в таком случае огромным перегрузкам. Постоянное напряжение и стресс в школе или дома также могут привести к возникновению мигрени, как и некоторые пищевые продукты. Кроме того, у большинства больных есть генетическая предрасположенность к мигрени.

Важно!

- Если у ребенка почти каждый день, в первую очередь после еды, начинаются приступы мигрени, то причиной этого может быть непереносимость каких-то видов пищевых продуктов. В этом случае необходимо изменение рациона и специальная диета от мигрени.**

Немного медицины

Мигрень — общее обозначение приступов сильной головной боли, причиной которой чаще всего бывают нарушения кровообращения или воспаления некоторых участков мозга или мозговых оболочек. Что касается симптомов и факторов риска, то эти аспекты изучены достаточно хорошо, но до сих пор непроясненными остаются неврологические и психические основания этого заболевания. При подозрении на мигрень следует сразу же отвести ребенка к специалисту в этой области, который постарается не допустить развития заболевания.

Лечение без рецептов

Для лечения мигрени можно использовать многие гомеопатические средства. Но они очень специфичны и действуют только в том случае, если правильно подобраны. В любом случае вам следует обратиться за консультацией к профессиональному гомеопату. Как правило, используются такие гомеопатические средства, как кальциум фосфорикум D12, цикломен 06, сангвинария D6.

Как помочь ребенку

Дети, страдающие от мигрени, очень сильно реагируют на неожиданные изменения ситуации. Следите за тем, чтобы они неуклонно соблюдали распорядок дня, в том числе и в выходные.

Природные средства

Ведите дневник

Вам будет легче установить причины приступов мигрени у ребенка, если вы будете вести дневник приступов, в который 4—6 недель записывать основные детали заболевания: длительность приступов, их интенсивность, побочные симптомы, съеденную перед приступом пищу, методы лечения, медикаменты и т. п.

Зверобой

Зверобой — это универсальное лекарственное растение. Оно часто очень эффективно при мигрени. Залейте чайную ложку цвета зверобоя 250 мл горячей воды, дайте настояться под крышкой 10 минут, процедите, подсластите леденцовым сахаром и дайте ребенку выпить этот чай.

Масло перечной мяты

Смажьте лоб и виски ребенка маслом перечной мяты. Многие дети от этого засыпают, а просыпаются уже без головной боли.

Магний

При многих формах судорожной головной боли очень помогает магний. Как правило, при полноценном питании магния в организме хватает, но многие дети питаются очень однообразно. Если ваш ребенок ест слишком мало хлеба грубого помола, пшена, картофеля, овощей или орехов, вы можете проконсультироваться с врачом по вопросу магниевой терапии для облегчения приступов мигрени.

Домашние методы

Покой и расслабление

Ребенку следует отдохнуть в спокойной, слегка затемненной комнате. Не уговаривайте его есть или пить, так как часто во время приступов мигрени работа желудка нарушается.

Холодные компрессы

Холодный и влажный компресс или мешочек со льдом на лоб и шею помогают многим детям при мучительных болях.

Акупунктура

Сеансы акупунктуры следует проводить регулярно 3—5 раз в день. Она особенно эффективна при мигренях психосоматического характера. Сперва надо массировать точки с той стороны головы, где боль меньше, а затем там, где боль обычно сильнее. Массировать нужно следующие точки:

- тай-янг, «солнце»: она находится на полтора пальца вбок и немного ниже внешнего края брови. В этом месте чувствуется небольшое углубление. Необходимо массировать эту точку кончиками пальцев в течение одной минуты.
- пянь-ли-дуань: находится на средней фаланге безымянного пальца на стороне, обращенной к мизинцу. Необходимо энергично массировать эту точку в течение одной минуты.

Питание при мигренях

В некоторых случаях приступы мигрени может провоцировать непереносимость или аллергия на продукты питания либо их компоненты. Как правило, это вещества, содержащиеся в шоколаде и бананах, а также консерванты и красители. Попробуйте в качестве эксперимента запретить ребенку, страдающему от мигреней, есть тянучки, мороженое и другие искусственно окрашенные сладости.

Фактор риска: сладости

Моносахариды, содержащиеся в большинстве сладостей, приводят сперва к краткосрочному повышению, а затем к длительному понижению уровня сахара в крови. Мозг недополучает сахар, что приводит к энергетическому спаду. Как правило, это проявляется в относительно безобидных нарушениях концентрации внимания, но иногда может приводить и к мигреням.

Вещества, вызывающие боль

Приступы мигрени возникают в результате работы медиаторов воспаления и боли. Они вырабатываются из жирных кислот, которые преимущественно

К сведению

Способствуют возникновению приступов пищевые продукты, содержащие арахидоновую кислоту: куриные яйца (в особенности желток), свиное сало, мясо, печень, разного рода колбасы, угорь, тунец.

Совет

Многие дети могут добиться поразительных успехов в борьбе с приступами мигрени с помощью аутотренинга или прогрессивного расслабления мышц по Якобсону. Вы можете проконсультироваться по этому поводу с врачом.

содержатся в пищевых продуктах животного происхождения, поэтому вегетарианство может облегчить состояние многим людям, страдающим мигренью.

Важные биологические вещества при мигрени

- Селен контролирует синтез медиаторов боли.
- Витамин В₁ (тиамин) обладает сильным болеутоляющим действием. Пока еще не установлено, какими физиологическими механизмами можно объяснить данный феномен. Но, например, в США витамин В₁ успешно используется в терапии головных болей, проблем с позвоночником, болей в суставах, невралгии и подобных расстройств, связанных с сильной болью.
- Витамин Е, являющийся важнейшим противовоспалительным витамином, связывает арахидоновую кислоту. Нехватка витамина Е ведет к обострению воспалений и болей, в то время как препараты с витамином Е часто применяются при лечении мигрени и ревматизма.

Рацион при мигрени

- Следите за достаточным потреблением бобовых, орехов и продуктов грубого помола (селен и тиамин). Важно также давать ребенку салаты, заправленные растительным маслом (витамин Е) и уксусом.
- Давайте ребенку поменьше сладостей, мяса и колбасы!

Можно ли есть во время приступа мигрени?

Многие люди, страдающие от мигрени, во время приступа совершенно не могут есть. Несомненно, такая реакция вполне понятна, но она не всегда правильна. Исследователи лондонской клиники по лечению мигреней (Londod Migraine Clinic) установили, что многие больные чувствуют себя лучше, если съедают во время приступа кекс или сухую булочку.

Помощь врача

При сильных или очень частых приступах мигрени требуется регулярный прием медикаментов.

Дневник помогает не всегда

В некоторых случаях симптомы непереносимости определенных пищевых продуктов проявляются только через два-три дня после потребления соответствующей пищи, то есть когда пища уже переварена и содержащиеся в ней вещества попали в организм. В таких случаях, конечно же, очень тяжело определить, какой именно пищевой продукт вызывает мигрень.

37% детей в возрасте до 7 лет хотя бы один раз в жизни страдали от головной боли. Особенно распространены как раз приступы мигрени. Около 2/3 людей, переносивших мигрени в детстве, продолжают страдать от этого заболевания и будучи взрослыми.

Обсудите возможности подходящей терапии с педиатром.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Спорт и движение тренируют кровеносные сосуды головы. Наиболее подходящие виды спорта — это те, что тренируют выносливость: велосипедная езда, бег трусцой, плавание, а также просто длительные прогулки.
- Покупайте для ребенка неароматизированное мыло и шампуни. Многие ароматизаторы, используемые при изготовлении предметов гигиены, могут приводить к возникновению головной боли.
- Уменьшите психологические нагрузки ребенка.

Отит (воспаление среднего уха)

Симптомы

- | | |
|---|---|
| • Резкие пульсирующие боли в ухе. | • Временное ухудшение слуха. |
| • Воспаление лимфатических узлов за ухом и подухом. | • Младенцы дергают головой из стороны в сторону |
| • Повышенная или высокая температура. | и поглаживают ладонями больное ухо. |

Причины

Воспаление среднего уха развивается, как правило, вследствие других заболеваний: после острой простуды, запущенного воспаления миндалин, скарлатины, кори или увеличения носовых полипов. Сквозняк или переохлаждение ног также могут привести к отиту.

Важно!

- **При боли в ухе всегда требуется врачебная помощь, особенно если у ребенка высокая температура, которая не снижается, несмотря на принятые меры (например, обертывание голеней), сильные боли в области косточек за ушами, выделения из ушей с неприятным запахом, рвота.**

Лечение без рецептов

При отите рекомендуется использовать следующие лекарственные растения: перечная мята обладает антибактериальными свойствами, ромашка снимает воспаление, тимьян также убивает бактерии и уменьшает воспаление, любисток снимает воспаление, эфирные масла лука обладают обезболивающим действием. Используйте в первую очередь целебные испарения для ингаляции, чтобы облегчить страдания малыша.

Сильные боли

Сильные боли при остром воспалении среднего уха возникают из-за того, что гной находится в среднем ухе и может вытечь. Если гной все-таки вытечет сам собой (так происходит в 10—20% случаев), боли резко прекратятся. В противном случае боли будут продолжаться несколько дней.

Немного медицины

Острое воспаление среднего уха, чаще всего проявляющееся сильными болями, проходит в течение нескольких дней. Однако иногда воспаление может распространиться на прилегающие кости черепа и разрушить костную ткань. При этом инфекция попадает в оболочку мозга, что приводит к опасному воспалению оболочек мозга — менингиту. Хроническое воспаление среднего уха протекает, как правило, безболезненно и без повышения температуры.

Как помочь ребенку

При отите важен покой! Ребенку лучше воздерживаться от пищи, впрочем, как правило, ему и не хочется есть. При сильном жаре делайте холодные обертывания голеней, но не до полного его устранения, а только до того момента, когда кровоснабжение головы нормализуется. Не следует также использовать для лечения жаропонижающие препараты (за исключением тех случаев, когда температура превышает 39 °С или ребенок склонен к судорогам). В большинстве случаев жар исчезнет сам собой в течение трех дней.

Природные средства**Ингаляции с майораном, перечной мятой и тимьяном**

Эти травы снимают воспаление и убивают бактерии. Положите по чайной ложке майорана, перечной мяты и тимьяна в миску и залейте травы 2 л горячей воды. Пусть ребенок вдыхает пары этих трав в течение 10 минут, накрывшись платком. Если пар слишком горячий, дайте воде немного остыть.

Закапывание из миндального и оливкового масла

Часто при отите помогает закапывание теплого, миндального или оливкового, масла. Для этого нужно слегка оттянуть ушную раковину, чтобы капли прошли по слуховому каналу до барабанной перепонки. Процедуру нужно повторять три раза в день. Масло любистка (из аптеки) еще эф-

фективнее миндального и оливкового. Можно согреть масло в маленькой бутылке в теплой воде, на батарее отопления или просто в руке.

Домашние методы**Мешочки с ромашкой**

Возьмите пригоршню сушеного ромашкового цвета, заверните в тонкую ткань, перевяжите. Как следует разомните мешочек, чтобы ромашка распределилась в нем равномерно. Затем положите его на батарею отопления или на крышку кастрюли с кипящей водой, чтобы мешочек разогрелся. Хорошо прогретый мешочек положите на больное ухо и закрепите шерстяным платком. Его надо оставлять на ухе по меньшей мере на полчаса, а лучше на всю ночь. Применять один и тот же мешочек можно 4—5 раз до тех пор, пока не станет слабее запах — это свидетельствует о том, что эфирное масло, обладающее болеутоляющими свойствами, испарилось.

Мешочки с луком

Здесь активным веществом также являются эфирные масла. Боль отступает, как правило, сразу же, как только мешочек положили на ухо. Для его изготовления нужно очистить одну среднюю луковицу, мелко нарезать и подогреть на сухой сковороде. Затем поместить лук в марлевый мешочек, положить на больное ухо и закрепить шерстяным шарфом или шапочкой. Оставить по меньшей мере на полчаса. Для изготовления такого мешочка лучше всего подходит трикотажный бинт. Для того чтобы зафиксировать мешочек, очень удобно использовать легкую трикотажную шапку-ушанку, которая завязывается под подбородком.

Помощь врача

При тяжелом течении воспаления среднего уха необходимо обязательно обратиться к врачу. С этим нельзя тянуть, потому что могут возникнуть серьезные осложнения при отите.

Лечение будет направлено на всю систему верхних дыхательных путей, в том числе, возможно, и на полипы.

Совет

Пусть ребенок прочищает нос поодной ноздре поочередно. Если сморкаться двумя ноздрями одновременно, слизь перемещается вверх. Это может привести к воспалению гайморитов в пазухах или к отиту.

Не стоит беспокоиться

Выделения из ушей еще не являются симптомом отита. Иногда в слуховой канал попадают слезы или вода при умывании. Жидкость разбавляет ушную серу, и она вытекает, напоминая своим видом гной. Коричневое пятнышко на подушке также может быть вызвано каплей размягченной вытекшей ушной серы. Если у ребенка нет таких симптомов, как высокая температура или боль, беспокоиться не стоит.

Диагностика

С помощью ушного зеркала врач может определить по изгибу барабанной перепонки, насколько сильно давление, оказываемое гноем в среднем ухе на барабанную перепонку.

Антибиотики и обезболивающие препараты

Врач должен решить, следует ли ребенку принимать при сильных болях обезболивающее и необходимо ли лечение антибиотиками. Как правило, это требуется в том случае, если воспаление уже в запущенном состоянии, потому что тогда оно может перейти на примыкающие кости черепа. Такое состояние может быть опасно для жизни ребенка. Однако в большинстве случаев (за исключением заболевания детей младше года) воспаление среднего уха можно лечить без приема антибиотиков.

Снижение давления

В редких случаях может возникнуть необходимость снизить слишком высокое давление в среднем ухе с помощью небольшого надреза барабанной перепонки. Благодаря такому оперативному вмешательству гной может вытечь из среднего уха, и резкая боль проходит. Барабанная перепонка заживает в течение нескольких дней, и слух нормализуется.

Даже если барабанная перепонка сама разорвалась из-за сильного давления, так что гной вытек наружу, эта маленькая ранка обычно заживает быстро и без осложнений.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Очень важно лечить все простудные и инфекционные заболевания. Кроме того, если есть такая возможность, необходимо отказаться от приема антибиотиков, ведь так не нарушается иммунитет.
- При очищении ушей нужно осторожно протирать только ушную раковину и наружный слуховой проход, используя ватную палочку. Если вводить ее глубже, то повреждается система самоочистки, и сера попадает глубже в ухо. Так как слизистая оболочка дыхательных путей и слуховые каналы объединены общим нервом, при слишком глубоком очищении уха может появиться чихание и кашель.

Ушная сера — лучшая защита слуховых каналов. Слишком тщательное мытье ушей может нарушить баланс в ухе и привести к воспалению чувствительной кожи внешнего уха. Если же ушная сера задвигается вглубь, то перед барабанной перепонкой может образоваться серная пробка, которая сильно влияет на слух и создает идеальную питательную среду для болезнетворных бактерий.

Пупочная и паховая грыжа

Симптомы

Пупочная грыжа

- Круглое, как правило, тугое выпячивание кожи на пупке, которое легко вправляется (если нет защемления).
- Расширение отверстия при плаче или натуживании; при этом пупок сильно выпячивается вперед.

Паховая грыжа

- Припухлость размером от земляного ореха, до апельсина в центре пахового сгиба.
- Отсутствие болевых ощущений.
- При ущемлении сильная боль, которая может привести к тошноте или рвоте.

Причины

В брюшной стенке находятся мягкие слабые участки мышц, которые легко изгибаются. При этом выпячивается перитонеальная оболочка. В это полое пространство проникает часть внутренних органов (кишечник, яичник и т. д.) и выпирает наружу через перитонеальную оболочку, так что оказывается покрытой только кожей.

Важно!

Грыжи требуют врачебного вмешательства, в особенности при следующих симптомах: тошнота, рвота, постоянный плач, дерганье ногами при паховой грыже; окрашивание пупочной грыжи в синий цвет.

Немного медицины

Паховая грыжа

При паховой грыже часто возникает ущемление кишечника, особенно у мальчиков, что ведет к непроходимости участка кишки. В таком случае требуется срочное оперативное вмешательство.

Пупочная грыжа

Практически всегда пупочная грыжа у младенцев проходит сама собой в течение первого года жизни. В очень редких случаях пупочная грыжа не вправляется сама или ущемляется, и тогда ребенку требуется операция.

Лечение без рецептов

Для лечения пупочной или паховой грыжи обычно используют пупочные пластины, бандажи или круговые бинты. Как правило, грыжи у детей сами проходят в течение нескольких недель. Можно давать ребенку гомотеопатическое средство вомика Об по два раза в неделю: оно регулирует пищеварение и предотвращает сильное давление на кишечник.

Как помочь ребенку

В большинстве случаев пупочные грыжи не опасны и проходят сами по себе. Просто подождите, пока все пройдет само собой, за исключением тех случаев, когда грыжа ущемляется. Но в случае паховой грыжи так поступать нельзя!

-Домашние методы

Домашние методы при паховой грыже

Теплая ванна поможет ребенку расслабиться. Рекомендуется также делать влажные теплые компрессы. Малышу будет легче, если он будет лежать на животе.

Домашние методы при пупочной грыже

Использование пупочного пластыря может ускорить заживление пупочного кольца. Пластырь нужно носить в течение трех-четырех недель, и если он сдвинется в сторону, то следует наложить новый в тот же день.

Альтернатива

Если у ребенка аллергия на пупочный пластырь, можно использовать эластичный бинт.

Помощь врача

Паховая грыжа

Ребенка нужно как можно скорее показать врачу! При легком течении заболевания доктор может порекомендовать бандаж, предотвращающий выпячивание грыжи, но почти всегда требуется операция. При ущемлении грыжи необходимо немедленное хирургическое вмешательство.

Пупочная грыжа

Если пупочная грыжа не проходит сама по себе (как правило, из-за того, что пупочное кольцо слишком большое), ребенку может потребоваться небольшая операция. Если он уже не младенец, то операцию можно проводить в любое время, когда он здоров. Пупочное кольцо необходимо закрыть до того, как ребенок пойдет в школу.

Совет

Выясните, как именно нужно накладывать пупочный пластырь, чтобы при необходимости вы могли делать это самостоятельно.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Некоторые дети в первые месяцы жизни страдают от нарушения пищеварения. Если у малыша сильные запоры или он слишком сильно тужится, вы должны проследить за тем, чтобы его стул нормализовался. Именно постоянное натуживание при запорах может привести к выпячиванию внутренних органов через еще не закрывшееся пупочное кольцо.

Крапивница

Симптомы

- Светло-розовые вздутия на коже размером от зернышка до монетки.
- Сыпь возникает в течение нескольких минут.
- Сильный зуд.
- Сыпь проходит через несколько минут или держится много дней.

Причины

Крапивница — это аллергическая реакция кожи, которая вызывается определенными веществами (яд, пищевые продукты, медикаменты) или ситуациями (стресс, холод, эмоциональные проблемы и т. д.).

Важно!

- К крапивнице не следует относиться легкомысленно.
- Обширная крапивница может привести к повреждению системы кровообращения, а это уже связано с риском для жизни. В других случаях могут возникать воспаления в глотке или на языке, приводящие к повреждению дыхательных путей и в результате к летальному исходу.

Немного медицины

Из-за психологически тяжелых ситуаций или же в результате воздействия какого-либо вещества в организме вырабатывается гистамин, который приводит к проникновению жидкости из крови в ткани. В результате на коже появляются харак-

Лечение без рецептов

Приятные запахи успокаивают ребенка и могут отвлекать его от зуда. Особенно помогают в таком случае лавандовое масло и масло чайного дерева. Накапайте 1—2 капли того или другого масла, немного разведенного водой, на зудящее место. Ванны с 3 каплями лавандового и 3 каплями ромашкового масла успокаивают раздраженную кожу. Эту процедуру рекомендуется делать перед сном. Не используйте эфирные масла вместе с гомеопатическими препаратами, так как эти вещества блокируют действие друг друга.

терные вздутия, вызывающие мучительный, совершенно невыносимый зуд.

Природные средства

Красная ольха

Листья и кора красной ольхи содержат дубильные кислоты, снижающие раздражение кожи. Приготовьте ребенку чай: 2 чайных ложки коры или листьев красной ольхи залить 250 мл кипятка, дать настояться 10 минут, процедить. Пить маленькими глотками.

Лечебные компрессы

Каините несколько капель описанного выше чая на пропитанный холодной водой компресс и положите его на зудящее место.

Лечение серьезной формы крапивницы

- Дулькамара D3 помогает в том случае, если сыпь становится сильнее при нормальной температуре, а при холоде наступает облегчение. Ребенку следует принимать по одной таблетке каждые полчаса до тех пор, пока зуд не пройдет.
- Рус токсикодендрон D3 очень эффективен в том случае, если кожа покрывается волдырями и при воздействии прохладного воздуха состояние больного только ухудшается. Ребенку следует принимать по одной таблетке каждые полчаса до тех пор, пока зуд не пройдет.
- Уртика D6 облегчает сильный зуд при мелких вздутиях. Ребенку следует принимать по одной таблетке каждые полчаса до тех пор, пока зуд не пройдет.

Домашние методы

Компрессы

От зуда помогают прохладные компрессы с раствором уксуса или лимонного сока. Для того чтобы приготовить этот компресс, влейте 1–2 столовых ложки уксуса или лимонного сока в литр воды комнатной температуры. Воду нельзя делать слишком кислой, иначе на коже будет раздражение.

От зуда помогают также солевые компрессы: 2–3 столовых ложки соли на литр воды. Их сле-

Терновый цвет

Цветки трнз влияют на печень и смягчают таким образом аллергические реакции организма. Чай из тернового цвета приятный и сладковатый на вкус, поэтому обычно подходит для детей. Залейте 2 чайных ложки тернового цвета 250 мл холодной воды, доведите до кипения, а затем процедите. Ребенок должен выпивать по три чашки в день.

Совет

Крапивница часто возникает при употреблении следующих пищевых продуктов: рыбы, устриц, земляники, киви, молочных продуктов, пшена, меда, орехов, специй, яиц. Кроме того, причиной возникновения крапивницы могут быть медикаменты, например, пенициллин.

дует держать на коже 10 минут, а затем тщательно обмыть это место прохладной водой, чтобы высыхая соль не привела к новому усилению зуда.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Выясните, что именно вызывает крапивницу. Конечно, для этого требуется большое терпение, но ведь, в конце концов, аллергии можно избежать только в том случае, если ребенок не будет сталкиваться с аллергенами.
- Выяснить причины крапивницы помогут записи. Ведите вместе с ребенком дневник и записывайте в нем, когда у него начинается приступ крапивницы и какие события этому предшествовали. Отмечайте, что ест и пьет малыш и какие медикаменты он принимает.

Нейродермит

Симптомы

- | | |
|---|---|
| • Влажная или сухая сыпь. | в форме волдырей, пятен, |
| • Сыпь появляется в первую очередь за ушами, на локтевых и коленных сгибах, но иногда и в других местах, например на пальцах или шее. | рубцов, гнойничков или вздутий, но иногда и в форме чешуек, струпьев или корки. |
| • Сыпь может проявляться | • Сыпь, как правило, сопровождается сильным зудом. |

Причины

В возникновении нейродермита большое значение имеет наследственность, но все же основным фактором является аллергия. А она чаще всего бывает вызвана пищевыми продуктами, например молоком или пшеном, или же врожденной непереносимостью определенных веществ — например цветочной пыльцы, косметики, перьев в кровати, волосков животных, домашней пыли и т. д.

Впрочем, иногда подобная аллергия является не врожденной, а приобретенной, и в результате этого развивается нейродермит.

Во многих случаях перечисленные выше вещества, конечно же, вызывают аллергию, но часто

Лечение без рецептов

Вы можете уменьшить зуд с помощью обтираний и компрессов, используя настои следующих лекарственных растений: дубовая кора, ромашка, мальва, подорожник, хвощ, фиалка трехцветная полевая. Залейте пригоршню травы 500 мл кипятка, дайте настояться 10 минут и процедите. Использовать нужно 6–7 раз в день.

настоящая причина намного глубже и лежит в психической и в эмоциональной сфере. Именно она заставляет ребенка чувствовать себя настолько плохо.

Важно!

Нейродермит требует врачебной помощи. Чтобы

- **врач мог выбрать подходящее лечение, потребуется активное сотрудничество и родителей, и ребенка.**

Немного медицины

В последние годы уровень заболеваемости нейродермитом значительно повысился. Причина этого не только в загрязнении окружающей среды, приводящем к высокому содержанию ядов и раздражающих веществ, все чаще влияющих на наших детей (хотя это, конечно, тоже имеет немаловажное значение), но и в изменении жизненных условий и привычек.

Как помочь ребенку

Исключите аллергены из окружения своего ребенка. Откажитесь от домашних животных, цветущих растений, аромаламп или курения — в зависимости от того, на что аллергия у вашего ребенка. Проверьте и замените все, что могло бы вызывать нейродермит у малыша: мягкие игрушки, матрасы, пуховые постельные принадлежности.

Природные средства

Чай из крапивы

Больному ребенку надо пить чай из крапивы много недель подряд, как минимум по литру в день. Этот чай укрепляет и нормализует состояние организма, так что зуд проходит.

Ванна с отваром хвоща

При внезапном приступе зуда рекомендуется принять ванну с добавлением хвоща. Залейте пригоршню хвоща литром воды, прокипятите 10 минут, процедите и вылейте в ванну.

Терапия по методу Баха

При многих аллергиях весьма эффективны цветочные эссенции. При аллергических реакциях у вашего ребенка вы можете воспользоваться цветочной эссенцией «grab apple», приготовленной по методу Баха.

Внутренние швы на одежде раздражают кожу и усугубляют зуд. Разрешите ребенку носить одежду «шиворот навыворот». Выглядит это не особо эстетично, но малышу так будет легче.

Домашние методы

Теплые влажные компрессы

Теплые компрессы уменьшают зуд и успокаивают раздраженную кожу детей, но надо следить за тем, чтобы компрессы не остывали, потому что это может привести к повторному раздражению кожи.

Как готовить компрессы

Залейте 1 столовую ложку фиалки трехцветной полевой (из аптеки) 500 мл кипятка. Дайте настояться несколько минут и процедите. Обмакните в настойку большой чистый носовой платок, отожмите его и приложите к пораженному месту. Накройте компресс махровым полотенцем, чтобы жидкость не стекала. Компресс будет еще эффективнее, если добавить к настойке фиалки несколько капель пятипроцентного экстракта дубовой коры (из аптеки).

Нежное очищение

Очищение без мыла очень важно для поддержания баланса кожи у детей, больных нейродермитом, так как обычное мыло сильно раздражает чувствительную кожу. Синтетические средства гигиены, не раздражающие кожу, поддерживают жировой баланс и благодаря слабощелочному pH создают естественный защитный слой на коже при мытье.

Нечесаться!

При зуде у малыша нужно следить за тем, чтобы он не расчесывал зудящие участки кожи. Лучше всего для этих целей подходят легкие хлопчатобумажные перчатки. Следует как можно короче стричь ногти ребенка — тогда и без хлопчатобумажных перчаток опасность расчесывания уменьшается.

Меры от пыли в доме

Если у ребенка аллергия на пыль в доме или испражнения насекомых, необходимо ежедневно убирать дом пылесосом! Существует много моделей

Совет

Очень эффективны ванны с отрубями.

К сведению

Нельзя курить в помещениях, в которых находится ребенок, больной нейродермитом, так как на дым сильно реагируют не только его кожа, но и бронхи. К тому же табакокурение вызывает дальнейшие аллергические реакции.

пылесосов со специальными фильтрами для аллергиков, которые устраняют волоски и другие мельчайшие аллергены. Можно также отмывать поверхности в детской комнате уксусным раствором, для приготовления которого необходимо добавить каплю уксуса в воду. Мы рекомендуем также использовать чистящие средства, которые глубоко очищают ковры, гардины и другие ткани, освобождая их от мелких насекомых и их испражнений.

Масло чайного дерева

Масло чайного дерева хорошо помогает от кожных заболеваний разной природы и имеет широкий спектр применения.

- Добавляйте к воде для мытья полов по 50 капель чистого масла чайного дерева на ведро.
- Стирайте белье ребенка, страдающего от аллергии, отдельно и добавляйте в воду для полоскания по 50 капель масла чайного дерева.

Ткань, прилегающая к коже

- Если у малыша аллергия на перья в постельных принадлежностях, дайте ему подушку и одеяло из овечьей шерсти и шелковое белье.
- Очень важно стирать все новые предметы одежды и постельное белье — используемые при их изготовлении химикаты вызывают аллергию.
- Шелковое белье рекомендуется при всех проблемах с кожей. Оно нежно остужает раздраженные и зудящие места.

Помощь врача

- Иногда — в первую очередь, если можно установить аллергенное вещество — помогает десенсибилизация.
- Иногда врач может назначить мазь с экстрактами целебных трав (например, хвоща, подорожника, календулы).
- Эффективны также инъекции гомеопатического препарата генседо из экстрактов лимона и айвы.

Питание при нейродермите**Диеты от нейродермита не существует**

Специалисты Дюссельдорфского института правильного питания и диеты заявляют: «Общепринятой диеты при нейродермите не существует! А потому невозможно разработать список запрещенных и разрешенных пищевых продуктов». Однако вполне возможно дать указания общего характера и определенным образом ограничить рацион больных нейродермитом.

Никаких сладостей!

Потребление сладостей детьми, больными нейродермитом, всегда сопряжено с риском:

- Большинство сладостей содержат пищевые добавки, которые могут привести к возникновению аллергических или псевдоаллергических реакций.
- Синтетический сахар в сладостях лишает иммунную систему человека важных биологических веществ.
- Сладости дестабилизируют детскую психику из-за резких перепадов уровня сахара в крови. Это создает условия для развития таких психосоматических заболеваний как нейродермит. Стоит попробовать диету без сладостей, хотя она и не гарантирует излечения от нейродермита. В отличие от большинства других диет, она не связана ни с каким риском, ведь если ваш ребенок не ест сладкого, вы можете не бояться, что он недополучает какие-либо вещества.

Биологические вещества, способствующие уменьшению проявления симптомов нейродермита

- Полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая и гаммалиноленовая кислоты) важны для образования и функционирования клеточных мембран. Они необходимы для здоровой и гладкой кожи. Кроме того, эти кислоты играют важную роль для иммунной системы: они образуют простагландины и другие

Цветотерапия

Некоторые цвета привлекают внимание ребенка и успокаивают его психику, способствуя уменьшению зуда. Лучше всего действует голубой цвет, так что следует отдавать предпочтение ему при покупке одежды и постельного белья для больного ребенка.

Совет

Мази, содержащие кортизол, нужно использовать только в самом крайнем случае, и то как можно меньше.

Мучительный зуд усиливается в том случае, если одежда — в первую очередь из шерсти и синтетики — постоянно раздражает чувствительную кожу. Кроме того, не следует укутывать ребенка слишком тепло: влажная от пота кожа легче раздражается.

вещества, важные для обмена веществ. У больных нейродермитом часто нарушена система обмена жиров, и их иммунная система недополучает линолиевую и гаммалиноленовую кислоты. Потребление продуктов, в которых они содержатся в высоких концентрациях, в любом случае полезно, но и тут гарантий излечения нет.

- Цинк, магний и пиридоксин (витамин В₆) необходимы для образования фермента дельта-6-десатураза. Благодаря ему человеческий организм может сам синтезировать гаммалиноленовую кислоту.

Пищевые продукты, облегчающие течение нейродермита

Пищевые продукты с высоким содержанием линолиевой и линоленовой кислот поддерживают жировой метаболизм вашего ребенка. Это такие продукты, как:

- подсолнечное масло;
- масло чертополоха;
- льняное масло;
- соевое масло;
- маргарин;
- авокадо;
- рыба (внимание: белки, содержащиеся в рыбе, очень часто вызывают аллергию).

Пищевые продукты с высоким содержанием цинка, магния и витамина В₁₂

- Птица и блюда из яиц (внимание: белки, содержащиеся в курице, очень часто вызывают аллергию).
- Рыба (внимание: белки, содержащиеся в рыбе, очень часто вызывают аллергию).
- Молочные продукты (внимание: белки, содержащиеся в молочных продуктах, очень часто вызывают аллергию).
- Мультивитаминный сок (содержит много магния и витамина В₁₂, но мало цинка).
- Медовое печенье и кукурузные хлопья с витаминными добавками (внимание: содержат много моносахаридов и, как правило, употребляются с молоком; врач должен определить, нет ли

у ребенка аллергии на белки, содержащиеся в молоке).

- Авокадо (содержит много цинка и магния, но не содержит витамина В₁₂. К тому же в авокадо содержится много полиненасыщенных жирных кислот. Таким образом, авокадо — это продукт первой необходимости для больных нейродермитом).

Можно ли употреблять животные белки?

Некоторые считают, что детям, больным нейродермитом, может помочь диета, основанная на отказе от животных белков (то есть без молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, колбасы, яиц). Научных подтверждений этому до сих пор нет. Кроме того, эта диета опасна серьезным недоснабжением организма необходимыми веществами, в первую очередь железом и витамином В₁₂.

Масло ослинника

Некоторое время назад были весьма актуальны исследования, в которых нейродермит пытались лечить гаммалиноленовой кислотой в форме масла ослинника. Результаты исследований были противоречивыми, колеблясь от «применение не дало никаких результатов» до «применение привело к значительному улучшению: сухости кожи и уменьшению зуда». Таким образом, дополнительное лечение с помощью препаратов, содержащих гаммалиноленовую кислоту, может быть рекомендовано, но необходимо обсудить этот вопрос с лечащим врачом.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Самое лучшее, что можно сделать для того, чтобы избежать аллергических реакций кожи, это вообще исключить возможность контакта с аллергенными веществами. Однако часто сделать это невозможно, в особенности если у малыша аллергия на пыль и другие широко распространенные вещества.
- Аутотренинг и другие техники расслабления помогут ребенку справиться с проблемами, стрессом, напряжением и судорогами, что снизит риск психосоматических аллергических проявлений.

Изменение рациона

Правильный рацион позитивно сказывается на организме ребенка и укрепляет иммунную систему. Давайте ему побольше продуктов грубого помола, овощей и фруктов (в первую очередь, сырых), поменьше соли и специй, поменьше мяса, никаких сладостей, никакого лимонада и колы.

Специи, которые частоты вызывают нейродермит, — это анис, укроп, фенхель, лавровый лист, майоран, розмарин, шалфей, горчица и тимьян.

Витамин С
Витамин С очень важен для здорового питания, потому что он частично связывает вызывающее аллергию вещество гистамин, превращая его в безобидную кислоту. Гистамин — это тканевый гормон, содержащийся, например, в выделениях ворса крапивы. Кроме апельсина и лимонов большое количество витамина С содержат грейпфруты, киви, ягоды бузины, помидоры, облепиха и квашеная капуста.

Инфекционный мононуклеоз Пфейфера—Филатова

Симптомы

- | | |
|---|--|
| • Жар, головная боль, иногда рвота. | • Часто боли в горле, сопровождающиеся белым налетом на гландах. |
| • Увеличенная селезенка, припухлость вверху живота слева. | • Часто воспаление лимфоузлов на шее, в подмышках и в паховом сгибе. |
| • Сыпь, как при кори. | |

Причины

Инфекционный мононуклеоз Пфейфера—Филатова (железистая лихорадка) вызывается вирусом из группы герпеса. Возбудитель находится в слюне (и в крови) и чаще всего передается воздушно-капельным путем.

Важно!

Во время заболевания могут возникнуть очаги воспаления в дыхательных путях и нервной системе, что требует врачебного вмешательства. Проследите за соответствующими симптомами (проблемы с дыханием и кашель при воспалении дыхательных путей; головная боль, рвота, жар, бледность при воспалении мозга или проблемах нервной системы).

Немного медицины

Инфекционный мононуклеоз Пфейфера—Филатова встречается, как правило, у подростков и молодых людей и чаще всего передается через поцелуи, поэтому в народе его также называют «студенческой ангиной». Болезнь часто протекает почти без симптомов. Инкубационный период составляет от 8 до 21 дня.

Как помочь ребенку

Нужно помнить о том, что для лечения инфекционного мононуклеоза Пфейфера—Филатова подходят те же меры, что и для лечения простудных заболеваний.

Природные средства

Многие симптомы инфекционного мононуклеоза Пфейфера—Филатова лечатся гомеопатическим препаратом айлантус glandулоза D6. Давайте ребенку по три раза в день дозу, которую назначит гомеопат, пока не наступит улучшение.

Домашние методы

- Если у ребенка высокая температура, ему обязательно следует придерживаться постельного режима.
- Давайте ему во время заболевания побольше пить, в первую очередь травяные чаи и фруктовые соки.
- Из еды лучше всего подходят легкие блюда, например каши, овощные и картофельные пюре, суп.

Помощь врача

Если болезнь принимает серьезный оборот, необходимо обязательно вызвать врача, чтобы избежать осложнений.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Здоровое полноценное питание укрепляет иммунную систему ребенка и позволяет ему бороться с возбудителями заболеваний.
- Основой питания должны быть овощи и фрукты. Рыба и мясо должны использоваться в ограниченных количествах.
- Движение на свежем воздухе укрепляет весь организм и позитивно сказывается на иммунной системе.
- Если ребенок много дней или недель выглядит «приболевшим», усталым и разбитым, ему ничего не хочется делать или если боль в горле не проходит, несмотря на лечение, то вам следует проверить его на инфекционный мононуклеоз Пфейфера—Филатова.
- > Прививки от инфекционного мононуклеоза Пфейфера—Филатова не существует, но после этого заболевания остается иммунитет на всю жизнь.

Важно!

Это заболевание у разных людей протекает очень по-разному. Иногда болезнь почти бессимптомна, в других же случаях высокая температура возвращается в течение многих недель.

Совет

Во время, когда у ребенка при инфекционном мононуклеозе Пфейфера—Филатова высокая температура, а также когда она снижается перед следующим повышением, ребенок очень бледен, он чувствует слабость и ему нужно много отдыхать. В это время следует избегать физических перегрузок.

рактерное течение, могут возникнуть сложности с установлением диагноза. Единственным надежным методом диагностики является клинический анализ крови, так как после начала заболевания в крови будет содержаться необычайно много лейкоцитов — белых кровяных телец (лейкоцитоз), причем их особой формы — так называемых мононуклеарных лейкоцитов.

Полипы

Симптомы	
• Воспаление носовых полипов — вплоть до наступления сильного удущья.	• Заложенный нос.
• Речь «в нос».	• Ухудшение слуха.
• Дыхание через рот.	• Храп.
	• Увеличение желез на шее — их можно прощупать.

Причины

При полипах речь идет о доброкачественных опухолях на слизистой из лимфатической ткани, носоглотки. Они сужают проходимость верхних дыхательных путей, так что приходится дышать через рот.

Важно!

Если полипы не лечить, то повышается риск воспаления среднего уха, а также воспалений придаточных полостей носа. Нужно начинать лечение как можно скорее.

Немного медицины

Лимфатические опухоли с годами сами становятся меньше, но в первые годы жизни, когда иммунная система еще не полностью окрепла, они приводят к ослаблению иммунной системы ребенка, так что она не справляется с угрожающими организму инфекциями. Так как дети, страдающие от полипов, часто плохо слышат, у них может замедлиться речевое развитие.

Лечение без рецептов

Положите пригоршню трав (ромашка, тимьян и т. п.) в миску и залейте их горячей водой. Ребенок должен наклониться и дышать паром, накрывая голову и миску полотенцем. Ингаляции необходимо проводить ежедневно в течение многих недель. В особенности это рекомендуется делать в тех случаях, если ребенок отказывается полоскать нос.

Как помочь ребенку

Если симптомы не проходят в течение двух-трех недель, необходимо обратиться к врачу.

Домашние методы

Холодная вода

Для укрепления иммунитета рекомендуются холодные обтирания. Смочите махровое полотенце в холодной воде, отожмите его и разотрите им ладони и руки, ступни и ноги по направлению к телу, а затем грудь, живот и спину по направлению к сердцу. Всю процедуру необходимо проделывать за несколько секунд. Ребенка не должно знобить. Потом, вытирая ребенка, нужно надеть на него пижаму, уложить в кровать и хорошо укрыть. Делать так нужно каждый вечер много недель подряд.

Солевые полоскания носа

Полоскать нос соленой водой полезно для слизистой. Размешать в 250 мл теплой воды щепотку соли и несколько капель настойки календулы или травяных смесей Марии Требер (из аптеки). Нужно втягивать эту жидкость через нос, пока она не попадет в глотку. Сперва это вызывает позывы к рвоте, но со временем дети привыкают и ценят лечебные свойства этой процедуры. Такие полоскания нужно делать ежедневно в течение многих недель.

Морская соль

Иногда отдых на море очень помогает при полипах. В качестве альтернативы вы можете 2—3 раза в неделю делать ребенку ванны с морской солью. Для этого разведите одну упаковку морской соли в ванной и посадите его туда.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- 1 Полипы, то есть увеличенные глоточные миндалины, необходимо удалять, если они серьезно мешают ребенку дышать носом: это делает его склонным к инфекциям во рту и глотке.
- 1 Дети с увеличенными глоточными миндалинами часто страдают от отита. В этих случаях также рекомендуется удалять их.

Если ничего больше не помогает

В тяжелых случаях избежать операции невозможно, так как другого способа облегчить страдания ребенка нет. Это легкая операция, но нередко полипы вырастают снова.

Совет

Удаление глоточных миндалин (полипов), как правило, проводится амбулаторно. И все же следует подготовить ребенка к тому, что его ожидает.

Природные средства

Траволечение как дополнительное средство

Смешайте равные части липового цвета, листьев шалфея и цвета арники. Залейте чайную ложку этой смеси 500 мл кипятка, дайте настояться 5 минут и процедите. Давайте ребенку по чашке такого чая три раза в день. Курс лечения должен длиться от 4 до 6 недель.

Ложный круп

Симптомы	
• Внезапное воспаление слизистой оболочки гортани.	• Свистящее дыхание.
• Сужение дыхательного горла, приводящее к удушью.	• Приступы кашля, обычно по ночам.
• Громкий лающий кашель.	• Хрипота.
	• Посинение губ.

Причины

Лечение без рецептов
В критических случаях ребенку могут помочь некоторые гомеопатические средства. Во время приступа давайте ему с интервалом в 5 минут три раза подряд по 5 капель лекарства. Вы можете использовать апис мелифера D6, который снимает воспаление слизистой, а также самбукус D6 и спонджеа D5, разжижающие мокроту.

Ложный круп, или крупозный кашель — воспаление слизистой оболочки дыхательного горла и глотки, чаще всего вызванное предшествовавшей простудой или другим вирусным заболеванием («истинный круп» развивается при дифтерии).

Постоянно возрастающее загрязнение воздуха не является непосредственной причиной ложного крупа, но приводит к постоянному раздражению дыхательных путей, из-за которого у многих детей развивается предрасположенность к воспалению. На ложный круп, точно так же, как и на астму, могут влиять резкие перемены погоды.

Важно!

- **У детей от 3 до 10 лет может развиваться острая форма эпиглоттита¹. При этом слизистая оболочка гортани и дыхательных путей воспаляется очень быстро. Немедленно вызовите врача, потому что это опасно для жизни ребенка.**

¹ Эпиглоттит — опасное для жизни состояние: надгортанник — маленький хрящ, покрывающий трахею — раздувается, блокируя поток воздуха в легкие.

Немного медицины

Так как особенно страдает от этого заболевания гортань, ложный круп встречается у детей преимущественно в возрасте до 8 лет. В это время расщелина гортани еще относительно узкая, и при воспалении слизистых сужается настолько, что уже не может пропускать воздух.

Как помочь ребенку

Правильная поза

Если ребенок лежит, состояние удушья только ухудшается, поэтому его нужно посадить. Маленького ребенка вы можете взять на руки и подойти с ним к открытому окну.

Правильная поза для сна

Положите голову ребенка выше, чем обычно, — так ему будет легче дышать. Лучше всего для этих целей подходит подголовник, а при необходимости можно использовать две подушки.

Природные средства

Природные средства вообще и гомеопатические препараты в частности обладают весьма специфическим действием. Необходимо принимать во внимание много факторов, чтобы выбрать правильное средство. Для долгосрочного гомеопатического лечения следует проконсультироваться у профессионального гомеопата-педиатра. Именно он может определить, что поможет вашему ребенку. Помните о том, что гомеопатическое средство, возможно, придется менять во время лечения, так как течение болезни может измениться.

Рекомендация

Аконитум D12 можно использовать при ложном крупе в случае кашля и громкого дыхания. Он особенно эффективен, если приступ ложного крупа был вызван холодным и сухим ветром.

Домашние методы

Сохраняйте спокойствие

Сохраняйте спокойствие, если малыш начинает задыхаться во время сильного приступа кашля,

Необходимо

успокоить ребенка

Спите в детской или при открытой двери в ближайшей комнате. Так ваш ребенок будет уверен, что в случае приступа вы сможете прийти ему на помощь. Он станет меньше бояться и сможет избежать приступов, или же они будут протекать намного слабее.

Совет

При панике организм требует больше кислорода, и поэтому дыхание становится быстрее и неравномернее, а удушье усиливается. Не выдавайте своего волнения, посадите ребенка к себе на колени и попытайтесь передать ему чувство уверенности. Чем спокойнее ребенок будет дышать, тем ему будет легче.

и сделайте все, чтобы передать это спокойствие ему. Возьмите его на руки, поговорите с ним, включите расслабляющую и успокаивающую музыку. Чем спокойнее будет ребенок, тем легче ему будет дышать.

Свежий воздух

При легком приступе закутайте ребенка в одеяло и откройте окно либо выйдите на балкон или террасу. Холодный влажный туман или морозящий дождь, впрочем, очень неблагоприятны, и в таком случае следует открыть теплую воду в ванной и поместить ребенка во влажный воздух.

Влажный воздух

В качестве профилактики следует позаботиться о том, чтобы воздух в спальне ребенка был достаточно влажным. Для этого можно, например, развесить влажные полотенца вокруг детской кровати. Если вы пользуетесь увлажнителями воздуха, то нужно следить за гигиеной, чтобы не создавать дополнительной нагрузки на дыхательные пути ребенка.

Побольше жидкости

Давайте малышу побольше жидкости, чтобы добиться максимального разжижения слизи. Очень важно, чтобы ребенок побольше пил, в особенности после приступа, потому что в связи с чувством страха и сильным напряжением изменяется баланс жидкости в организме, что в экстремальном случае может привести к сбою системы кровообращения.

Вызов врача

Если вы раньше не сталкивались с приступами ложного крупа или если у вас возникло впечатление, что этот приступ опасен, вызовите врача или отвезите ребенка в больницу. Вы должны немедленно вызвать врача, если:

- удушье прогрессирует;
- дыхание сопровождается повизгиванием;
- ребенок очень нервничает;
- губы и ногти окрашиваются в синий цвет;
- пульс становится сильным и учащенным.

Помощь врача

При первом же приступе ложного крупа следует показать ребенка врачу. Он расскажет, как помочь ему во время приступа, и назначит медикаменты.

Если необходимо поторопиться

В критическом случае врач может назначить препарат, содержащий кортизон, быстро снимающий воспаление в дыхательных путях. Если ребенок очень боится задохнуться и от этого паникует, то ему могут дать и успокаивающее средство. Вопрос о возможности применения кортизона остается спорным, но во многих случаях без него невозможно обойтись, так как он помогает быстро, хотя у него очень много побочных эффектов. Помните о том, что ответственный подход к кортизону скорее поможет вашему ребенку, чем навредит.

Стационарное лечение

Если принятые меры не приводят к явному улучшению состояния ребенка, необходима госпитализация. В больнице при сильном удушье есть возможность ввести через рот или нос в дыхательные пути пластиковую трубку, что поможет сразу же преодолеть удушье. Это называется интубированием.

Масло австралийского чайного дерева идеально подходит для улучшения воздуха в комнате больного: оно обладает противовирусными свойствами. Накапайте несколько капель масла чайного дерева в аромалампу, на аромакамень или в миску горячей воды. Пары очистят воздух от вирусов и бактерий.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Как можно чаще выпускайте ребенка погулять на свежем воздухе — в том числе и в холодное время года. Это укрепляет иммунитет верхних дыхательных путей и закаляет их.
- Эхинацея повышает иммунитет. Соответствующие препараты можно купить в аптеке. Посоветуйтесь с аптекарем, какая дозировка подходит для вашего ребенка.
- Следите за тем, чтобы в рационе были продукты с высоким содержанием витаминов А и С, в первую очередь зеленые овощи, морковь и свежие фрукты.
- Туя — это старое средство народной медицины, очень эффективное при лечении ослабленного иммунитета и профилактике инфекционных заболеваний.

Опасно!
Из-за напряжения и страха может возникнуть сбой системы кровообращения, опасный для жизни. Вызывайте врача, если кожа вашего ребенка становится светло-голубой или серой и холодной, хотя ребенок потеет. Потеря сознания, беспокойство или слабый учащенный пульс — это тоже тревожные симптомы.

Лечение на дому

Для дальнейшего лечения ложного крупа врач выписывает слизеразжижающие средства. В крайнем случае при остром приступе вашему ребенку могут выписать кортизоновые свечи.

Насморк

Симптомы

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| • Ощущение щекотки в носу. | • Помутнение сознания, бледность. |
| • Жидкие выделения из носа. | • Затруднения при дыхании через нос. |
| • Чихание, в том числе и приступы. | • Утрата аппетита. |
| • Слезящиеся глаза. | • Бессонница. |

Причины

Насморк развивается в результате заражения инфекцией, передающейся воздушно-капельным путем. Возбудителем насморка являются вирусы, которые активизируются, если ребенок перемерзает или некоторое время ходит с промокшими ногами.

Важно!

- За исключением крика младенцы не могут дышать через рот. Поэтому при насморке они не могут потреблять достаточно молока: после нескольких глотков им не хватает воздуха, и они захлебываются остатками молока или слизью. Из-за этого ребенок переутомляется, а если насморк длится долго, могут возникнуть проблемы с кормлением и недоедание.**

Немного медицины

Насморк, как правило, развивается в самом начале простудного заболевания или же в его конце. Это состояние очень мучительно для младенцев, потому что мешает дыханию через нос.

Как помочь ребенку

Помощь особенно нужна младенцам и очень маленьким детям, потому что они сами не могут вы-

сморгаться и очень страдают оттого, что у них заложен нос.

Природные средства

Капли для носа из ромашки

Залейте чайную ложку ромашкового цвета (с верхом) 50 мл кипятка. Дайте настояться 5 минут и процедите. Разведите в горячем настое как можно больше сахара. Накапайте несколько капель этой жидкости в нос, используя пипетку. Если сделать это непосредственно перед кормлением, то ребенку будет легче пить.

Мазь из майорана

В некоторых аптеках вы можете заказать мазь из майорана для носа. Она успокаивает слизистую и облегчает дыхание. Эту мазь вы можете также наносить на воспаленную область рта и носа. Она успокаивает и смягчает кожу, снимает боль и напряжение.

Домашние методы

Достаточная влажность воздуха

Чтобы противодействовать пересыханию слизистой, вы должны заботиться о достаточной влажности воздуха. Если у вас нет увлажнителя воздуха или кондиционера, положите на батарею отопления влажные полотенца.

Ингаляции

Ингаляции с соленой водой (чайная ложка морской воды на 500 мл обычной воды) или с различными эфирными маслами очень эффективны, так как они увлажняют дыхательные пути, разжижают загустевшую слизь, а эфирные масла к тому же успокаивают слизистую. Проводить ингаляции младенцам не так уж и просто, но можно добиться позитивного влияния эфирных масел, используя соответствующие мази, которые нужно наносить на грудь и спинку ребенка. Также можно накапать одну-две капли масла на подушку или добавить несколько капель масла в ванну.

Осторожно!

Капли для носа, снимающие воспаление, имеют ряд побочных эффектов, и их нужно применять только в самом крайнем случае, например, если речь идет о младенце, которому никак не удается прочистить нос, и поэтому он пропускает время кормления. Дети постарше вообще не должны пользоваться этими каплями. Мы рекомендуем в таком случае назальные спреи с морской солью.

Отначинающегося насморка можно быстро избавиться, если вовремя сделать ребенку ингаляцию.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок **не** заболел

- ¹ В том, что ребенок часто страдает от насморка в течение года, нет ничего необычного. Вирусы, вызывающие насморк, необычайно распространены, и ребенок будет заражаться ими снова и снова.
- Как можно чаще отправляйте малыша на свежий воздух вне зависимости от времени года.
- Следите за тем, чтобы у ребенка были сухие носки и обувь.
- ¹ Оберегайте малыша от сквозняков: риск заболевания особенно велик на летней жаре в автомобиле, хотя прохладный ветер сперва кажется очень приятным.

Проблемы со слухом

Симптомы

Новорожденные младенцы:	Дети до 12 месяцев:
• отсутствие реакции на громкие звуки (например, хлопанье дверью, хлопки в ладоши) после 2—3 недель жизни.	• отсутствие коммуникации на детском языке или попыток построить слова.
Дети старше 3 месяцев:	Двухлетние дети:
• отсутствие реакции на звуки, не связанные с происходящим в поле зрения, например телефон или звонок в дверь.	• отсутствие построения предложений с двумя-тремя словами.
Дети старше 6 месяцев:	Пятилетние дети:
• отсутствие или малое количество игр с собственным голосом; ребенок необычайно спокойный.	• речь, непонятная для посторонних.
	Дети школьного возраста:
	• проблемы с учебой;
	• громкий звук при прослушивании музыки или просмотре телевизора.

Нормальный слух: действует на расстоянии более 10 метров. Легкие нарушения слуха: 4 метра. Средние нарушения слуха: от 1 до 4 м. Серьезные нарушения слуха: меньше одного метра. Глухота: полное невосприятие звуков.

Причины

Проблемы со слухом возникают в результате:

- генетической предрасположенности;
- инфекционных заболеваний (корь, свинка, менингит, энцефалит);

- пробок из ушной серы;
- проникновения инородного тела в ухо или повреждения;
- попадания воды в ухо;
- воспалительных процессов, поражающих барабанную перепонку или среднее ухо.

Проблемы со слухом могут быть временными — например, при тяжелых простудах, отите и свинке. Причиной временных проблем со слухом могут быть полипы. Чтобы проблемы не стали хроническими, очень важно проконсультироваться с врачом, если симптомы не проходят. В первую очередь это касается хронического отита.

Важно!

- **Очень важно как можно раньше распознать проблемы со слухом у ребенка, чтобы сориентироваться в возможностях его воспитания. Такие дети с большим трудом учатся говорить, а иногда и вообще не говорят, так как не слышат обращенных к ним слов.**

Немного медицины

Проблемы со слухом могут возникать из-за нарушения работы различных участков уха. Для оптимальной терапии необходимо определить, какой именно из участков уха не функционирует.

Как помочь ребенку

Благодаря медицинским осмотрам, которые должен проходить каждый ребенок, проблемы со слухом выявляются еще в младенческом возрасте. Поэтому очень важно проводить такие обследования регулярно. В этом отношении важны также наблюдения родителей. Так, если ребенок не реагирует на звуки, или ему два года, а он еще не разговаривает, то следует серьезно поговорить с педиатром!

Помощь врача

Перед назначением терапии профессиональный врач должен тщательно изучить причины и серьезность проблем со слухом. При тугоухости слух ребенка можно сохранить тренировками или

Глухота

Глухоту можно диагностировать, если ребенок не реагирует на звуки или обращенные к нему слова; если он пристально следит за движением губ говорящего; если у него превосходящая норму острота зрения; если он очень громко смеется или кричит, но не разговаривает.

При сильных нарушениях слуха ребенок может посещать специальные школы.

Совет — *Вовремя начато лечение может улучшить слух, а иногда и вернуть его в норму.*

усилить слуховым аппаратом. При некоторых видах глухоты помогает операция.

Профилактика: что сделать, чтобы ребенок не заболел

- Детям постарше и подросткам нужно напоминать о том, что частые посещения дискотек могут привести к хроническим проблемам со слухом.
- Столь популярные плееры с наушниками очень часто работают слишком громко. Попытки производителей выпускать наушники с ограниченной громкостью не были приняты потребителями. Если человек, стоящий рядом, может слышать обертоны, басы и ритм музыки в наушниках соседа, то рекомендованная громкость звука значительно превышена. Между отдельными «шумовыми атаками» нужно давать ушам возможность восстановить свою работу.

Проблемы со зрением

Симптомы

- | | |
|--|--|
| • Прищуривание глаз. | • Ребенок часто потирает глаза. |
| • Ребенок подносит все предметы очень близко к лицу. | • Чувствительность к свету. |
| • Ребенок отказывается читать. | • Ребенок часто задевает углы и стены. |
| • Головная боль, в особенности после длительного просмотра телевизора. | • Ребенок часто спотыкается. |

Причины

Наиболее распространенными проблемами со зрением у детей являются дальнозоркость и близорукость. Если поражен только один глаз в достаточно серьезной форме, то может развиваться косоглазие. В очень редких случаях причиной косоглазия является паралич глазной мышцы.

Важно!

- Если у ребенка были выявлены проблемы со зрением, которые можно исправить ношением очков, нужно

следить за тем, чтобы он носил эти очки, так как иначе у него может развиваться косоглазие, особенно если заболевание поражает лишь один глаз.

Немного медицины

Близорукость возникает из-за того, что глазное яблоко слишком длинное, и поэтому отдаленные предметы отражаются на сетчатке нерезко, в отличие от расположенных близко. Близорукость обычно развивается в школьном возрасте или в юности.

Дальнозоркость — редкий дефект у детей. Она развивается, если глазное яблоко слишком короткое, поэтому близкие объекты кажутся нерезкими. Дальнозоркость, развившаяся в детстве, часто проходит по мере взросления.

Как помочь ребенку

Для лечения дефектов зрения требуется профессиональная помощь врача. Что касается детей помладше, то тут нужно и ваше интенсивное сотрудничество. Чем тщательнее вы следите за ребенком и чем детальнее описываете врачу проблему вашего ребенка, тем легче ему будет подобрать правильное лечение.

Помощь врача Очки

При проблемах со зрением у детей, как правило, используется только одно средство: коррекция с помощью очков. Сейчас дети могут выбрать себе любую модель оправы, и многим нравится их носить. Следите за тем, чтобы оправа была крепкой и отвечала потребностям ребенка.

Лечение ребенка с косоглазием

Лечение косоглазия зависит от типа и причины заболевания. Существуют разные методики лечения:

- Коррекция дефекта с помощью очков.
- Односторонние повязки на глаз.
- Специальные упражнения для зрения.
- Оперативное вмешательство.

Важнейшие меры
Обязательно водите ребенка на профилактические медосмотры и сообщайте врачу свои личные наблюдения. Благодаря сотрудничеству врача и родителей можно вовремя распознать проблемы.

Необходимо **обратиться** к врачу

Следует обязательно обратиться к врачу, если у ребенка появляются следующие симптомы: близорукость (часто сопровождается расширением зрачков), дальнозоркость (часто сопровождается сужением зрачков), косоглазие, отсутствие выражения радости и боли в глазах (блеск или слезы), недостаточная реакция зрачков (при ярком свете или при взгляде вдаль).

Совет

Мы рекомендуем приобрести ребенку спортивные очки с гибкой оправой, которые надежно фиксируются за ушами. Они не будут мешать ни при играх, ни при занятиях спортом.

Начинать лечение нужно как можно раньше

Начинать лечение нужно как можно раньше — уже на втором году жизни. Когда ребенок идет в школу, то лечение косоглазия должно быть уже завершено. Как правило, не косящий глаз закрывают повязкой, чтобы проблемный глаз стал лучше видеть. Зрение обычно нормализуется за 2—6 месяцев, так что оба глаза начинают видеть нормально. Если косоглазие обусловлено параличом глазной мышцы, то во многих случаях помогает относительно простая операция.

Питание при проблемах со зрением**Биологические вещества, необходимые при куриной слепоте**

- Витамин А участвует в образовании зрительного пигмента родопсина и поэтому необходим для различения цветов и приспособления к изменениям освещенности.

Биологические вещества**при уставших и воспаленных глазах**

- Витамин А как вещество, важное для слизистых оболочек, регулирует количество жидкости в глазах и поэтому защищает их от быстрого утомления и возбудителей заболевания.
- Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в энергоснабжении организма, являясь составляющей частью ферментов, отвечающих за получение энергии из углеводов и жиров. Его нехватка приводит к усталости и воспалению глаз.
- Витамины С и Е, а также минералы цинк, железо и медь улучшают иммунную защиту в конъюнктиве. С помощью этих веществ можно излечить хронические конъюнктивиты.

Советы по питанию, богатому витамином А

Готовый витамин А содержится только в животной пище. В растениях содержатся каротиноиды, из которых организм сам синтезирует витамин А. Именно поэтому каротиноиды называются про-витаминами.

Пищевые продукты, содержащие витамин А:

Тунец, брокколи, салат, фенхель, капуста, тыква, морковь, шпинат, батат, огуречная трава, укроп, петрушка, мята, сыр, взбитые сливки, абрикосы, сухофрукты, шиповник, медовые дыни, манго.

- Витамин А является жирорастворимым, поэтому для его усвоения необходимо съедать соответствующие пищевые продукты с небольшим количеством жира или масла. То есть нужно кормить ребенка смесью мяса и морковной каши.
- Длительное время витамин А и каротиноиды считались восприимчивыми к свету и жаре. Новейшие исследования дают другой результат. Возможно, термообработка не мешает усвоению витамина А.
- Свежие и замороженные овощи предпочтительнее консервированных. Содержание каротина в них может быть выше до 50 %.
- Тот, кто хочет получать витамин А в основном из растительной пищи, должен следить за потреблением важных биологических веществ, необходимых для превращения каротиноидов в витамин А. К ним относятся в первую очередь минералы цинк, селен и йод. Так что вам следует использовать только йодированную пищевую соль, а к овощам добавлять богатые минералами травы. Лучше всего эту функцию выполняют кервель, укроп, майоран, шнитт-лук и петрушка.

Витамин В₂ (рибофлавин)

- Витамин В₂ растворим в воде. Используйте питьевую воду при приготовлении блюд с продуктами, содержащими этот витамин.
- Рибофлавин чувствителен к свету. Храните овощи недолго и в темном месте. Покупайте молоко и соки только в картонной или затемненной упаковке. Исключительно вегетарианский рацион не способен покрывать потребность в витамине В₂ (1,5 мг в день): растительную пищу нужно дополнять по крайней мере молочными продуктами.

Советы по питанию, богатому цинком

Многие цинксодержащие пищевые продукты содержат также фитат. Из-за этого вещества

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В₂:

Ржаные тосты, хлеб и булочки грубого помола, ромштекс, свиные отбивные, колбасные изделия, горох, капуста, соевые бобы (вареные), шпинат, эдамский сыр, эмментальский сыр, горгонзола (итальянский сыр), сыр гауда, сало, цельное молоко.

усвоение цинка ограничено. Однако есть пищевые вещества с высоким содержанием цинка и низким содержанием фитата — это, например, овсяные хлопья, бобовые, мак, сезам и семечки подсолнуха.

- Регулярно давайте ребенку такие бобовые продукты, как соя и горох, так как в них содержится не только цинк, но и важный для зрения витамин рибофлавин. Лучше всего, конечно, есть свежие или свежемороженые продукты.
- Не готовьте продукты слишком долго! Отдавайте предпочтение тем блюдам, термообработка которых требует меньше времени.
- Пивные дрожжи — это настоящие «цинковые бомбы». Их можно покупать в виде хлопьев, которыми нужно посыпать еду, но существуют также безвкусные таблетки, которые ребенок, скорее всего, не откажется глотать.

Уничтожители цинка

Некоторые медикаменты (например, пенициллин, тетрациклин и изониазид) лишают организм важного для его жизнедеятельности цинка. Посоветуйтесь с врачом по этому поводу, так как, возможно, питание ребенка придется дополнять цинкосодержащими препаратами, которые, кстати, наиболее эффективны, если принимать их вечером перед сном.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Когда ребенок еще в младенческом возрасте, родителям уже надо начинать следить за его зрением. У детей на первом году жизни это делать достаточно сложно: то, что они хватают находящиеся рядом предметы или опускают книжки с картинками себе на голову — это вполне нормально.
- Защищайте глаза ребенка от перенапряжения, следя за тем, чтобы во время чтения и игры освещение было достаточно интенсивным. Телевизор и компьютерные игры чрезмерно напрягают глаза: постоянное сидение перед экраном уменьшает слезоотделение, поэтому ограничьте время, проводимое ребенком возле телевизора и компьютера.

Молочница

Симптомы

- | | |
|--|--|
| • Беловатые пятна в виде точек на слизистой щек, губ и языке. | • Нежелание пить и есть. |
| • Последующее увеличение пятен или образование чешуек из близкорасположенных мелких пятен. | • Влажные бугорки на анальном отверстии, которые начинают быстро распространяться, сливаясь между собой. |
| | • Мелкие чешуйки по краям сыпи. |

Причины

Молочница — грибковое заболевание, чаще всего поражающее грудных детей и распространяющееся на слизистые оболочки рта. Молочница также может поражать паховую область ребенка. Важнейшими причинами заболевания молочницей являются:

- общая слабость иммунитета;
- недоедание;
- диарея;
- инфекция, занесенная во время родов;
- прием антибиотиков.

Важно!

Грибок, вызывающий молочницу, может поражать также дыхательные пути, легкие, кожу и слизистую оболочку женских половых органов.

Немного медицины

Как правило, этот грибок (*candida albicans*) заражает рот и передвигается через желудочно-кишечный тракт в анальную область. Соответственно, его можно обнаружить в стуле: он при этом имеет характерный запах дрожжей. Во время лечения с применением антибиотиков широкого спектра или же когда организм ребенка ослаблен, бороться с ним очень тяжело. Грибковые инфекции легко передаются руками, например, от рта к анальному отверстию и в кишечник. Если ребенок еще в пеленках, то его попка поражается намного интенсивнее. Тепло и влага способствуют росту грибка.

Лечение без рецептов

Давайте ребенку перед едой 5 капель меркуриус цианатус D6 или боракс D6. При большой площади поражения в анальной области помогают ромашковые ванны: они успокаивают раздраженную кожу и снимают воспаление.

Важно!

Все предметы, которые соприкасаются со ртом ребенка, необходимо тщательно дезинфицировать. Резиновые соски и т. п. следует кипятить 5 минут. Так можно избежать повторного заражения.

Как помочь ребенку Регулярное смазывание рта

Смешайте настойку ратании и мирры (из аптеки) в равных частях и разведите несколько капель смеси большим количеством воды. Обмакните в раствор ватный тампон на палочке и смочите им слизистую ребенка, предварительно проверив, подходит ли такая концентрация для слизистых (если нет, то разведите смесь сильнее). Для смазывания слизистой рта подходит также специальный оральный бальзам для детей.

Масло чайного дерева

Что касается лечения молочницы в паховой области, то тут весьма эффективно масло чайного дерева: оно дезинфицирует, убивает грибок и не раздражает чувствительную кожу младенца. Добавьте 2—3 капли масла в гель для тела, который вы всегда используете для купания малыша. Обработайте пораженные участки кожи мазью масла чайного дерева или используйте специальные предметы гигиены для младенцев, содержащие масло чайного дерева. Если вы все еще пеленаете ребенка, то необходимо как можно чаще его перепеленывать, в том числе и ночью (один-два раза), потому что моча и продукты ее разложения сводят на нет все меры по лечению молочницы.

Никакого сахара

Не давайте детям, больным молочницей, сладкого чая, фруктовых соков, меда, продуктов из белой муки и сладостей: сахар способствует росту дрожжевых грибков.

Помощь врача

Кожный грибок часто попадает в кишечник, и в этом случае требуется профессиональная врачебная помощь. Нистатин быстро справляется с грибком, но, к сожалению, наблюдаются рецидивы.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Грибкам нравится сахар! Поэтому вам следует обеспечить ребенку полноценное питание, избегая блюд с моносахаридами.

Кормящая мать должна как следует мыть свою грудь перед кормлением.

Совет

Оставляйте ребенка не сколько раз в день на 15 минут без пеленок.

Запор

Симптомы

- | | |
|---|------------------------|
| • Твердый стул, выделяющийся редко и в малых количествах. | • ного облегчения. |
| • Болезненный стул. | • Отсутствие аппетита. |
| • Отсутствие чувства долж- | • Головные боли. |
| | • Боли в животе, газы. |

Причины

Пищевые массы слишком долго задерживаются в толстом кишечнике, обезвоживаясь. От этого стул становится очень сухим и твердым. Часто запор возникает в результате неправильного питания с чрезмерным количеством белого хлеба, пирогов, пудингов, мяса, колбасы, сыра, яиц, сладостей и недостаточным количеством фруктов, овощей и мучных продуктов грубого помола. Однако главной причиной является нехватка жидкости. Нередко причиной запора могут быть душевные проблемы, например стресс в школе или семейные конфликты.

Важно!

- Даже при очень серьезном запоре без указаний врача не следует давать ребенку слабительное и совсем уж нельзя применять слабительное, которое выписывают взрослым.**

Немного медицины

Запор — это не отдельное заболевание, а общая проблема цивилизации с ее высоким уровнем жизни, от которой все больше страдают дети. Часто запор может быть побочным эффектом серьезного заболевания, такого как скарлатина или воспаление миндалин.

Как помочь ребенку

При хроническом запоре или при вялом пищеварении часто помогают несколько глотков воды (лучше всего теплой): пить нужно на голодный желудок. Тем же действием обладает и яблоко. Но тертое яблоко, наоборот, приводит к усилению запора.

Лечение без рецептов

Чай, способствующий пищеварению: 20 г ромашки, 10 г семян фенхеля, 10 г лопуха, 20 г корня валерианы (только при запоре, вызванном нервными причинами!). Чайную ложку смеси нужно залить 250 мл холодной воды, дать настояться 8 часов, а затем довести до кипения. Процедить и давать ребенку пить утром и вечером по чашке.

Сохраняйте спокойствие!

Даже если у ребенка задержка стула, это не обязательно свидетельствует о запоре. В норме опорожнение кишечника должно происходить один раз в день, но даже если у вашего ребенка стул один раз в два или три дня и при этом консистенция стула нормальная, то все в порядке.

Совет

Пахта, простокваша, минеральная вода, сок черносслива, томатный сок и сок кислой капусты способствуют хорошему пищеварению.

Побольше пить

Нехватка жидкости в организме приводит к загустению каловых масс. Дети вообще нуждаются в жидкости больше, чем взрослые. Лучше всего подходят для этой цели травяные чаи и фруктовый сок. Совершенно нормально, если, например, трехлетний ребенок выпивает два литра воды в день, в особенности если он много двигается.

Регулярное опорожнение кишечника

Очень важно приучить ребенка к регулярному опорожнению кишечника, например утром после еды. При этом у него должно быть достаточно времени. Нельзя торопить малыша, требуя от него успеха, иначе прямая кишка судорожно сжимается, препятствуя необходимому результату. В таких случаях рекомендуется посадить ребенка на горшок, давая ему игрушки или книгу.

Побольше двигаться

Нехватка активности приводит к вялости пищеварения. Ребенок, который не резвится и не играет на свежем воздухе, а все время находится в помещении, к тому же преимущественно сидит, часто склонен к запорам. Если у вас нет своего сада, каждый день ходите с малышом гулять в парк или на детскую площадку.

Домашние методы**Касторовый компресс**

При внезапном запоре, например в дороге или при изменении условий жизни, очень хорошо может помочь касторовый компресс. Он подходит даже для маленьких детей и младенцев. Сверните полотенце так, чтобы оно накрывало нижнюю часть живота ребенка, пропитайте его касторовым маслом и привяжите к телу ребенка другим полотенцем или шарфом. Компресс нужно оставить на ночь. При болях можно положить на компресс грелку.

Массаж

Часто при запоре помогает легкий массаж нижней части живота (по часовой стрелке). Он снимает запор и уменьшает судороги. Действие массажа

будет эффективнее, если использовать при этом касторовое масло.

Клизма

Наиболее эффективно (и к тому же мягко) при серьезном запоре действует клизма с ромашковым чаем. Что касается младенцев, то для стимуляции процессов пищеварения можно использовать маленькие клизмы. Специальные клистиры для младенцев можно купить в аптеке. Как правильно ставить клизму, вы можете почитать на с. 310.

Мягко и без побочных эффектов действует лактоза

Младенцам, питающимся исключительно молоком (в том числе смесью из коровьего молока или продуктами детской кухни) может помочь чайная ложка лактозы, добавленная в каждую бутылочку, или чайная ложка экстракта солода (1—3 раза в день). Лактозу и солод вы можете купить в аптеке или в диетическом магазине. Кроме того, давайте ребенку фруктовые соки или фруктовые пюре со слабительным действием, например, из апельсинов, груш, персиков, абрикос или слив.

Помощь врача

Запоры могут быть симптомами серьезного заболевания. Если запор не проходит 2—3 дня, вы должны обратиться к врачу, особенно в тех случаях, когда:

- у ребенка вздулся живот;
- из живота ребенка доносится громкое урчание;
- запор вызывает болезненные ощущения;
- ребенок стал грустным и апатичным или, наоборот, чрезмерно возбужденным.

Тщательная диагностика

Если у младенца серьезный или вообще хронический запор, то не следует медлить с тщательным медицинским обследованием. Ведь только так можно подтвердить или исключить возможность каких-либо заболеваний или дефектов пищеварительного тракта. Если у ребенка хронический запор, то врач тщательно ощупает его живот и прямую кишку. Возможно, он порекомендует ультразвуковое обследование для установления диагноза.

К сведению

Новорожденные, которых кормят только грудью, обычно испражняются до семи раз жидким стулом. Однако возможно, что они будут делать это один раз за много дней, и при этом кал не будет твердым. Это означает, что они очень хорошо усваивают молоко, так что каловые массы практически не образуются.

Медикаментозная помощь

Возможно, врач назначит малышу глицериновые свечи. При хроническом запоре ребенку, вероятно, придется много недель принимать назначенное врачом слабительное. И только когда стул нормализуется, медикаментозное лечение можно будет заменить полноценным питанием с высоким содержанием клетчатки или достаточным количеством жидкости.

Психотерапевтическая помощь

Если запор у ребенка обусловлен психическим нарушением или душевной проблемой, врач посоветует родителям принять специальные меры, а может быть, и обратиться за помощью к детскому психологу или психотерапевту.

Питание при запоре

Горькие вещества стимулируют работу желудка

Горькие вещества нечасто упоминают, когда речь идет о здоровом питании, но при этом они обладают рядом полезных для здоровья свойств. Они активируют вкусовые рецепторы на языке, и таким образом стимулируют выработку пищеварительных соков во рту, желудке и поджелудочной железе, а также способствуют перистальтике кишечника. Скорость, с которой пища проходит по желудочно-кишечному тракту, не увеличивается, так что у органов пищеварения хватает времени переработать поступающую пищу. Действие горьких веществ на желудочно-кишечный тракт начинается через 20—30 минут после их съедения.

Важные пищевые продукты

с высоким содержанием горьких веществ

- Полиненасыщенные жирные кислоты, такие как линоленовая и линолиевая, в больших количествах содержатся в подсолнечном, ореховом, льняном, маисовом масле и масле из зародышей пшеничного зерна.
- Мелко нарезанный лук через несколько минут приобретает горький вкус. Это обусловлено серосодержащими веществами, которые не только стимулируют пищеварение, но и препят-

ствуют размножению вредоносных бактерий в кишечнике.

- Сульфат магния (горькая соль) способствует пищеварению и считается продуктом первой помощи при пищевых отравлениях. Содержится в большинстве минеральных вод.

Балластные вещества, помогающие пищеварению

Балластные вещества — это клетчатка, которая не переваривается в организме человека. Она проходит весь путь от рта до толстой кишки, не усваиваясь. В слепой кишке она частично разлагается бактериями, но в организм из нее ничего не поступает. Собственно, строго говоря, она вообще не предназначена для питания, так как не усваивается организмом. И все же клетчатка оказывает позитивное влияние на пищеварение человека: она способствует выработке важных веществ в пищеварительном тракте и позволяет кишечнику в полной мере переработать пищу.

Осторожно, газы!

Некоторые балластные вещества, к сожалению, не только стимулируют пищеварение, но и приводят к возникновению газов. В этом отношении выделяются такие продукты, как овсяная лузга, овсяная мука, ячменные отруби, морковь, свекла, редька, редиска, сельдерей, козлец, лук и брюссельская капуста. При помощи соответствующих приправ, например тмина, газов можно избежать, а что касается замороженных овощей, то содержание в них веществ, приводящих к возникновению газов, значительно меньше. Однако есть пищевые продукты, богатые клетчаткой, но практически не вызывающие при этом газов: пшеничные отруби, пшеничная мука, зерновые хлопья, фрукты, зеленый салат, тыквенные семечки, семечки подсолнуха, рис и соевые продукты.

Добавки к еде

Описанные ниже добавки к еде могут очень быстро помочь мягко устранить запор.

Если у ребенка частый болезненный стул, и он из-за страха перед болью будет подавлять позывы к опорожнению. Рефлексы по опорожнению теряются, и задерживающиеся в кишечнике каловые массы все более затвердевают. Регулярно давайте ребенку пищу, содержащую клетчатку, и много жидкости, чтобы он смог избежать этого замкнутого круга.

Чай вместо шокола

Если ребенок ест на завтрак мюсли со всеми полезными добавками, то для того, чтобы наладить пищеварение, вместо обычного молока стоит предложить ему мятный чай с медовой булочкой.

К сведению

Продукты, приводящие к возникновению запора, — это, например, какао, бананы, яблоки, голубика (сушеная или вареная), шоколад, черный чай. От этих продуктов нужно как можно скорее отказаться в случае запора.

То же касается мяса (в первую очередь свинины) и яиц.

Сухофрукты

Нарежьте шесть сушеных абрикосов или шесть сушеных слив (обязательно следите за тем, чтобы это были не сульфитированные¹ плоды) на мелкие части и размягчите их в стакане воды, накрыв крышкой и оставив стоять на ночь. Получившуюся жидкость дайте ребенку выпить утром на голодный желудок. Размягченные плоды можно тоже предложить ему съесть или же добавить в мюсли.

Льняные семечки

Размягчите две столовых ложки раздробленных льняных семечек и одну столовую ложку несульфитированного изюма в стакане воды, накрыв крышкой и оставив стоять на ночь. Из семечек получится густая каша с изюмом. Кашу будет покрывать жидкость, которую тоже можно выпить.

Кроме того, можно смешать чайную ложку толченых льняных семечек с небольшим количеством меда и несколькими каплями лимонного сока. Образовавшуюся смесь хорошо добавить в протоквашу, суп или мюсли.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Полноценная, богатая клетчаткой пища поддерживает кишечник в форме и способствует тому, чтобы пища там не задерживалась.
- Давайте ребенку побольше пить. От этого клетчатка в кишечнике разбухает, заставляя его сокращаться, чтобы продвигать вперед остатки пищи.
- Кроме полноценного питания большое значение имеет движение: оно необходимо для нормального функционирования пищеварения. Следите за тем, чтобы у малыша каждый день было время порезвиться и подвигаться.

¹ Сульфитация — способ консервации фруктов и кислых овощей (например, томатов) путем обработки их сернистым ангидридом, сернистой кислотой и ее солями. Сернистый ангидрид ядовит для человека, но он легко улетучивается при нагревании и удаляется из сульфитированных продуктов кипячением. (Примеч. перев.)

Столбняк

Симптомы

- | | |
|---|--|
| • Усталость, слабость. | • Судорожные сокращения жевательных мышц (сложности при говорении и глотании). |
| • Беспокойство. | • Выражение застывшей гримасы на лице, сопровождающееся характерной «сардонической улыбкой». |
| • Головная боль. | • Онемение мышц вплоть до болезненных судорог. |
| • Отсутствие аппетита. | |
| • Иногда повышение температуры. | |
| • Чувствительность к свету. | |
| • Повышенное потоотделение при отсутствии жара. | |
| • Судороги в области шеи, спины и живота. | |

Причины

Возбудитель столбняка — особая бактерия, которая при отсутствии воздуха выделяет токсины (яд). Столбнячные бактерии проникают в организм через мельчайшие повреждения кожи и слизистых оболочек и поражают нервную систему. Инкубационный период составляет одну-две недели, а в некоторых случаях и больше.

Важно!

- В любую, даже самую мелкую рану могут попасть столбнячные бактерии. Столбняк в любом случае наносит непоправимый вред организму и даже может привести к летальному исходу. Ни в коем случае не отказывайтесь от противостолбнячной прививки!

Немного медицины

Иногда к заболеванию столбняком приводят мельчайшие ранения, так как в бытовые ранки может попасть инфекция. В особенности опасны раны, полученные в саду или на детской площадке при контакте с землей, а также раны, нанесенные домашними животными, особенно кошками.

Возбудители столбняка встречаются повсюду, и никто — ни взрослый, ни ребенок, — не застрахован от инфицирования. При игре на природе, работе в саду или занятиях спортом всегда возникают мелкие незаметные повреждения, через которые

Внимание!

В особенности велика опасность заражения столбняком при мелких ссадинах и ранках, которые почти не кровоточат и незаметны невооруженным глазом. Столбнячные бактерии проникают туда и распространяют свой сильнейший яд. Из обильно кровоточащих ран эти бактерии часто просто вымываются.

Нормальному пищеварению помогают следующие приправы: девясил, анис, фенхель, альпиния, имбирь, аир, каперсы, кориандр, тмин, майоран, перец и тamarinд.

могут проникнуть возбудители заболевания, распространяя оттуда яд по всему организму.

Как помочь ребенку

Важно!

Возможности лечения столбняка весьма ограничены и состоят главным образом в том, чтобы поддерживать жизненные функции организма. Так как противостолбнячная прививка проходит, как правило, без осложнений, а дети часто раняются, то в любом случае рекомендуется сделать ребенку прививку!

Как можно скорее вызовите врача, если симптомы простуды сочетаются у ребенка с одеревенением мышц на шее или мышечными судорогами. Даже если вы не помните, что ребенок где-то поранился, инфицирование столбняком все равно могло произойти, пусть и незаметно, в том случае, если ваш ребенок не был привит.

Помощь врача

При столбняке больному необходима срочная госпитализация. Только в больнице он сможет получить интенсивное лечение, необходимое для того, чтобы справиться с этим заболеванием. Незащищенному или недостаточно защищенному прививкой ребенку может потребоваться противостолбнячный иммуноглобулин с высоким содержанием антитоксинов, а также противостолбнячная прививка (для укрепления ранних прививок). При судорогах малышу будут давать противосудорожные средства и укладывать его определенным образом, чтобы он не повредил свое тело.

Осторожно, домашние животные!

Если у вас есть домашние животные, вы должны очень серьезно отнестись к прививкам от столбняка для всей семьи. Зубы, когти и лапы, особенно у кошек, — идеальное передаточное средство для столбнячной инфекции.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- ¹ Столбняка можно избежать, сделав ребенку прививку. Как правило, противостолбнячная прививка делается вместе с прививкой от дифтерии.
- Прививку от столбняка нужно делать каждые 10 лет. Проверьте, были ли вы привиты от столбняка.
- Очищайте все, в том числе и мелкие раны, царапины или ссадины как можно тщательнее, нанося мягкое дезинфицирующее средство.

Совет
Проверьте состояние прививок у всей семьи, если вашему ребенку нужно сделать прививку от столбняка. Тщательно ведите дневник прививок и следите за тем, чтобы врач вносил туда все даты.

Глисты

Симптомы

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Малокровие, бледная кожа. • Темные круги под глазами. • Беспокойство, нервозность. • Зуд на кончике носа. • Зуд в анальном отверстии. • Наличие яиц глистов, частей туловища глистов или целых глистов в каловых массах. | <ul style="list-style-type: none"> • Ночное опорожнение мочевого пузыря. • Судороги в животе. • Покраснение и воспаление женских наружных половых органов. • Пудроподобная сыпь на щеках. • Сильный сухой кашель без признаков простуды. |
|---|---|

Причины

Дети очень легко могут заразиться глистами. Паразиты могут проникнуть в их организм повсюду: на детской площадке, в детском саду, школе, а также во время игры с собаками, зараженными глистами. Дети подвержены такой опасности и дома. Глисты или их яйца могут быть в плохо прожаренном мясе (например, если вы делаете шашлык в саду), в соленьях или плохо промытых фруктах и овощах.

Важно!

- **Яйца глистов могут быть на детских игрушках, одежде или на руках ребенка. Так они могут проникнуть в организм других членов семьи. Вам следует всегда очень тщательно следить за гигиеной.**

Немного медицины

Наиболее распространенными глистами у детей являются острицы. Инфицирование происходит через их яйца, которые заносятся в рот с плохо вымытыми овощами или фруктами или невымытыми руками. Из яиц развиваются белые нитеобразные подвижные черви длиной около сантиметра. Каждые 6—7 недель самки остриц спускаются в прямую кишку и откладывают яйца возле заднепроходного отверстия, что вызывает у ребенка мучительный зуд.

Как помочь ребенку

Лечение глистов всегда требует врачебной помощи. После консультации с врачом вы можете лечить

Лечение без рецептов

Давайте ребенку в течение недели каждое утро перед завтраком чашку сока квашеной капусты или давайте ему съесть 100 г квашеной капусты. Это гарантирует излечение от глистов.

малыша травами, у которых нет побочных эффектов, не используя более серьезные медикаменты.

Морковь и морковный сок

Эфирные масла моркови влияют на мышечную деятельность наиболее распространенных глистов, поражающих детей. Сперва глисты двигаются по направлению к заднему проходу, а при постоянном увеличении концентрации эфирного масла моркови оказываются парализованными в прямой кишке. После этого они легко выводятся со стулом, так как не могут оказывать сопротивление. Удаление остриц, которые преимущественно находятся в прямой кишке, происходит при помощи достаточного количества морковного сока и свежей моркови.

Для проведения целенаправленного морковного курса давайте ребенку в течение двух дней столько морковного сока и тертой моркови, сколько он сможет съесть и выпить. После этого в течение нескольких недель ежедневно давайте ребенку к завтраку по 250 мл морковного сока каждый день.

Тыквенные семечки

Можно давать ребенку каждое утро на голодный желудок пригоршню очищенных тыквенных семечек, а через 3 часа еще столько же. Этот курс следует продолжать в течение трех дней подряд.

Голубика

Голубика в любой форме (сок, пюре, добавка в мюсли) также может быть использована в качестве природного глистогонного средства, потому что она регулирует пищеварение, а глистам легче размножаться в плохо переваренной пище в кишечнике.

Глистогонная клизма

Сделайте ребенку клизму. Прокипятите две столовых ложки семян льна (из аптеки) и 100 г чищенного чеснока в 250 мл воды около 20 минут. Процедите, дайте жидкости остыть до температуры 32 °С. Наполните клизму и медленно влейте жидкость в прямую кишку. Повторяйте в течение трех дней ежедневно.

Доказательство

Вы можете достоверно установить наличие глистов у ребенка, если наклеите ему на ночь на заднепроходное отверстие полоску скотча. Если утром вы обнаружите на ней яйца глистов, значит у ребенка глисты.

Следите за гигиеной

Во время лечения глистов необходимо тщательнейшим образом следить за чистотой, чтобы не произошло повторного заражения. Кроме того, следует препятствовать тому, чтобы глисты или их яйца передались другому человеку. Исходя из этого, необходимо особенно внимательно следить за гигиеной рук: мыть их с мылом, применяя щетку для ногтей, и пользоваться отдельными полотенцами для рук. Ребенок должен ежедневно менять нижнее белье. Постельные принадлежности и пижаму тоже нужно менять чаще обычного.

Не забудьте об игрушках

Игрушки ребенка нужно тщательно мыть горячей водой и моющими средствами. Необходимо постирать и мягкие игрушки ребенка.

Помощь врача Перец чили и листья сенны

Врач может выписать ребенку препарат пиперацин, состоящий из экстрактов перца чили и листьев сенны. Перец парализует глистов, а листья сенны удаляют их из организма.

Курс природной медицины

Врач, специализирующийся на природной медицине, может назначить вашему ребенку трехдневный курс папайазана К. Ребенку нужно будет принимать этот препарат три раза в день по одной чайной ложке перед едой. Во время лечения ребенок не должен употреблять в пищу мясо!

Гомеопатические средства

Прием алиума / купрума сульфурikuма композитума очень эффективен при глистах. В зависимости от возраста ребенка давайте ему по 5—10 капель, разводя их в чае или соке трижды в день.

Гомеопатические средства при острицах

- Давайте ребенку абротанум D3, цину D4 или спигелиэ D4 (3 раза в день по 5 капсул). Лечение должно длиться две недели.

К сведению

Каждый курс с использованием домашних средств необходимо провести еще раз через две недели, чтобы устранить остатки глистов.

- Тевкриум D5 и натриум фосфорикум D6 или D12 подходят для лечения остриц, но помогают и при лечении других видов глистов.

Совет

В большинстве случаев правильным будет пролечить от глистов всю семью: они очень быстро передаются от человека к человеку. Если этого не сделать, избавиться от глистов будет невозможно.

Осторожно: кольчатые черви!

Большинство глистов, поражающих детей — ленточные черви, острицы и аскариды — очень живучи, но, как правило, неопасны. А вот кольчатые черви могут сильно навредить развитию ребенка. Кольчатые черви распространены в странах с плохими гигиеническими условиями, особенно в тропиках. Если у вашего ребенка глисты, а вы в последнее время побывали в такой стране, то следует поставить в известность лечащего врача, чтобы он мог учитывать это при диагностике и подобрал адекватную терапию.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Домашние животные должны регулярно проходить глистогонное лечение.
- Следите за чистотой на детских площадках. Если вы обнаружите там собачьи или кошачьи фекалии, следует подыскать ребенку другое место для игр.
- Препятствуйте тому, чтобы малыш во время игры подносил пальцы или песок ко рту.
- Приучите ребенка к тому, чтобы он всегда мыл руки после игр на улице, контактов с животными, а прежде всего перед едой.

Скрежетание зубами

Симптомы

- Ночное скрежетание зубами, стертость зубов, в первую очередь резцов и клыков.
- Последствия: головная боль, боль в ушах, в челюстном суставе, одеревенение мышц шеи, воспаление десен.

Причины

Если ребенок скрипит зубами, значит он, скорее всего, испытывает чрезмерные нагрузки и очень

перенапряжен. Дети сжимают зубы, чтобы компенсировать ярость, стресс или проблемы в школе.

Важно!

- Если ребенок скрипит зубами, надо обратиться к стоматологу. Скрежетание зубами не всегда является результатом психического перенапряжения: оно может быть также вызвано неправильным прикусом или слишком выпирающими пломбами. Поэтому сперва понадобится осмотр стоматолога.

Немного медицины

У первобытных людей сжатые зубы были знаком агрессии и готовности к нападению. Для маленьких детей зубы являются первым средством нападения и защиты, поэтому неудивительно, что душевные проблемы и злость отражаются на состоянии жевательных мышц. При ночном скрежетании зубами ребенок избавляется от энергии. Это вредит зубам и деснам, а через некоторое время негативно сказывается на мышцах шеи, челюстных суставах и ушах.

Как помочь ребенку

Стимуляция жевательных мышц

Давайте ребенку перед сном пожевать морковь. Это расслабляет и утомляет челюстные мышцы и снижает риск скрежетания зубами.

Защита челюсти

Существуют специальные зубные шины, снимающие скрежетание зубами. Однако они не мешают ребенку тереть нижними зубами о верхние. Посоветуйтесь со своим стоматологом, необходимы ли такие зубные шины вашему малышу. Но самое главное — лишь устранение внутреннего беспокойства и стресса поможет ребенку полностью избавиться от этой проблемы.

Акупунктура

Точка, способствующая расслаблению челюстных мышц, называется «солнечная долина». Она нахо-

Лечение без рецептов

Очень часто дети, скрипящие зубами, легко раздражаются, сердятся по любому поводу и не выносят поражений. В этом случае ребенку помогут успокаивающие препараты.

Концентрация по-китайски

Попросите ребенка закрыть глаза, сконцентрироваться на точке, которая находится на лбу между бровями, и попытаться увидеть с закрытыми глазами что-нибудь сквозь «третий глаз». Это упражнение расслабляет все мышцы лица и уменьшает потребность скрипеть зубами.

дится на запястье со стороны мизинца в углублении под углом 70° сверху, внутри запястной кости. Покажите ребенку, где находится эта точка, и приучите его массировать ее указательным пальцем 6—7 раз в день. Массировать нужно каждую руку по одной минуте. Главное — не забывать делать массаж перед сном.

Техники расслабления

Благодаря аутотренингу или методу прогрессивного расслабления мышц Якобсона ваш ребенок научится избавляться от стресса и злости, не выражая их посредством скрежетания зубами. Существуют специальные обучающие методики для детей. Следует обращать внимание на аутосуггестивные формулировки, касающиеся области головы, например: «Мои щеки очень мягкие и теплые». Используя такие методики, дети добиваются поразительных успехов.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- ¹ У ребенка напрягаются мышцы челюсти, когда он находится в стрессовом состоянии или сердится? Попробуйте научить его другой компенсации стресса. Лучше всего, если он обучится аутотренингу или другим техникам расслабления.
- При компенсации стресса с помощью губ, когда ребенок замечает, что у него напряглись мышцы челюсти, он должен крепко сжимать губы. При этом для мышц челюсти не возникает большого напряжения, а зубы не повреждаются.

Совет

Количество людей, страдающих от скрежетания зубами, постоянно увеличивается. На сегодняшний день стоматологи говорят о том, что люди с таким нарушением составляют 50% их пациентов. Как можно раньше научите ребенка справляться с этой проблемой, если он склонен к скрежетанию зубами.

Прорезывание зубов

Симптомы

- | | |
|------------------------------|--|
| • Беспокойство малыша. | • Ребенок часто сосет палец. |
| • Сильное покраснение десен. | • Усиленное слюноотделение. |
| • Болезненные ощущения. | • Воспаление на щеке с той стороны, где прорезывается зуб. |
| • Плаксивость. | |
| • Воспаление десен. | |

Причины

Когда молочный зуб пробивается через десну, ткань рвется. Возникают мелкие повреждения, а иногда и легкое воспаление, вызывающее более или менее болезненные ощущения.

Важно!

- В аптеке вы можете приобрести специально приготовленные мази. Они обезболивают смазанный участок десен, но содержат сахариды, так что ребенок слишком рано приучается к сладкому. Возникает риск повышенного потребления сахара и, следовательно, риск возникновения кариеса в молочных зубах.

Немного медицины

Когда у ребенка режутся зубы, у него может проявляться жар, сыпь, понос и другие болезненные симптомы. Причина этого — не прорезывание зубов, и эти проявления не связаны непосредственно с зубами, а просто в это время ребенок более подвержен заболеваниям.

Как помочь ребенку

Старайтесь снять боль у ребенка при прорезывании зубов, потому что физические страдания в раннем возрасте сказываются на том, как ребенок впоследствии будет справляться с болью.

Домашние методы

Охлаждение очень эффективно

Охладите челюсть ребенка платком, смоченным в холодной воде и тщательно отжатым. Так снимается воспаление десен. Проводите эту процедуру 6—7 раз в день в течение 3—5 минут.

Лечение без рецептов

Ромашка снимает легкую и среднюю боль при прорезывании зубов. Давайте ребенку полоскать рот свежим ромашковым чаем или готовым настоем ромашки (если малыш умеет это делать). Хамомилла D6 или D12 — эффективное средство при проблемах с зубами. Каждый час вкладывайте ребенку по 5 капсул между щекой и десной. Если десна сильно воспалена или хамомилла не помогает, рекомендуется использовать белладонну D6. Кладите каждый час по 5 капсул возле поврежденного участка десны. Если облегчение не наступает в течение 5 часов, надо прервать это лечение.

Детское кольцо

Если у вас есть детское кольцо, положите его на полчаса в холодильник, а потом дайте ребенку пожевать. Холод снимет воспаление и боль, а жевание облегчит прорезывание зубов. Для этой цели также подходят хлебные корки и твердая сырая пища, например морковь, кусочки яблок, фенхеля, кольраби, листовой сельдерея.

Природные средства

Терапия по методу Баха

- «Осина» успокаивает и снимает страх: малыш ведь не понимает, что болезненное прорезывание зубов не опасно для него.
- «Дуб» поддерживает ребенка и помогает ему бороться с трудностями.
- Капли «скорая помощь» также полезны, потому что с точки зрения ребенка прорезывание зубов может рассматриваться как из ряда вон выходящее событие.

Ароматерапия

Запах ромашки и лаванды успокаивает и снимает боль. Накапайте несколько капель одного из этих масел или их обоих на аромакамень, установленный в комнате ребенка. Кроме того, можно накапать масло на влажную тряпку и приложить ее к челюсти младенца.

Шалфеевые настойки

Вы можете приобрести в аптеке несколько разновидностей болеутоляющих настоек, которые облегчат ребенку прорезывание зубов. Они слегка анестезируют десны, но действуют очень недолго. Лучше использовать шалфеевый чай или разведенную шалфеевую настойку из аптеки (у нее очень горький вкус).

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Когда зуб прорывается сквозь десну, образуются небольшие повреждения, в которые могут проникать бактерии. Чтобы этого избежать, рекомендуется с четвертого месяца жизни очищать рот ребенка влажной губкой.

Интересно

Зубы начинают формироваться у ребенка еще на пятом-шестом месяце беременности матери, когда он еще не родился. Тогда образуются зачатки зубов, и при рождении уже двадцать молочных зубов готовы к тому, чтобы начать вылезать наружу. Первый зуб появляется, как правило, на четвертом — восьмом месяце жизни.

Совет

Если у вас почему-то не оказалось детского кольца, то его может идеально заменить корочка хлеба. Она твердая и эластичная. И тому же детям она нравится.

Зубная боль

Симптомы

- Воспаленная щека со стороны больного зуба.
- Плаксивость.
- Беспокойство ребенка.
- Видимая дырка в зубе.
- Усиленное сосание пальца.
- Отказ от еды.

Причины

Несомненно, зубная боль — одна из наиболее неприятных. Боль причиняет не только прорезывание зубов (см. выше), но и, к сожалению, столь частые в детском возрасте заболевания кариесом, которые могут привести к разрушению корня зуба.

Важно!

- Если ваш ребенок в результате несчастного случая во время игры потерял зуб, то его можно прирастить обратно, если вы будете действовать следующим образом: осторожно сполосните зуб водой (не тереть!) и поместите обратно в дыру. Затем сразу же идите в клинику или к стоматологу! Или же вы можете поместить зуб в стакан с молоком и немедленно бежать с ребенком (и зубом!) к врачу.

Немного медицины

Как правило, большинство болезней зубов вызываются неправильным питанием (блюда с сахаром!) и недостаточным уходом.

Как помочь ребенку

Зубная боль, как правило, начинается ночью, когда вы не можете обратиться за помощью к стоматологу. Поэтому важно знать, какие домашние средства можно применить, чтобы быстро помочь малышу.

Природные средства

Средство первой помощи — гвоздика

В качестве средства первой помощи при зубной боли особо эффективна сушеная гвоздика (пряность). Ребенку постарше, когда нет опасности того, что он проглотит гвоздику, вы можете просто

Лечение без рецептов

Средством первой помощи при зубной боли считается гвоздика: она снимает боль, если в зубе дырка. Используйте сушеную гвоздику из приправ или масло гвоздики, компресс с которым нужно положить на больной зуб.

Главное — контроль!

Как можно раньше, когда ваш ребенок еще посещает детский сад, вы должны сводить его к стоматологу. Вы можете в игровой форме показать ему приборы и устройства, которые использует стоматолог. Если малышу потом потребуется помощь, он пойдет к стоматологу спокойно.

поместить ее в дырку в зубе. В противном случае прокипятите гвоздику в воде до тех пор, пока она не размякнет, и тогда положите ее на больной зуб. Кроме того, вы можете (это касается детей постарше) попросить ребенка покусать больным зубом гвоздику.

Масло чайного дерева

Добавьте 3–5 капель масла чайного дерева в стакан воды и прополощите смесью рот ребенка или нанесите масло непосредственно на больной зуб и прилегающие к нему участки.

Домашние методы

Легкий массаж десен

Иногда при зубной боли помогает легкий массаж десен. Вы можете смазать десну возле больного зуба 1–2 каплями масла гвоздики.

Совет

Зубы нужно чистить утром и вечером после еды.

Важно!

Дети очень страдают от зубной боли, так что заботиться о них нужно начинать еще до рождения ребенка. Беременная женщина должна полноценно питаться: продуктами грубого помола, свежими фруктами и овощами. Так во многих случаях можно избежать малыша от ранних заболеваний зубов.

Правильное питание при зубной боли

Поменьше сахара

Используемый пищевой промышленностью сахар считается главным врагом зубов. Он разрушает зубы не только снаружи, вымывая из них минералы и давая питание бактериям, выделяющим кислоты. Когда сахар попадает в кровь и печень, он поглощает много минералов и витаминов группы В, которые в результате этого не способствуют функционированию других органов. От этого страдают и зубы. Конфеты, шоколад, пироги и печенье — все это можно использовать для того, чтобы побаловать ребенка, но ни в коем случае нельзя включать их в ежедневный рацион. Это же касается и переслащенного чая и лимонада.

Побольше протеина

В результате множества опытов над животными было установлено, что развитие зубов зависит от потребления белка. Дети должны получать достаточное количество полноценных протеинов. При вегетарианском рационе этого добиться довольно сложно — необходимы хорошие знания в области диетологии. Не жалейте для детского рациона продуктов, содержащих животные белки, таких как сыр, молоко, творог, йогурт, рыба, а также иногда мясо и колбаса.

Биологические вещества и пищевые продукты, препятствующие кариесу

- Кальций важен для развития костей и зубов, а кроме того, он активизирует важные ферменты. Без достаточного снабжения организма кальцием была бы невозможна передача импульсов по нервной системе. На уровень содержания кальция в организме влияют многочисленные гормоны. Для усвоения организмом этого важного минерала необходим витамин D, некоторые аминокислоты и лимонная кислота. Неправильное приготовление пищи (слишком долгое промывание или отваривание) уменьшает содержание в пище кальция. Некоторые вещества блокируют усвоение кальция. К таким веществам относятся кофеин (содержащийся в кофе), насыщенные жирные кислоты (в мясе, колбасе и сладостях), фосфаты (в свинине, говядине, колбасе, смальце, кофе, лимонаде, продуктах быстрого приготовления), фитиновая кислота (в пшенице, зерновых, мюсли; фитат распадается, если эти блюда долго размачивать) и щавелевая кислота (в шпинате, ревене, щавеле, черном чае и шоколаде). Богаты кальцием, например, пирожки с маком и орехами и пряники, которые, однако же, содержат большое количество сахара. Намного лучше использовать такие продукты, как капуста и соя, а также почти все виды трав, орехи и молочные продукты.
- Фтор укрепляет зубную эмаль. Большие количества фтора могут воспрепятствовать увеличению уже возникших кариесных дыр. Очень

Осторожно: зубная пластина!

Если ваш ребенок носит зубную пластинку, то надо тщательно следить за гигиеной его рта, так как во рту возникает пространство, где могут размножиться вредоносные бактерии и появляться зубной налет. Доктор-ортодонт может рассказать о правильной технике чистки зубов и научить этому малыша.

много фтора содержится в семенах льна. Их нужно долго и тщательно пережевывать: благодаря этому возникает интенсивный контакт между зубной эмалью и фтористыми соединениями. Кроме того, существует пищевая соль, богатая фтором (и йодом).

Цинк и стресс

Стресс — убийца цинка №1 в организме! Хуже всего организмом переносятся операции, в первую очередь в области живота. Вследствие этого уровень цинка в организме прооперированного ребенка резко понижается, что очень часто приводит к кариесу. Если вашего ребенка прооперировали, вы должны поговорить с лечащим врачом о необходимости приема препаратов, содержащих цинк!

Биологические вещества и пищевые продукты, помогающие при кровоточивости десен

- Витамин С (аскорбиновая кислота) уже давно известен как средство стимуляции иммунной системы десен. Организму требуются большие дозы витамина С, но продукты, содержащие этот витамин, имеют кислый вкус, а это большинству детей не нравится. Пищевые продукты с менее кислым вкусом и высоким содержанием витамина С — это паприка, помидоры, киви, перуанский рис и морковь.
- Цинк укрепляет защиту десен. Природные источники цинка — молоко, продукты грубого помола, сезам, миндаль, земляные орехи и зеленый салат.

Правильный уход

Самое лучшее питание может лишь поддерживать здоровье зубов, но решающее значение имеет правильный уход. Как можно раньше приучите ребенка регулярно чистить зубы после каждого приема пищи. Если это по какой-либо причине невозможно, то он должен недолго пожевать жвачку без сахара.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Главной профилактикой является тщательное очищение зубов, которое должно начинаться, когда прорезывается первый зуб. Необходимо очищать вечером после последнего приема пищи молочные зубы от налета, используя влажную ватку или губку.
- В возрасте от полутора до двух лет нужно начинать использовать детскую зубную щетку, которой — еще без зубной пасты — нужно чистить зубы ребенку со всех сторон (это должны делать родители).
- В возрасте от двух до трех лет надо научить ребенка правильно чистить зубы. Давайте ему тренироваться в этом, но каждый раз чистите их после этого ему еще раз сами.

Целиакия

Симптомы

- Раздражительность, плохое настроение.
- Отсутствие аппетита.
- Небольшие проблемы с пищеварением.
- Неувеличение веса ребенка.
- Неприятно пахнущий беловатый пенистый стул с жирным блеском.
- Сквозь тонкую рыхлую стенку живота видны очертания кишечника.
- Вздувшийся выпученный вперед живот.
- Истощение всех остальных частей тела. Впалые ягодицы.

Причины

Целиакия — непереносимость глиадина (составляющей части клейковины пшеницы и ржи). Это заболевание иногда развивается после введения в рацион малыша зерновых продуктов.

Важно!

- **Так как при целиакии речь идет о неполноценном питании, у ребенка возникает склонность к ломкости костей: скелет недополучает кальций. Во многих случаях у ребенка могут появляться судороги и кровоточить кожа.**

Немного медицины

Целиакия — нарушение усвоения части продуктов в тонком кишечнике в связи с повреждением его слизистой. Эта болезнь обычно начинается постепенно на втором-третьем году жизни. Так как при этом заболевании пища слишком быстро проходит в кишечник, не успевая усваиваться, использование питательных веществ ограничивается, ребенок прекращает расти и сильно худеет. Из-за изменений в кишечнике в организме возникает нехватка ферментов, белков, витаминов и железа.

Как помочь ребенку

Только своевременный переход на диету и полное исключение из рациона муки и пищевых продуктов из пшеницы, ржи, овса и ячменя позволит избежать хронических нарушений пищеварения.

Сочувствие

Целиакия — серьезное заболевание, которое, как правило, длится очень долго. Иногда человеку приходится всю жизнь придерживаться специальной диеты. Несчастливым родителям в этом случае лучше всего поможет разговор с людьми, страдающими от этой же проблемы.

Осторожно!

При поиске пищевых продуктов без клейковины не всегда можно полагаться на список ингредиентов на этикетке!

Специальные пищевые продукты

В диетическом магазине продаются специальные продукты без глютена, которые можно давать ребенку в соответствии с указаниями врача. Возможно, ему придется придерживаться этой диеты всю жизнь. Впрочем, через несколько лет, посоветовавшись с врачом, можно будет дать ему немного продуктов из зерновых культур. Если опять проявятся симптомы целиакии, этот эксперимент надо будет сразу же прекратить.

Природные средства

Лекарственный чай из голубики

Кроме соответствующих врачебных и диетических мер можно применять лекарственный чай. Залейте 5 чайных ложек сухой голубики 500 мл холодной воды, доведите до кипения и дайте покипеть на медленном огне 10 минут. Процедите. Ребенок должен пить по три чашки в день.

Домашние методы

Из-за худобы и малокровия у детей, больных целиакией, повышена потребность в тепле. Кладите ребенку в постель грелку (она не должна быть слишком горячей, чтобы ребенок не обжегся!). И следите за тем, чтобы он был достаточно тепло одет в течение дня.

Помощь врача

Очень важно как можно раньше поставить правильный диагноз. При первых симптомах целиакии сразу же обратитесь с ребенком к врачу. Врач должен тщательно следить за изменением состояния малыша.

Профилактика: что делать, чтобы ребенок не заболел

- Как можно больше кормите ребенка грудью. Риск заболевания повышается, если младенца начинают кормить зерновыми добавками в первые четыре месяца жизни.

Психические расстройства и проблемы

Заболеть может не только организм ребенка. Его психика также часто подвергается сильным воздействиям, которые могут привести к расстройству и проблемам. В этой главе вы узнаете, например, о том, что делать со страхами ребенка, депрессией, отсутствием аппетита, нарушениями речи и ожирением.

Страхи

Симптомы	
• Проблемы со сном, ночное опорожнение мочевого пузыря.	• Побег из дома.
• Потеря аппетита.	• Заикание.
• Агрессивность.	• Проблемы с концентрацией внимания, нервозность.

Причины

- Серьезные проблемы, с которыми сталкивается ребенок (смерть, несчастный случай и т. п.).
- Чрезмерная заботливость и страх родителей.
- Унижение при воспитании, в школе или дома, когда упор делается на наказаниях и лишении любви.
- Чрезмерное количество впечатлений, например от телевидения, радио, похода в зоопарк, цирк и т. д.
- Трудная для переваривания пища.

Важно!

- Сильные страхи ребенка в детстве могут впоследствии привести к развитию неврозов и других психических расстройств.

Немного медицины

Страх — это важный фактор в жизни каждого. Он начинается в младенческом возрасте и сопровождает до старости.

Внешние факторы страха

Страх — это предупреждение об опасности. Если опасность появляется извне, то говорят о реальных страхах — например, боязни собак или страхе утратить любовь родителей, если в семье появляется еще один ребенок.

Внутренние страхи

Намного больше распространены страхи, обусловленные внутренними причинами. Так, ребенок боится звуков в темноте, ведьм, привидений и вообразяемых персонажей, которые представляют в его картине мира зло.

Признаки страха

Младенцы реагируют на страх криком. У детей постарше больше возможностей: например, бегство от опасности или агрессия, направленная на то, что его пугает.

Парализующий страх

Страх может парализовать ребенка — и не только внешне, когда он «замирает от страха», но и внутренне. Пугливые дети становятся застенчивыми, в детском саду или в школе стремятся спрятаться и утрачивают веру в себя.

Страх жизни

Страх может стать основой мировоззрения ребенка. Так, дети, за которых родители очень боялись в раннем возрасте, сами становятся боязливыми и не верят в себя. Если изо дня в день на ребенка обрушиваются предупреждения об опасностях, он перестает чувствовать себя уютно в мире, зная, что его окружают лишь ужасы.

Причины страха

В детском возрасте страх в основном проявляется в связи с угрозами (например, из-за конфликтов или агрессивности других детей) или из-за необычных обстоятельств (темнота, шум, незнакомая местность). Важной причиной может быть ощущение заброшенности и отмежеванности от близких (например, при болезни или разводе родителей).

Проблемы родителей

Воспринимать страхи всерьез

Если родители строго, а иногда и насмешкой подавляют любой естественный страх ребенка, они часто добиваются прямо противоположного результата: вытесненные глубоко в бессознательное страхи вызывают неуверенность. Кроме того, так ребенок приучается к постоянному подавлению своих чувств.

Понимание страхов ребенка

Проблемы возникают, если родители очень самоуверенные и ориентированы исключительно на

Страх и агрессия

«Бегство вперед» — защитная стратегия агрессивных детей, которые хотят избавиться от своего страха. Они реагируют на людей, которые внушают им страх, насильем: они бьют, кусают, пинают, разбивают какие-то вещи и бушуют. Они кажутся невоспитанными, но на самом деле просто испытывают страх.

Совет

Мы не можем защитить своих детей от нереальных страхов, ведь они возникают из их собственной фантазии и их собственного мировоззрения. В этом случае главное — создать для ребенка атмосферу любви, тепла, уверенности и оптимизма, чтобы вера родителей, которые способны защитить, была больше, чем страх.

Последствия страха
Страх может снизить способности ребенка к учебе. Чувствительные дети не выносят частого занижения своей самооценки. Запуганный ударами или постоянными криками ребенок не может учиться и остается «глупым». В таком случае врачи говорят о ложной умственной отсталости.

успех: иногда такие люди не способны проявлять внимание к страхам ребенка. А это сильно бьет по самооценке. В первую очередь имеет значение то, как родители относятся к собственной успешности. Если они не дают ребенка своим примером, позволяя ему бояться и проявляя понимание, то это придает крохе уверенности. Но вот если родители постоянно требуют от ребенка во всем такой же успешности и старательности, ему постоянно приходится подавлять свой страх, чтобы его не упрекали и не лишали любви.

Как помочь ребенку Понятные объяснения

Дети сталкиваются со многими феноменами, которых не понимают. Большинство детей реагируют на это с любопытством, но иногда у них появляется страх. Узнавая новое и привыкая к неизвестному, дети постепенно преодолевают свой страх. Вы можете помочь ребенку, понятно объясняя ему происходящее, так что незнакомый феномен перестает быть страшным. С возрастом, когда картина мира в сознании ребенка устанавливается, эти естественные страхи будут проявляться все меньше.

Обеспечение спокойного сна

Вечером вы никогда не должны позволять ребенку смотреть возбуждающие детскую психику телепередачи, слушать или читать истории о призраках и чудовищах. Последний час перед сном должен проходить в уютной, расслабленной и неспешной обстановке. Нежно уложите ребенка в кровать, расскажите ему сказку или спойте что-нибудь, пока вы не почувствуете, что он внутренне успокоился. Колыбельная, молитва и поцелуй на ночь надежно защитят ребенка от страха.

Свет в темноте

Если маленькие дети боятся темноты, вы можете включить в их комнате ночник или немного приоткрыть дверь в освещенную комнату. Что касается детей постарше, то вы можете поставить ночник возле их кровати, чтобы они в любой момент мог-

ли его выключить. Если ребенок ночью приходит к родителям в кровать, потому что боится, его нужно обнять и успокоить. Так он почувствует физическую близость родителей, и вы сможете, успокаивая его, снова уложить в кровать.

Освобождение от оков страха

Если ребенок кричит ночью от страха, нужно сперва его разбудить, а в крайнем случае умыть холодной водой. После этого дети, как правило, спокойно засыпают.

Вместе бороться с ночными страхами

Если ребенок просыпается ночью или плохо спит, родители должны успокаивать его и объяснять ему, что мама с папой тоже иногда плохо спят. Если ребенку снятся кошмары, вы должны поговорить с ним об этом и объяснить, что того, что он видит в кошмаре, на самом деле нет.

Подготовить ребенка к тому, что он остается один

Маленький ребенок ни в коем случае не должен просыпаться ночью или вечером в квартире один, внезапно понимая, что родителей здесь нет. Родители могут оставить ребенка одного только в том случае, если он знает телефон бабушки или соседей. Очень важно, чтобы малыш знал, что родители уходят ненадолго и их отсутствие вовсе не означает, что они бросили его навсегда, пока он спал.

Вера в себя

Вы очень поможете боязливому ребенку, если будете укреплять и повышать его самооценку. Он должен чувствовать, что родители верят в него, верят, что он справится со своими страхами и проблемами, и радуются его успехам и способностям.

Сублимировать страхи

Боязливые дети должны много рисовать или лепить, а также иметь достаточно времени на игры. В игровых ситуациях многие страхи находят свое воплощение, перерабатываются ребенком и преодолеваются.

Гомеопатические средства от страха

Если страх ребенка становится хроническим, посоветуйтесь с врачом: возможно, стоит воспользоваться гомеопатическими средствами. Фосфорус D12 выписывают при ночных страхах или страхе темноты. Если страх ребенка сочетается с утратой аппетита, то ему может помочь ингатиум D12. Страх перед неудачами поможет снять ликоподиум D12.

Нужно говорить о прошедшем дне

Разговор о событиях дня способствует тому, чтобы часть беспокойства, накопившегося за день, изжила сама себя до того, как ребенок уснет. Вам следует при этом говорить не только о реальных страхах ребенка, но и о тех, что возникли во время игр или благодаря его фантазии.

Малышани в коем случае нельзя оставлять одна одинсегобоязнь! Страх нужно воспринимать всерьез. Родители не должны пытаться «изгнать» из ребенка страх, например сознательно помещая его в ситуации, которых он боится.

Помощь врача

Если то, что вы делаете, ребенку не помогает и он не может преодолеть свой страх, стоит обратиться к психотерапевту. Он может посоветовать ребенку аутотренинг. Но иногда требуется длительная терапия.

Преодолевать предубеждения

Когда страх ребенка настолько силен, что ему нужна психологическая, психотерапевтическая или психиатрическая помощь, многим родителям трудно с этим смириться. Поговорите с врачом или психологом о своих чувствах. Для успешного лечения очень важно, чтобы родители и врачи искренне сотрудничали, чтобы возник такой союз, при котором ребенок будет чувствовать себя в безопасности.

Правильное питание ребенка, который испытывает страх Вещества, вызывающие беспокойство

Страх человека усиливается и уходит в зависимости от уровня молочной кислоты у него в крови. Если максимально снизить этот уровень, то боязнь до определенной степени можно контролировать. Новейшие исследования выявили наличие и других веществ, вызывающих страх. В первую очередь необходимо упомянуть определенные нейротрансмиттеры, например катехоламин, который в больших количествах выделяется у боязливых людей. С другой стороны, у них часто вырабатывается недостаточное количество нейротрансмиттера ГАМК (гамма-аминобутировая кислота). При помощи специального питания можно повлиять как на уровень ГАМК, так и на уровень катехоламина.

Постарайтесь снизить уровень молочной кислоты в организме ребенка

При борьбе с детскими страхами необходимо постараться понизить уровень молочной кислоты в организме ребенка. Вы можете этого добиться с помощью щелочной диеты, уменьшив количество кислотных продуктов (см. примечания на

полях). При этом нельзя допустить, чтобы подобная диета привела к нехватке питательных веществ в организме.

Профилактика

- ¹ Старайтесь, чтобы самооценка малыша была высокой. Страх, как правило, появляются из-за чувства неуверенности.
- ² Старайтесь сделать завершение дня спокойным. Поговорите с ребенком о том, что он пережил за этот день, причем не только в реальном мире, но и в мире его фантазий. Очень часто страх возникает ночью из-за того, что мозг перерабатывает и сортирует впечатления дня. При этом порожденные фантазией сущности обретают такую же реальность, как и настоящие люди. Они становятся героями сна ребенка, но детская фантазия уже не может управлять их действиями так, как она делала это днем.
- ³ Щелочная диета приводит к снижению уровня молочной кислоты и способствует тому, что дети меньше боятся.

До сих пор родители заставляют детей, особенно мальчиков, не выказывать страха и подобных чувств. Из-за этого мальчики чувствуют чрезмерно напряжение и развитие их личности тормозится.

Не запугивайте ребенка

Очень важно не вызывать страхи у ребенка. Ни в коем случае нельзя пугать его бабаем, темной комнатой или подвалом, наказаниями отца или Бога. Рассказы о болезнях, смерти и несчастных случаях не предназначены для детских ушей.

Постарайтесь повысить уровень ГАМК в организме вашего ребенка

Уровень гаммааминобутировой кислоты можно повысить с помощью продуктов, содержащих высококачественные протеины и широкий спектр аминокислот. Важная роль тут принадлежит сыру. Многие дети не очень любят сыр, так что родителям приходится применять всяческие уловки, чтобы приучить их к этому важному белковому продукту, например, запекая овощи в сыре, или делая бутерброды с сыром и помидорами (на хлеб намазывается плавленый сыр, а сверху выкладываются кружки помидоров), или готовя пищу, которую так любят все дети.

Можно ли понизить уровень кислоты кислым яблоком?

Поразительно, но это правда: кислые сорта фруктов снижают уровень кислоты в организме. Кислоты, содержащиеся во фруктах, разлагаются в организме человека на углекислый газ и воду.

Щелочная диета снижает уровень молочной кислоты и уменьшает страх. Можно использовать фрукты (кроме брусники), овощи (кроме бобовых), грибы, картофель, сою (следите за тем, чтобы у ребенка не было аллергии на эти продукты!).

Кислотная диета повышает уровень молочной кислоты и способствует развитию страха. Сюда относятся такие продукты, как артишоки, хлеб, яйца, рыба, мясо (в наивысшей степени), молочные продукты, макароны/орехи, брусника, рис.

Углекислый газ выводится через легкие, давая дорогу щелочным веществам и веществам, нейтрализующим кислоты.

Важно!

Даже регулируя физиологические основания страха питанием, необходимо учитывать, что психические механизмы при сильных или хронических страхах имеют большое значение. Это означает, что питание может помогать в случае легких страхов у детей, а вот что касается тяжелых и хронических страхов, то их необходимо лечить с помощью психотерапевта или психиатра: он должен определить причины страха, часто сложные.

Утрата аппетита

Симптомы	
• Слишком маленький вес по отношению к росту.	• Худоба.
• Бледность.	• Боли в желудке перед приемом пищи.
• Резкие перепады настроения.	• Повышенная утомляемость.
• Малокровие.	• Нервозность.

Причины

- Недостаток витаминов.
- Проблемы с желудком или печенью.
- Хронические заболевания.
- Воспаление гланд.
- Начало или продолжение болезни.
- Частые нарушения режима питания.
- Потребление большого количества жидкости (например, молока — оно очень питательно).
- Психологические причины (проблемы в семье, перегрузки в школе, ошибки воспитания).

Важно!

Нехарактерный для младенцев отказ от употребления молока или отказ от пищи у детей постарше должен стать поводом обратить пристальное внимание на

состояние малыша. Если причина потери аппетита кроется в заболевании, то вскоре проявятся и другие симптомы.

Немного медицины

Если желудок в течение четырех часов после приема пищи опорожняется, то постепенно у человека возникает чувство голода и жажды. После достаточного приема пищи ребенок сыт и доволен. Смена чувств голода и насыщения в течение дня зависит от желудочно-кишечного тракта, уровня сахара в крови, вегетативной нервной системы и мозга. Потеря аппетита — снижение, а иногда и отсутствие чувства голода, вплоть до полного отказа от приема пищи. Отклонения от нормы могут возникать по многим причинам. Принято различать соматически обусловленную утрату аппетита — она вызвана нарушением работы органов или заболеванием, и утрату аппетита, не обусловленную состоянием здоровья. Причины такого нарушения, вероятнее всего, кроются в психике ребенка.

Принуждение перебивает аппетит

Наиболее распространенной причиной психически обусловленной потери аппетита является принуждение к еде. В связи с ошибками воспитания у ребенка возникают нездоровые привычки в еде, и утрата аппетита становится проблемой, при которой может помочь только педиатр, детский психолог или детский психиатр. Если родители, бабушки и дедушки, а также остальные члены семьи оставят малыша в покое и не будут заставлять его есть, используя неправильные меры воспитания, вызывающие упрямство или сопротивление, он начнет есть сам.

Как помочь ребенку Не заставляйте его есть

Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка есть, хоть дружелюбными уговорами, хоть угрозой наказаний! Еще ни один ребенок не умер от голода при наличии в доме пищи! Но малыш не может

Лечение без рецептов

Для восстановления аппетита после заболевания необходимо, в первую очередь, покой. Существуют также повышающие аппетит растительные препараты, созданные специально для детей.

Ложное представление

Когда речь идет о маленьком ребенке, родители часто жалуются на то, что он плохо ест. Иногда родители говорят врачу плохом аппетите ребенка даже в том случае, если он питается нормально.

остаться здоровым и при хорошем аппетите, если его заставляют есть силой или хитростью.

Опыт голода

Основное правило при утрате аппетита — некоторое время не давать ребенку есть вообще. В это время он может пить небольшое количество фруктового сока любого вида, но ровно столько, сколько ему хочется. Многие родители боятся таких разгрузочных дней, потому что малыш и так уже очень худой. Они забывают при этом, что ничего не добились своими прежними методами кормления, так как ребенок не знал, что такое голод.

Постепенно приучать ребенка к еде

Если после нескольких дней голодания у ребенка появится хоть небольшой аппетит, предложите ему хрустящие хлебцы с маслом и плавленным сыром или мюсли. Сырая морковь или тушеные овощи без кляра с небольшим количеством масла могут стать следующим этапом.

Радость от еды

Кормите ребенка небольшими порциями три раза в день. Подавайте еду в аппетитном виде, украшая ее с фантазией.

Не перебивать аппетит

Очень важно не давать ребенку вместо еды сладости («Чтобы у малыша хоть что-то было в желудке!»). Давайте ему сырые и тушеные овощи, картофель в мундире, хлеб грубого помола и молочные продукты. Дети без расстройств вкусовых ощущений в большинстве случаев с удовольствием будут есть предложенную пищу и предпочтут мясу и яйцам фрукты, молоко и растительную пищу. Но даже если ребенку очень нравятся мясо и яйца, немного посидев на подобной диете, он изменит свои предпочтения в еде.

Не давайте себя шантажировать

Нервные дети нередко делают из еды средство борьбы, когда замечают, что для родителей их пи-

тание имеет большое значение. Оставьте ребенка в покое и спокойно следите за развитием событий — так будет лучше для всех!

Прием пищи как семейный ритуал

По меньшей мере один раз в день вся семья должна собираться за столом для того, чтобы вместе поесть. При этом должна царить приятная атмосфера, которую не стоит нарушать ворчанием или скандалами.

«За компанию» есть вкуснее

Утрата аппетита очень часто проявляется у единственного в семье ребенка. Как можно чаще приглашайте на прием пищи приятелей своего чада и позволяйте ему ходить в гости, чтобы там поесть.

Помощь врача

Иногда ребенку могут помочь лекарства для повышения аппетита. Если причиной потери аппетита являются нервные расстройства, ребенку нужна психотерапевтическая помощь.

Питание при расстройствах аппетита

Биологические вещества, помогающие при потере аппетита

- Фруктовые кислоты, содержащиеся в большинстве сортов фруктов, стимулируют органы пищеварения и улучшают обмен веществ. Это повышает аппетит.
- Горькие вещества способствуют пищеварению и стимулируют мозговые центры, отвечающие за аппетит. Впрочем, следует отметить, что дети едят такие продукты неохотно.

Наилучшие пищевые продукты при потере аппетита

- В 100 г ягод или сока красной смородины содержится 2820 мг фруктовых кислот — самый высокий показатель среди всех фруктов и ягод. Сок красной смородины действует лучше всего, если ребенок пьет его за полчаса до еды.

К сведению

Не давайте ребенку перебивать аппетит, съедая что-то между приемами пищи (конфеты, кексы, печенье, лимонад, молоко и т. п.).

У ребенка будет хороший аппетит, если он будет играть и резвиться на свежем воздухе, а также спать столько, сколько ему нужно. Позаботьтесь о том, чтобы он достаточно времени проводил на улице, где есть возможность избавиться от проблем и страхов, которые могут подавлять его аппетит.

Совет

Дети хорошо ощущают потребности своего организма: они перестают есть, когда чувствуют сытость, а не тогда, когда тарелка пуста. Смиритесь с этим, иначе природные функции контроля будут нарушены и ребенок начнет страдать от избыточного веса.

К сведению

Дети не голодают, если в доме есть еда. Обычно они не позволяют давить на себя и, в свою очередь, пытаются использовать прием пищи как средство шантажа родителей или бабушек с дедушками. Если ваш ребенок отказывается есть — ничего страшного. Но не позволяйте ему через некоторое время требовать накормить его.

- Ананас содержит много фруктовых кислот, а также ферменты, стимулирующие выделение желудочного сока. Если малыш съест за полчаса до еды дольку ананаса, у него появится аппетит. Хорошо действует и свежий ананасовый сок.
- Одного запаха укропа бывает достаточно, чтобы вызвать у ребенка аппетит, поэтому его нужно использовать для оформления еды или в качестве приправы.
- Цикорий содержит горькие вещества, стимулирующие пищеварение. Но вот дети его точно не любят. Наш совет таков: приготовьте ребенку вкусный салат из цикория. Очень возбуждает аппетит фруктовый салат с цикорием, в который можно добавить, например, мандарины или апельсины (см. ниже). Если вы прибавите в соус для салата одну чайную ложку кетчупа, то цикорий утратит неприятный вкус, хотя горькие вещества в нем не разрушатся. Цикорий нужно хранить в темноте, потому что под воздействием света горькие вещества быстрее теряют свои свойства.
- Артишоки содержат много горьких веществ, а дети любят их за то, что их интересно есть: не нужно пользоваться ножом и вилкой, их можно очищать пальцами и высасывать их основание, что очень нравится многим детям. Здесь вы также можете замаскировать горький вкус важных горьких веществ приготовленными соответствующим образом соусами, в которые артишоки можно обмакивать или вливать соус в них.
- Важным пищевым продуктом, содержащим горькие вещества, является эндивий, который можно готовить в виде салата. Его также можно потолочь с картофелем или подать к нему картофельное пюре в качестве гарнира — это смягчает вкус горьких веществ.

Фруктовый салат с цикорием

Ингредиенты (на две порции): 150 г цикория, сладкое яблоко, апельсин, чайная ложка лимонного

сока, столовая ложка апельсинового сока, 25 г сливок (10%-ных), немного сахара, соли, перца, 5 г миндального порошка.

Почистите цикорий, удалив горькую сердцевину и внешние листья. Порежьте его поперек на полоски шириной в палец, сбрызните водой. Почистите яблоко, вырежьте сердцевину и нарежьте кубиками. Вырежьте апельсин из кожуры или почистите его как можно тщательнее, чтобы на нем не осталось белой части кожуры. Разделите дольки апельсина и смешайте их с кусочками яблока и цикория. Взбейте сливки со специями, лимонным и апельсиновым соком и заправьте ими получившуюся смесь. Миндальный порошок украсит салат, придав ему аппетитный вид.

Поменьше сладостей

Не зря еще нашим родителям в детстве не разрешали есть сладости перед едой. Моносахариды и ароматические вещества, содержащиеся в шоколаде, тянучках и пирожках, на короткое время подавляют центр аппетита и на длительное время притупляют вкусовые ощущения у ребенка, так что он не получает удовольствия от других продуктов, которые меньше раздражают его вкусовые рецепторы.

Осторожно: жир!

Как и сладости, очень жирные пищевые продукты тоже притупляют вкусовые ощущения. Этим объясняется естественное отвращение к слишком жирной пище.

Серьезные нарушения питания

В период полового созревания, в первую очередь у девочек, могут появляться серьезные расстройства. Молодые люди вообще не хотят больше есть. Если во время семейных или дружеских вечеринок их уговаривают все же что-то съесть, они потом прячутся в туалете и искусственно вызывают у себя рвоту. Причиной этого нару-

Так делать не надо!

Иногда края цикория отрезают, чтобы уменьшить его горький вкус. Так делать не надо, ведь именно там находится большая часть полезных веществ!

Нарушения аппетита у детей и подростков проявляются чаще, как правило, в период полового созревания. В основном эта проблема касается девочек, но в последнее время от нее страдает все больше мальчиков. При этом требуется длительная терапия и помощь всей семьи.

шения питания является серьезное психическое заболевание, которое обязательно должен лечить квалифицированный психолог или психотерапевт.

Симптомы анорексии

Бросающаяся в глаза худоба должна стать для вас поводом повнимательнее присмотреться к поведению вашего ребенка и, возможно, показать его врачу. Больные анорексией хитроумно прячут свою худобу под соответствующей одеждой, и часто можно определить наличие этого расстройства только по привычкам ребенка. Если он избегает принимать пищу со всей семьей, ест очень мало и предпочитает пищу и напитки, почти не содержащие калорий, следует держать ухо остро — в особенности, если подросток сразу после еды идет в туалет. Если он постоянно думает о похудении, стройности и своей фигуре, это также может свидетельствовать об анорексии.

Врачебная и психологическая помощь

Дети и подростки с серьезными нарушениями аппетита или анорексией в любом случае должны проходить курс лечения у врача: он назначит соответствующие процедуры или поместит ребенка на некоторое время в специальную клинику.

Профилактика

- Выясните заранее особенности и закономерности детского развития и питания.
- Не концентрируйтесь на аппетите ребенка. Временный отказ от питания очень полезен для здоровья.
- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок достаточно двигался, побольше был на свежем воздухе и загорал.
- Составьте ребенку компанию во время еды или время от времени приглашайте на обед его друзей.
- Сделайте прием пищи важным пунктом вашей семейной жизни, чтобы он доставлял всем удовольствие.

Не бойтесь фруктовых кислот

Не следует бояться того, что фруктовые кислоты чрезмерно окисляют организм. Они полностью разлагаются на углекислый газ и воду. Углекислый газ впоследствии выводится через легкие, а в организме действуют щелочные вещества, блокирующие действие кислот, — те самые вещества, которые содержатся во фруктах.

Ночное недержание мочи

Симптомы

- Ночное недержание мочи после первого года жизни.

Причины

- Нарушение отношений между родителями и ребенком.
- Ревность к ребенку помладше, появившемуся в семье.
- Слишком раннее приучение к порядку.
- Нехватка внимания.
- Упрямство, психические нагрузки (например, развод родителей).

Важно!

Если ночное недержание мочи продолжается или внезапно

- **запно начинается после четвертого года жизни, необходим врачебный осмотр и консультация. Возможно, причина этого — общие проблемы организма или психики. Важно прояснить этот момент и лечить выявленное заболевание.**

Немного медицины

Причиной ночного недержания мочи (энуреза) могут быть такие нарушения в работе организма:

- дефекты строения мочевого пузыря, паралич мочевого клапана;
- воспаление мочевого пузыря и почек;
- гормональные нарушения;
- сужение крайней плоти у мальчиков, вагинит у девочек;
- глисты;
- запор.

В большинстве случаев причиной ночного недержания мочи все же являются психические проблемы. Этот симптом — крик ребенка о помощи. Возвращаясь к младенческой модели поведения, он пытается обратить на себя внимание родителей. Худшее, что можно предпринять для решения этой проблемы, — это ругать или наказывать ребенка. Наоборот, дайте ему почувствовать, что вы его любите. Уделяйте ему как можно больше внимания.

Лечение без рецептов

Смешайте 20 г зверобоя, 10 г мяты и 5 г апельсинового цвета. Залейте чайную ложку смеси 250 мл кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите. Длительное время давайте ребенку утром и днем по чашке. Не подслащивайте чай. Другой рецепт: смешайте 10 г полевого хвоща и 10 г зверобоя. Залейте чайную ложку смеси 250 мл кипятка, дайте настояться несколько минут и процедите. Давайте ребенку по 3 чашки этого чая в день (но не перед сном) в течение длительного времени.

Простое решение

Многие дети мочатся ночью только лежа на спине.

Если приучить ребенка спать на боку, возможно, все пройдет.

Как помочь ребенку

Выговоры и упреки не помогут, даже если ребенок и кажется достаточно взрослым для этого. Окружите его вниманием и любовью. Это лучший способ помочь.

Природные средства

Иногда помогает натирание ног — в первую очередь внутренней стороны бедер — маслом зверобоя.

Домашние методы**Сухо и тепло**

Следите за теплой одеждой — в первую очередь, шерстяными штанами (их нужно одевать на хлопчатобумажное белье, чтобы они не «кусались») и такими же чулками. Если ребенок промочит ноги, сделайте ему горячую ванночку для ног, вытрите их и разотрите массажным маслом.

Приучение к определенному ритму

Можно будить ребенка ночью два-три раза в определенное время и отводить в туалет. Если ребенок уже обмочился к этому моменту, то график следует сдвинуть. Этот метод не подходит для детей, которые плачут, когда их будят, сопротивляются или продолжают спать, идя в туалет.

Совет

Любовь, которую малыш будет чувствовать каждый день, сделает любой метод лечения эффективным.

Профилактика

- * При приучении к горшку каждый ребенок вырабатывает определенный ритм. Не торопите его и не ускоряйте этот процесс строгостью.
- *> Рождение младшего ребенка — необычайно болезненное переживание для ребенка, в особенности для первого ребенка в семье, которому раньше принадлежало все внимание родителей. Некоторые дети бессознательно пытаются снова стать «маленькими» и начинают мочиться ночью.

Депрессивное настроение**Симптомы**

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| • Слабость. | • Отчаяние. |
| • Повышенная утомляемость. | • Проблемы со сном. |
| • Чувство собственного бессилия. | • Страхи. |
| | • Грустные высказывания. |
| | • Подавленное настроение. |

Причины

Склонность к депрессии частично является врожденной, но усиливается негативными переживаниями (проблемы в школе, ссоры родителей). Нехватка света и неправильное питание также могут приводить к депрессивным настроениям.

Важно!

К депрессиям или просто подавленному настроению ребенка нельзя относиться легкомысленно! Эта ситуация может привести ребенка в такое отчаяние, что он становится способен на самоубийство.

Лечение без рецептов

Зверобой обладает таким же антидепрессантным действием, как и синтетические медицинские препараты, но не имеет их побочных эффектов. Эта лекарственная трава — наилучший выбор для маленьких детей и даже для младенцев.

Немного медицины

Счастье и длительное равновесие частично основываются на правильном питании, потому что для того, чтобы испытывать эти эмоции, необходимы гормоны и другие химические соединения в организме/мозге, на которые можно повлиять. Основным источником депрессивных настроений у ребенка являются сладости. Шоколад содержит антидепрессивные вещества, но они не действуют на детский организм, так как их действие блокируется сахаром, содержащимся в шоколаде. Промышленный сахар лишает организм важных минералов и витаминов (в первую очередь группы В), которые необходимы для синтеза в нервной системе веществ, вызывающих ощущение счастья. Кроме того, уровень сахара в крови резко повышается, так что детский организм пытается всеми способами снизить этот уровень. А потому он вскоре резко падает. Результат: усталость, нарушение концентрации и, в итоге, депрессивное настроение.

Детские психиатры уже очень давно спорят о том, способствуют ли неудачи появлению депрессии у ребенка или же они тренируют его способность к сопротивлению неприятностям и делают его иммунным к депрессии. Ответ на этот вопрос во многом зависит от того, как дети переживают неудачи. Если они остаются один на один со своими ежедневными неудачами и родители не поддерживают их, то склонность к депрессии у таких детей возрастает. Совсем иным будет развитие событий, если ребенок поймет, что неудачи — это лишь ступеньки на пути к успеху и что промахи не могут изменить отношения с любимыми людьми. Только тогда неудачи предотвращают появление депрессии.

Важно!

Осторожно: настоящая депрессия!

В отличие от депрессивных настроений, при настоящей депрессии необходима профессиональная врачебная помощь (психоаналитика, психиатра или же психотерапевта с психологическим или медицинским образованием).

Признаки настоящей депрессии:

- Плохое настроение длится очень долго и часто возникает без повода.
- Ребенок часто плачет и не может объяснить почему.
- У малыша изменяется чувство времени: иногда ему кажется, что время остановилось, а иногда — что оно летит невероятно быстро.
- Страдающий депрессией ребенок, из-за изменения восприятия, делает из сложившейся ситуации совсем другие выводы, чем окружающие его люди.
- Кажется, что с этим ребенком невозможно говорить: он живет в своем собственном мире.

Как помочь ребенку

Природные средства

Цвет зверобоя, эти красивые желтые цветы, были известны еще средневековому врачу и философу Парацельсу. На сегодняшний день они считаются лучшим средством в растительной терапии депрессии. Их активные вещества гармонизируют гормональный баланс, а некоторые из содержащихся в них веществ могут блокировать «рецепторы плохого настроения» в мозге. Детям нравится самим собирать эти цветы, а потом вместе с родителями готовить из них вкусный чай.

Смешайте 20 г сушеного зверобоя и 20 г тысячелистника. Залейте 2 столовых ложки смеси 250 мл кипятка, дайте настояться 10 минут и процедите. Чай из зверобоя дети должны пить два раза в день курсом от одной до двух недель. Его можно подсластить медом.

Акупунктура

Цель акупунктуры — гармонизировать энергетические потоки тела и души. Поэтому она эффективна при депрессии, для которой характерно снижение воли и решительности. Точка, которую нужно массировать, находится на внутренней стороне локтевого сгиба. По-китайски она называется шао-хай, «мелкое море». Согните руку ребенка, и вы почувствуете кончиками пальцев ямочку на внутренней стороне локтевого сгиба. Именно там находится точка шао-хай. Массируйте ее в течение минуты кончиками указательного и среднего пальцев медленными круговыми движениями, а затем смените руку. Покажите ребенку, как он может сам массировать эту точку, и повторяйте это упражнение с ребенком 6—7 раз в день.

Домашние методы

Приятные воспоминания

Сядьте вместе с малышом и повспоминайте что-нибудь приятное, лучше всего смешное. Когда вы посмеетесь вместе, депрессивные мысли быстро пройдут сами собой.

Регулярные занятия спортом

Движения направляют мысли ребенка на телесность, вызывая приятные ощущения и способствуя выделению гормонов счастья. Спорт — это достижение успехов, и он считается естественным врагом депрессии.

Нормализация сна

Если депрессивное настроение у ребенка проявляется повышенным беспокойством или же у него проблемы со сном, в этом случае поможет валериановая ванна. Залейте одну-две пригоршни измельченного корня валерианы 1 л кипятка,

Важно!

Некоторые дети, страдая от депрессивного настроения, становятся тихими, безвольными, пассивными и расстроенными. У других это состояние проявляется в гиперактивности и буйстве. Они слишком много разговаривают. В школьном возрасте депрессивное настроение часто проявляется в лени или проблемах с учебой.

дайте настояться 30 минут, процедите и добавьте получившуюся жидкость в ванну. Ребенок должен принимать ванну 10 минут при температуре воды 35—37 °С.

Техники расслабления

Некоторым детям помогают техники расслабления, такие как аутотренинг или прогрессивное расслабление мышц по Якобсону. Это помогает им прийти в нормальное настроение. Эти методики особенно эффективны, если речь идет о легких формах депрессивного настроения.

Осторожно: телевизор

Дети, которые смотрят телевизор или видеофильмы больше двух часов в день, особенно подвержены депрессии. Причин этому несколько: слишком большое количество впечатлений от телевизора, перенапряжение нервной системы воображаемыми событиями, огромное количество героев, добивающихся успеха, — и не соответствующая этому картина реальной жизни. Все это может привести к серьезным фрустрациям.

Движение способствует ощущению счастья

Движение и спорт способствуют не только тому, что тело находится в хорошей форме, но и тому, что чувства становятся более гармоничными. Регулярные занятия спортом стимулируют обмен веществ в организме и, соответственно, в мозге. При занятиях спортом, в особенности требующим выносливости, тело выделяет гормоны, вызывающие ощущение удовлетворения. Кроме того, при этом из организма выводятся ядовитые отходы обмена веществ.

Не делайте из ребенка депрессивного сладкоежки

Не балуйте ребенка во время депрессивных фаз сладостями, например мороженым или шоколадом. Так можно превратить его в депрессивного сладкоежку, который, уже став взрослым, всегда будет есть что-то сладкое, когда у него возникнут психологические проблемы.

Правильное питание при депрессивных настроениях

Хорошее настроение при еде

Основное правило тут таково: у человека, который хорошо себя чувствует после еды, есть основания для хорошего настроения. Если же человек плохо себя чувствует после еды, у него будет очень плохое настроение. Проще говоря, еда должна быть в радость. Ребенок должен с радостью садиться за стол, а это будет так, только если с едой у него будут связаны приятные ощу-

щения. Если же прием пищи будет связан для ребенка с воспитательными мерами, например упреками или настойчивым расспрашиванием о том, что же, собственно, произошло в школе, то у него пропадет всякое удовольствие от еды, возникнут все основания для депрессивного настроения.

Прием пищи без принуждения

Никогда не заставляйте ребенка доедать то, что лежит у него на тарелке. Нельзя представить себе более тяжелой психической нагрузки для малыша, чем кормление против воли. Так выражается неуважение к важнейшей границе личности, отделяющей ее от окружающего мира. Все это подрывает основы самосознания человека, унижая его. Типичными последствиями этого являются анорексия, булимия и депрессия.

Поменьше жира и сахара

Жирные блюда с большим количеством мяса и недостатком овощей заставляют ребенка чувствовать тяжесть, и от этого у него развивается склонность к меланхолии. Сладости на короткое время поднимают уровень сахара в крови, но после роста уровня инсулина он снижается. Это влияет на работу мозга, создавая идеальные условия для депрессии.

Биологические вещества от депрессивного настроения

- Витамин В₅ (пантотеновая кислота) активирует в мозге переработку холина в нейротрансмиттер ацетилхолин, который играет важную роль в возникновении ощущения счастья.
- Фолиевая кислота способствует выработке гормона счастья норадреналина.
- Витамин В₆ (пиридоксин) очень важен для работы нервной системы: вместе с витамином С он способствует выработке норадреналина.
- Кобаламин, типичный витамин группы В, поддерживает обмен веществ и вместе с фолиевой кислотой способствует выработке холина.

- Витамин С обладает бодрящим действием: он способствует выработке норадреналина, снижает усталость и изнеможение.
- Фенилаланин и метионин — особые белковые вещества, необходимые для образования гормона счастья норадреналина.

Наилучший рацион при плохом настроении

Необходимо активировать обмен веществ в мозге

При возникновении депрессивных настроений важную роль играет обмен веществ в мозге. Здоровое питание способствует тому, что организм получает все необходимое в достаточных количествах, и обмен веществ протекает нормально. При полноценном питании организм также получает вещества, способствующие выработке гормонов для хорошего самочувствия и настроения.

Совет

Ребенок депрессивным настроением требует много внимания. Проявляйте по отношению к нему побольше заботы, но не отгораживайте его своей любовью от окружающего мира, а дайте ему возможность набираться собственного опыта. Очень часто дети намного более самостоятельны, чем думают родители, и эту самостоятельность нужно развивать.

- Полноценные зерновые продукты и орехи содержат много кобаламина, фолиевой кислоты, пиридоксина и пантотеновой кислоты. Витамин В в больших количествах содержится в пивных дрожжах и семенах льна. Семена льна можно добавлять во всевозможнейшие блюда, а пивные дрожжи в форме безвкусных хлопьев можно использовать в качестве присыпки к еде.
- Морковь, свекла, помидоры, шпинат, яблоки и ананасы содержат много витамина С и большое количество фенилаланина.
- Хрен, чеснок, лесные орехи, молочные продукты и яблоки содержат большое количество метионина.

Доволен желудок — довольна и душа

Психологи, специализирующиеся на питании, утверждают, что наше настроение зависит от степени наполненности желудка и содержания питательных веществ в крови. Если в этом наблюдаются сильные перепады, то психика также будет нестабильной. Следует придерживаться основного правила: многоразовый прием мелких порций здоровой (и не слишком жирной) пищи способствует стабилизации уровня питательных веществ в крови, а значит и уравновешенности психики.

Никакого сыра при приеме антидепрессантов!

Если врач считает, что ребенку необходимы медикаменты для облегчения депрессивных проявлений, уточните, не являются ли эти препараты так называемыми «блокаторами ферментов», ведь тогда нарушается переваривание сыра и в результате

образуются ядовитые вещества. Результатом может быть учащенное сердцебиение, головные боли, рвота и сильное повышение давления.

Профилактика

- Проверьте, получает ли ребенок достаточное количество света. Зимой, вполне возможно, он утром в темноте идет в школу, где тоже мало естественного света, а потом возвращается в стены детской комнаты и принимается выполнять домашнее задание. Если так будет продолжаться некоторое время, у ребенка может развиться сильная депрессия.
- Депрессивное настроение вызывается гормональными изменениями, связанными с нехваткой света. Чтобы избежать этого, следует установить в детской лампы дневного света и не забывать ежедневно отправлять ребенка на свежий воздух.
- Ставьте перед ребенком реальные цели! Правильно оценивайте его возможности! Не используйте малыша как средство для удовлетворения собственных амбиций! Психосоматическое развитие детей, которые тренируются в спортивных секциях по многу часов в день, зубрят школьные уроки и играют на пианино, как правило, нарушается.

Гиперактивность

Симптомы

- Чрезмерная подвижность.
- Плохой контроль импульсов.
- Ребенку трудно успокоиться или сдержать свои чувства.
- Нарушение концентрации внимания.
- Склонность к неконтролируемым агрессивным действиям и проявлениям симпатии.

Причины

У гиперактивности может быть много причин. Так, чрезмерная нервозность может возникать в результате того, что ребенок получает слишком много впечатлений (телевидение, путешествия, детские кружки и т. п.). Дети полностью безза-

щитны перед окружающим миром, и умение защищаться от его воздействия появляется лишь со временем.

Важно!

- **Некоторые родители считают, что могут помочь ребенку, давая ему синтетическое снотворное. Подобные средства не способны обеспечить ребенку здоровый сон. Малыш скорее впадает в одурманенное состояние и просыпается бледный и невыспавшийся. Кроме того, неизвестно, не вызывают ли эти препараты привыкания.**

Медикаменты оказывают второстепенную помощь

Гиперактивность — это нарушение поведенческих реакций. С ней нельзя справиться медицинскими препаратами, однако на определенных стадиях медикаменты могут использоваться при психотерапевтическом лечении — но в качестве не основного, а лишь вспомогательного средства лечения.

Немного медицины

Гиперактивными называют самых беспокойных детей. Своим внутренним и внешним беспокойством они осложняют жизнь себе и всем окружающим. Многие дети проявляют явное беспокойство в ситуациях, требующих порядка и внимания, например в школе или в детском саду. Они не могут сидеть спокойно, болтают ногами, роняют разные предметы, оборачиваются и вскакивают. Отсутствие сосредоточенности, короткий период времени, в который они способны спокойно и внимательно следить за ходом занятия, импульсивность и взбалмошность вредят не только успехам в учебе ребенка, но и успехам всей группы в детском саду или классе.

Домашние методы

Побольше общайтесь с ребенком

Когда вы рассказываете малышу истории или читаете ему вслух, а не оставляете его на произвол судьбы один на один с компьютером или телевизором, он успокаивается, потому что чувствует вашу любовь и заботу. Ребенок учится не быть безвольным потребителем развлекательной продукции.

Регламентированный распорядок дня

В первую очередь это касается маленьких детей дошкольного возраста. Им нужна уверенность в стабильности и покое, а это им может обеспечить твердый режим дня. При этом имеется в ви-

ду не только четкое время приема пищи и сна, но и время, которое родители полностью посвящают ребенку: для игры, для рассказывания историй, для общения. Время, которое вы уделяете исключительно ему, должно быть неприкосновенным. Нельзя недооценивать успокаивающее действие таких ритуалов!

Как помочь ребенку

С младенчества до школьного -возраста важнейшим терапевтическим средством является пример взрослых, которые контролируют свои мысли, чувства и желания. Вместо этого детям часто приходится сталкиваться с суетой, обеспокоенностью и душевным напряжением в семье, с раздраженной матерью и ворчливым отцом. Кроме того, дети часто вместо любви и уюта ощущают беспомощность и равнодушие к своим проблемам.

Природные средства

Успокаивающий чай

Залейте чайную ложку смеси корня валерианы и листьев мелиссы 250 мл холодной воды, доведите до кипения и процедите. Давайте ребенку ежедневно две-три чашки этого чая.

Настойка валерианы

Давайте ребенку в течение трех месяцев 3 раза в день после еды по 10 капель настойки валерианы, капая их на кубик сахара-рафинада.

Успокаивающая ванна

Залейте пригоршню смеси шалфея и лавандового цвета литром воды, доведите до кипения, процедите и добавьте в ванную вместе с пеной для ванн, содержащей хмелевое масло. Пусть ребенок принимает ванну при температуре воды 37 °С в течение 20 минут.

Помощь врача

Если гиперактивность малыша проявляется слишком сильно или связана с агрессивностью, следует отвести его к врачу. Тот должен установить, не является ли это симптомом повреждения мозга.

К сведению

Возможно, родителей гиперактивных детей утешит тот факт, что большинство подобных симптомов пройдут до периода полового созревания.

Семьям с гиперактивными детьми нужно много терпения и длительная психотерапевтическая помощь. При последовательном педагогическом и психотерапевтическом уходе в некоторых случаях достигается поразительный успех, и дети внезапно «взрослеют».

Питание при гиперактивности Дискуссионный вопрос о фосфатах

В последнее время вопрос о фосфатах широко обсуждается врачами. Говорят, что фосфаты якобы вызывают у детей гиперактивность («синдром непоседы»). Производители гигиенических средств отреагировали на это и перестали использовать фосфаты в своей продукции. Однако в зубной пасте по-прежнему могут содержаться фосфаты в качестве отбеливающих средств. Вопрос о том, приводит ли современное детское питание, богатое фосфатами, к гиперактивности (речь идет о лимонадах и коле), остается открытым. И все же фактом остается то, что рацион с низким содержанием этих веществ способствует лечению этого заболевания. Как бы то ни было, ребенку, страдающему гиперактивностью, не повредит диета без фосфатов, хотя и в этом отношении не следует заходить слишком далеко, так как они выполняют в человеческом организме ряд важных функций.

Побочные эффекты добавок с фосфатами

Пищевые добавки с фосфатами (см. информацию на полях) могут вызывать аллергию, а в больших количествах — влиять на содержание в организме кальция, что наносит вред костям и зубам ребенка.

Биологические вещества и пищевые продукты для крепких нервов

- Витамин В₃ (тиамин) заботится о достаточном энергоснабжении нервных клеток. Нехватка тиамин приводит к раздражительности, нарушению эмоционального равновесия, проблемам с концентрацией внимания, хронической усталости, потере аппетита и нарушениям сна. Тиамин в первую очередь содержится в пивных дрожжах, овсяных и медовых хлопьях,

мюсли с орехами, мюсли с цельным зерном, орехах кешью, маке, сезаме, семечках подсолнуха и колбасе.

Проворная никотиновая кислота

Витамин В₃ (никотиновая кислота) заботится о правильном распределении энергии. Так, его наличие в крови определяет то, будет ли использоваться аминокислота триптофан в обмене веществ или же ее действие будет направлено на успокаивание нервов. Нехватка никотиновой кислоты в пищевых продуктах приводит к нервозности и беспокойству, в то время как избыточная порция этого витамина может при определенных обстоятельствах успокаивать сильнее, чем валириана, хмель, зверобой и другие успокаивающие средства. Много никотиновой кислоты содержится в таких пищевых продуктах, как пивные дрожжи, мясо, колбаса, бобовые, орехи и семечки. Тайна витамина В₃ в его крошечном размере. Как и в случае с витамином С, его молекулы очень маленькие, и из-за этого он очень быстро поступает в пункт своего назначения в организме и не разрушается перед этим вредными свободными радикалами. Это свойство делает витамин В₃ самым проворным из всех витаминов и, соответственно, наиболее заманчивым для медицинского использования.

Фосфаты в качестве пищевых добавок в сыре: ортофосфорная кислота (E-338), фосфаты натрия (E-450a — E-450c) и моносодий ортофосфат (E-339a). Эти пищевые добавки предотвращают расслоение сыра на жиры и сыворотку.

Фосфаты, содержащиеся в зубной пасте, порошковом тесте и сахарном сиропе: дикальций ортофосфат (E-341b) и трикальций ортофосфат (E-341c). Эти соли придают необходимый продукт белый цвет и некоторый блеск.

Фосфаты, содержащиеся в добавках к кофе без молока: ди- и трикалий ортофосфат (E-340b и c).

Фосфаты, содержащиеся в морепродуктах, в первую очередь в рыбном филе и рыбных палочках — полифосфаты (E-450a — E-450c) — нужны для повышения содержания воды, то есть чтобы при размораживании не терялся столь большой объем.

Влияние питания

Кроме внешних причин в развитии гиперактивности определенную роль может играть питание. Организм ребенка реагирует на содержащиеся в пищевых продуктах консерванты, красители и усилители вкуса, и реакция эта намного интенсивнее, чем у взрослых. В первую очередь ребенок реагирует именно на фосфаты — появляется гиперактивность. Фосфаты содержатся в мясе и колбасе, лимонадах и сладостях, а также в различных фруктах.

Профилактика

- Родители гиперактивного ребенка должны действовать слаженно в своих воспитательных мерах, указаниях и запретах, иначе он скоро научится обращать эти различия себе на пользу.
- Несмотря на сложности, вы должны строить нормальные отношения с ребенком. Превратите специальные лечебные процедуры в игру. До поступления в школу малыш должен научиться концентрироваться и внимательно следить за ходом урока.
- Гиперактивным детям нужны сильные впечатления, поэтому при выдумывании игр и развлечений вы должны быть очень изобретательными, чтобы им не было скучно.

Нарушения сна

Симптомы	
• Ребенок ночью пугается и зовет мать.	• Ребенок вскрикивает во сне.
• Ребенок ночью видит кошмары или же боится каких-то звуков.	• Ребенок ночью начинает плакать.
• Ребенок боится темноты.	• Ребенок ночью резко садится в кровати с расширенными от ужаса глазами.

Причины

Дети часто проявляют беспокойство ночью и пугаются во сне. При этом весь прошедший день у них был наполнен беспокойством. Слишком много разнообразных визуальных и акустических впечатлений (телевидение, радио и т. п.), нервозность родителей, скандальные отношения в окружении и т. п. сильно влияют на качество сна ребенка. К бессоннице могут привести внутренние страхи, с которыми он не справился. Ссоры родителей могут привести к страху перед разводом или к страху перед отлучением от родителей. Многие дети не могут заснуть, боясь предстоящей контрольной работы. К проблемам со сном или бессоннице могут привести также обусловленные болезнью плохое самочувствие или боль.

Важно!

Некоторые родители считают, что могут помочь ребенку, давая ему синтетическое снотворное. Подобные средства не только опасны своими побочными эффектами, но и не способны обеспечить ребенку здоровый сон. Малыш скорее впадает в одурманенное состояние и просыпается бледный и невыспавшийся. Кроме того, неясно, не вызывают ли эти препараты привыкания.

Немного медицины

Точно так же, как и у взрослых, нарушения сна у ребенка возникают из-за душевного перенапряжения, необычного возбуждения, проблем или, например, предстоящей поездки в отпуск. Ребенок не может заснуть или несколько раз просыпается ночью.

Завышенные требования и избыточные впечатления

Очень часто перенапряжение ребенка связано с завышенными требованиями в школе (а также нередко в спортивном клубе и т. п.). Кроме того, избыточные впечатления ребенка от окружающего мира приводят к ухудшению сна. Сейчас многие дети намного дольше сидят перед телевизором или компьютером, чем над домашними заданиями, и при этом слушают музыку, что, по мнению многих экспертов, вредно для здоровья. Этот постоянный стресс приводит у многих детей к психическим расстройствам: перевозбуждению, рассеянности, проблемам с концентрацией, но в первую очередь к нарушениям сна.

Необходимо выяснить причины

Причины ночных испуганных вскриков могут быть разными. Если это происходит впервые, вы сперва должны проверить, проснулся ли ребенок или же он кричит во сне. В последнем случае осторожно разбудите его. Проверьте, не болит ли у него что-нибудь (например, не вздулся ли животик), нет ли температуры и не страдает ли он от удушья из-за заложенного носа. Вспомните, не был ли ребенок днем чем-либо напуган. Если беспокойство, страх или крик по ночам проявляются часто, то речь идет о *raior nocturnus* — ночном страхе. При этом дети кричат во сне или ворочаются, постанывая. Они не могут сразу же проснуться, как не могут и спать дальше. В этом случае также следует подумать о том, не произошло ли с ребенком днем что-то необычное, страшное, или, может быть, он съел что-нибудь неподходящее.

Как помочь ребенку

В первую очередь попытайтесь уменьшить стресс, которому ежедневно подвергается ваш ребенок. Речь идет о впечатлениях, связанных с радио, плеером, телевизором, компьютером и т. п. Также необходимо уменьшить напряжение от требований в школе или детском кружке. Вполне вероятно, что ребенок будет протестовать против принятых родителями мер (например, против ограничений,

Не волнуйтесь

Нормальная продолжительность сна зависит от возраста ребенка. Младенец, чей организм стремительно развивается, обладает наибольшей потребностью во сне и спит большую часть дня. В детском возрасте потребность во сне достаточно высока и в среднем составляет 10 часов в сутки.

Совет —
Сделайте завершение дня неторопливым, так чтобы ребенок успокоился перед сном.

Лечение без рецептов
В качестве снотворного можно использовать чай из ромашки, липового цвета и вербены. Приготовьте для нервного ребенка следующую смесь: 10 г Melissa, 10 г валерианы, 5 г мальвового цвета, 5 г апельсинового цвета. Залейте 1/2 чайной ложки этой смеси 250 мл кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите. Давайте ребенку по чашке этого чая перед ужином.

связанных с просмотром телепередач). Оставайтесь непреклонны, ведь речь идет о здоровье малыша!

Домашние методы

Распорядок дня

Для любого ребенка очень важен распорядок дня. Всегда заканчивайте день — причем отдельно с каждым ребенком — вечерним разговором. При этом следует обсудить важнейшие события дня, например, вспомнить приятные впечатления или проанализировать печальные события.

Свет от страха

Поставьте в комнате ребенка небольшую лампу. Существуют ночники, слабый свет которых не мешает малышу спать и снимает у него страх перед темнотой. Кроме того, ночник поможет сориентироваться, если он ночью проснется от кошмара или ему понадобится пойти в туалет.

Утешение и защита

Если от нарушения сна страдает младенец, то вам лучше взять его на руки и утешить, когда он плачет. Так вы дадите ему чувство защищенности и воспрепятствуете проявлению страха заброшенности. Появляющееся таким образом чувство доверия будет сопровождать ребенка всю жизнь и облегчит ему переживание многих проблем.

Спокойное завершение дня

Дети постарше с нарушениями сна должны за два часа до укладывания в кровать прекращать читать или выполнять другую умственную работу (делать домашние задания, играть на компьютере и т. п.). Вместо этого ребенку стоит пойти погулять или же отдохнуть (например, можно почитать или рассказать ему сказку или историю).

Маленькие шантажисты

Иногда проблемы со сном у ребенка вовсе не обусловлены болезнью или страхом. Таким образом ребенок пытается самоутвердиться. Если малыш не болен и не боится, дайте ему немного попла-

кать. Пойдите на компромисс и оставьте в спальне включенным ночник или откройте дверь в детскую, но только в том случае, если после этого он успокоится.

Природные средства

Ванна с валерианой

Если ваш ребенок страдает от бессонницы или от нарушений сна, ему поможет ванна с валерианой. Залейте одну-две пригоршни измельченного валерианового корня одним литром кипятка. Дайте настояться 30 минут, процедите и вылейте получившуюся жидкость в ванну. Ребенок должен принимать ванну в течение 10 минут при температуре воды 35—37 °С. После этого его сразу же нужно уложить в кровать.

Подушка с хмелем

Хмель также помогает от бессонницы. Набейте небольшую наволочку или мешочек шишками хмеля и зашейте. Этот мешочек нужно положить под подушку ребенку, чтобы от него шел успокаивающий запах. Содержимое мешочка нужно менять каждые 3 недели.

Приготовление чая

Из хмеля и валерианы можно готовить снотворные чаи.

Помощь врача

Врач может порекомендовать ребенку пройти курс аутотренинга. Существуют специальные упражнения для детей, благодаря которым они могут научиться расслабляться, справляться со страхами и спокойно спать. Если ничего не помогает, вы должны обратиться к опытному детскому психотерапевту.

Питание при нарушениях сна

Обжорство

Уже давно известно, что обильная пища перед сном может привести к кошмарам и бессоннице. Но до сих пор очень многие родители кормят детей перед сном. Некоторые делают это, рассчитывая

К сведению

Сон ребенка священен. Ни в коем случае не будите его, чтобы «похвастаться» им родственникам, друзьям и т. п. или по какой-либо другой незначительной причине.

В магазине игрушек продаются светящиеся звезды, которые можно приклеить на потолок детской. Они за короткое время заряжаются энергией и испускают мягкий свет в темноте, не освещая комнату и не вызывая страшных теней.

К сведению

Делайте ребенку перед сном ванну с экстрактом ромашки или лаванды. Эти травы обладают успокаивающим действием и помогают уснуть. Для спокойного сна важен воздух в спальне. Комната не должна быть слишком теплой, и перед сном ее нужно как следует проветрить.

на то, что от еды ребенка будет клонить в сон. Это не так. Факты таковы: жирная и обильная пища перед сном требует затрат энергии и осложняет процесс перенастройки нервной системы на сон. Лучше всего ничего не есть за два-три часа до сна, а ужин должен содержать мало белков и жиров.

Биологические вещества для нормального сна

- Триптофан — это аминокислота, приводящая к образованию в организме вещества, вызывающего сон — мелатонина. Триптофан содержится в сое, бобовых (в первую очередь в чечевице), в курятине и молочных продуктах.
- Витамин В₃ (никотиновая кислота) участвует в синтезе гормона сна мелатонина, а также способствует правильному распределению энергии в организме. Так, его наличие в крови определяет, будет ли использоваться аминокислота триптофан в обмене веществ или же ее действие будет направлено на успокаивание нервов. Нехватка никотиновой кислоты в пищевых продуктах приводит к нервозности и беспокойству, в то время как избыточная порция этого витамина может при определенных обстоятельствах успокаивать сильнее, чем валериана, хмель, зверобой и т. п. Витамин В₃, как правило, легко выделяется из пищевых продуктов, за исключением злаковых, так как в них это биологическое вещество блокируется соединением с неусваиваемыми веществами. Больше всего витамина В₃ содержится в мясе, рыбе, бобовых и некоторых сортах грибов. Потеря этого витамина при варке или жарке составляет около 20 %.

Правильный ужин

Ужин, способствующий нормальному сну, должен содержать мало белков и жиров, но много сложных углеводов и воды. Кроме того, в еде должно содержаться мало бодрящих веществ, таких как натрий, магний, витамин С и кофеин (осторожно: кола!). Идеальными для ужина являются такие продукты, как семечки, орехи и салат.

Иногда ребенок не может заснуть из-за того, что ему хочется есть или пить. Чашка чая или яблочко перед сном легко устранят эту проблему.

Легкая пища — спокойный сон

Избыточное питание плохо сказывается на сне, так как органы пищеварения испытывают значительные перегрузки. Очень часто проблемы со сном возникают у полных и малоподвижных детей, склонных к потливости.

Кочанный салат успокаивает и обладает снотворным действием

Кочанный салат содержит вещества, по своей химической структуре напоминающие опиум, но не обладающие его побочными эффектами. Точно так же, как и наркотики группы опиатов, кочанный салат успокаивает, обладает снотворным и обезболивающим действием, но не вредит здоровью. В кочанном салате содержится некоторое количество белков. Эти белки обладают полезными свойствами и богаты триптофаном.

Салат в виде сока

Если у вас есть соковыжималка, можно сделать свежий сок из кочанного салата — идеальное снотворное. В сок нужно добавить лимон и мед, так как специфический вкус кочанного салата нравится не всем детям.

Снотворное по рецепту аптекаря Палова

Залейте 2 чайных ложки (с верхом) ромашкового цвета 250 мл кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите, добавьте 2 чайных ложки меда и смешайте со 100 мл молока. Получившийся напиток нужно дать ребенку перед сном.

Профилактика

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок много двигался на свежем воздухе. С одной стороны, свежий воздух и движение приведут к тому, что он будет чувствовать себя уставшим, но вот перенапряжения организма от чрезмерных впечатлений не возникнет, как это бывает после просмотра телевизора или компьютерных игр.
- Пусть завершение дня будет спокойным. Поговорите с ребенком о том, что его волнует и что в этот день было хорошего.
- Ритуалы засыпания — песенка или прочитанная история на ночь, поцелуй перед сном, мягкая игрушка в кровати — все это придает ребенку уверенность и облегчает отход ко сну.
- Боязливым детям помогает небольшой ночник, рассеивающий темноту в комнате. Кроме того, можно оставлять дверь немного приоткрытой.

Никотиновая кислота

Хотя потребность в «витаминах сна» — никотиновой кислоте — удовлетворяется, в первую очередь, постным мясом, не стоит давать ребенку мясные блюда вечером, так как пища с высоким содержанием жира и белка возбуждает нервную систему и вредит спокойному сну.

Лунатизм

Симптомы	
• Ребенок встает ночью.	• Вы получаете бессмысленные ответы, если заговариваете с ребенком в этот момент.
• Ребенок ходит туда-сюда ночью, и при этом у него открыты глаза.	• Наутро малыш ничего не помнит.
• Ребенок переставляет предметы.	

Причины

Как правило, лунатизм обусловлен наследственностью. Если или отец, или мать бродят во сне, их дети в 60 % случаев также будут лунатиками. Развитию этого заболевания способствуют психические нагрузки.

Важно!

Лунатизм сам по себе не опасен, но следует перекрыть

- **ребенку доступ к лестницам, запереть двери и окна, чтобы он не травмировался. Особенно опасны стеклянные двери.**

Немного медицины

У лунатиков нарушен сон. В отличие от не страдающих этим заболеванием людей, у них переход из одной фазы сна в другую происходит не плавно, а резко — от глубокого сна в так называемую фазу быстрого сна, для которой характерны быстрые движения глаз и большое количество сновидений. При резкой смене фаз мозг испытывает определенные перегрузки. В норме во сне ребенок видит сцены, наполненные действиями, и в то же время центр движений в мозге должен блокироваться. У лунатиков эта блокировка отключается и нервные сигналы поступают в мышцы. В связи с этим человек во сне двигается.

Влияние луны

Приступы лунатизма очень часто наступают исключительно в период полнолуния. Науке неизвестно, каким образом луна влияет на режим сна. Доступ лунного света в комнату значения не име-

ет: скорее всего, на сон влияет изменение магнитного поля, так как ученым удалось установить, что магнитные поля (например, погода или электромагнитное поле Земли) влияют на человеческий сон.

Настоящая проблема с детьми

Около 30 % всех детей время от времени страдают лунатизмом. Это заболевание начинает проявляться обычно в возрасте 3—4 лет, но до 14 лет, как правило, проходит. 1 % людей, которые ходили во сне в детстве, продолжают делать это и во взрослом возрасте.

Как помочь ребенку

Природные средства

Успокаивающий чай

Мелисса, валериана и лаванда стабилизируют ритм сна. Приготовьте ребенку успокаивающий чай: смешайте по чайной ложке каждого растения в большой чашке и залейте 500 мл кипятка. Дайте настояться 10 минут, процедите. Ребенок должен пить этот чай за час до сна. Прямо перед сном ребенка нужно сводить в туалет, чтобы ему ночью не пришлось вставать.

Подушка с хмелем

Хмель успокаивает ребенка и препятствует возникновению снов, приводящих к лунатизму. Набейте небольшую наволочку или мешочек шишками хмеля и зашейте. Этот мешочек нужно класть ребенку под подушку, чтобы он издавал успокаивающий запах. Содержимое мешочка нужно менять каждые 3 недели.

Совет

Если вы увидите, что ваш ребенок ходит во сне, осторожно возьмите его за руку и отведите обратно в кровать.

Профилактика

- Всегда заканчивайте день разговором с ребенком, обсуждая с ним важнейшие события прошедшего дня.
- Похвалите его за то, что вам в его поступках или поведении в особенности понравилось в этот день.
- Если вы ссорились с ребенком днем, обсудите с ним эту проблему в спокойном тоне.
- В самом конце спойте с ним песенку или помолитесь.

Лечение без рецептов

Успокаивающие запахи в комнате способствуют нормальному сну. Можно использовать ароматические масла герани, ромашки, мелиссы, сандалового дерева или иланг-иланга. Следует либо распылить эти масла (5—8 капель) в детской комнате, либо использовать аромалампу или арома-камень.

Нарушения речи

Симптомы	
• Промедление при произнесении первых звуков или первых слогов в слове.	• Заикание в речи, в первую очередь при произнесении длинных слов или сложных предложений.
• Порывистые движения тела, головы или конечностей при произнесении слов.	• Повторение согласных.

Причины

Наиболее распространенными нарушениями речи являются косноязычие, шепелявость и заикание. При этом речь идет о речевых нарушениях, которые могут встречаться при нормальном языковом развитии ребенка дошкольного возраста — тогда это «неготовность к речи». Как правило, эти дефекты потом проходят. Заикание чаще всего обусловлено страхом. Нередко при этом нарушена координация движений речевого аппарата и дыхания. Заикающиеся дети живут в постоянном страхе, что им не удастся выговорить то, что они хотят сказать.

Важно!

Проверьте слух ребенка, если у вас возникает ощущение, что ему трудно говорить, или же если у него проявляется дефект дикции. Это может быть симптомом проблем со слухом.

Немного медицины

Заикание — нарушение потока речи с задержкой произнесения звуков. Косноязычие (дислалия) и шепелявость (сигматизм) не должны беспокоить родителей, если речь идет о ребенке дошкольного возраста. В этом случае говорят о возрастном косноязычии.

Как помочь ребенку

При явных дефектах речи, например шепелявости, заикании и косноязычии, ни в коем случае нельзя обращать внимание на эту проблему у ребенка в дошкольном возрасте, тренируясь с ним произносить звуки. Если ребенок преждевременно осоз-

нает теоретические основы произнесения звуков, которые в норме усваиваются бессознательно благодаря подражанию, дефекты речи будут проявляться в еще большей мере.

Радость от речи и уверенность в своих силах

Если родители постоянно будут поправлять ребенка, он будет бояться говорить, поэтому в самом начале важно не обращать внимания на заикание и повышать его уверенность в себе. Говорите с малышом отчетливо и медленно. Ребенку тоже следует разговаривать медленно, чтобы справиться со сложной координацией речевого аппарата. Очень полезны в этом случае детские песни, смешные стихи, а также чтение и рассказывание сказок. Так кроха научится радоваться собственной речи и возможности проявить себя таким способом.

Развитие координации движений

Весьма распространенным является ошибочное мнение о том, что дефекты речи нужно устранять упражнениями. Развитие координации движений предваряет речевое развитие. До определенной степени речь можно рассматривать как проявление координации речевого аппарата. При всех нарушениях речи можно установить определенную форму нарушения развития координации движений. Если удастся стимулировать развитие координации движений и ловкости при помощи определенных игр, например, бросания мяча, ходьбы на ходулях, игр на тренировку равновесия, нанизывания бусинок и т. п., то речевые способности ребенка улучшаются.

Помощь врача

Если у ребенка сильно проявляется неправильное произношение звуков или звукосочетаний, если он путает или пропускает согласные, гласные или целые слоги, если дефекты речи длительное время не проходят, то необходимо медицинское обследование для того, чтобы установить физиологические или психические причины этого заболевания.

Ничего страшного

Учитывая нормальный диапазон речевого развития, об отсталости в этом плане можно говорить только в том случае, если ребенок не разговаривает до 4 лет.

Почти каждого малыша может возникнуть заикание, если он хочет рассказать что-то очень быстро и сгоряча произнесения звуков не успевают у него за скоростью мысли.

Совет

Ритмичные фразы и пение препятствуют развитию заикания. Возможно, следует отдать ребенка в детский хор.

Важен пример родителей

Если родители отказываются от попыток научить ребенка нормально говорить и начинают общаться с ним на «детском языке», то у малыша пропадает образец речи. А ведь дети учатся говорить, подражая взрослым! Если же родители в присутствии ребенка будут разговаривать так, как они обычно разговаривают друг с другом, то у ребенка будет возможность вслушиваться во все нюансы их речи.

Проверьте слух ребенка

При дефектах речи у ребенка необходимо проверить функционирование слуха, так как проблемы со слухом могут сильно повлиять на речевое развитие.

Проконсультируйтесь со стоматологом

В случае шепелявости определенные проблемы могут создавать дефекты языка, неба или прикуса. Это может диагностировать стоматолог и у достаточно взрослого ребенка исправить.

Серьезные причины

Сильное заикание и замедление в речевом развитии, предпочтение однословных и простых предложений, полный отказ от изменения форм слова (аграмматизм) проявляется у детей с психическими отклонениями.

Логопед

Уже в школьном возрасте при необходимости стоит начинать речевые упражнения и тренировки для ребенка. Как правило, в это время он уже сам жаждет исправить свои речевые нарушения, так что тут должна начинаться работа логопеда.

Специальное лечение

Нарушения речи, обусловленные психическими расстройствами, требуют пристального внимания со стороны психологов, психотерапевтов и специальных педагогов. Кроме того, сейчас существуют современные методы лечения в специальных школах для детей с нарушениями речи.

Физически обусловленные нарушения речи

При заболеваниях центральной нервной системы или вследствие несчастных случаев (связанных с повреждением спинного и головного мозга) в зависимости от места повреждения или особенностей разрушения нервных клеток может нарушаться работа речевых центров мозга. Такие встречающиеся очень редко физически обусловленные нарушения речи трудно диагностиро-

вать. Они требуют специального врачебного обследования мозга и нервной системы.

Моторная афазия

Это нарушение речи или вообще неспособность говорить при нормальном восприятии речи. Очень часто в таких случаях ребенок не способен выражать свои мысли и письменно.

Сенсорная афазия

Этот вид афазии возникает в результате нарушений связи между органами слуха и центром восприятия речи в мозге. Ребенок может читать, говорить и писать, но не понимает того, что ему говорят.

Амнестическая афазия

Ребенок забывает слова и не может вспомнить их в нужный момент, хотя его способности говорить, читать и писать не страдают.

Терапевтические меры

Разнообразными мерами и специально подобранными для ребенка упражнениями можно добиться хорошего результата. Хотя передача импульсов через разрушенные нервные связи невозможна, она переносится на другие нервы.

Профилактика

- Побольше говорите с вашим ребенком с самого его рождения! Он начинает воспринимать слова в раннем возрасте, и постепенно эти слова для него наполняются смыслом.
- Разговор с малышом укрепляет его личность и повышает самооценку.
- Когда ваш ребенок что-то вам рассказывает, выслушайте его внимательно, чтобы ему не приходилось торопиться при разговоре.
- Стихи, песни и считалки приносят детям радость от собственной речи и задают речевой ритм.
- Так как речевые способности связаны с координацией движений, игры, развивающие координацию, улучшают речь ребенка.

Специальные учреждения

Афатические нарушения речи у детей, пострадавших от несчастного случая или от заболевания центральной нервной системы, лечат в специальных лечебных учреждениях при сотрудничестве врачей разной специализации. У детей лечение проходит более успешно, чем у взрослых, благодаря их повышенной способности к компенсации нервных связей.

Восприятие речи и говорение

Хотя большинство детей начинают произносить первые слова в возрасте 9 месяцев, их речевое развитие начинается намного раньше. Уже доказано, что дети воспринимают и различают звуки еще во чреве матери. Чем больше вы с самого начала будете говорить со своим малышом, тем больше будет его языковой опыт, когда он сам начнет говорить.

Избыточный вес

Симптомы

- Вес значительно превышает норму.
- Полнота.

Причины

Избыточный вес, как правило, обусловлен неправильным питанием и нехваткой движения. Это особенно касается детей, потому что сейчас большую часть дня они проводят сидя вместо того, чтобы двигаться. Если ребенок слишком мало двигается, то в его теле начинает накапливаться жир. Иногда избыточный вес может быть обусловлен гормональными нарушениями.

Важно!

- **Избыточный вес в детском возрасте может привести к серьезным нарушениям здоровья впоследствии: преждевременное стирание суставов, искривление костей, заболевания эндокринной и сердечно-сосудистой системы.**

Немного медицины

Неправильное питание, нехватка движения и свежего воздуха приводит к тому, что организм не перерабатывает получаемые калории, а сохраняет их в форме жира.

Как помочь ребенку

Прежде чем продумывать систему похудения для ребенка, следует выяснить, почему он питается именно так. Питание — это не просто прием пищи. Оно связано с тем, как ребенок себя чувствует, так что поговорите с ним о том, что для него означает еда.

Побольше движения

Сейчас дети слишком много времени проводят сидя и слишком мало двигаются. Они сидят в школе и в детском саду, сидя выполняют домашние задания, играют за компьютером, сидят перед телевизором. Следите за тем, чтобы ваш ребенок

после школы гулял во дворе, а вечером и в выходные поменьше сидел.

Спорт

Спорт не только регулирует нездоровый аппетит, но и способствует наращиванию мускулатуры. Это приводит к большему перерабатыванию калорий. Человек, который регулярно занимается спортом, тратит больше энергии не только в движении, но и в состоянии покоя, так как мышцам для самоподдержания тоже требуется энергия. Для того чтобы нарастить мышцы и уменьшить количество жира, подходят виды спорта, требующие выносливости, например велосипед, плавание, пешие прогулки или лыжи.

Низкокалорийные напитки

Многие дети, испытывая жажду, пьют молоко или лимонад, получая при этом много калорий. Но при жажде лучше пить чай и неразбавленные фруктовые соки, так как в них содержится мало калорий.

Гостинцы

Попросите дедушек и бабушек, друзей и родственников, которые приходят в гости, не приносить ребенку сладостей. Если они хотят что-то подарить, пусть это будут фрукты, фломастеры, музыкальные записи и т. п.

Никаких сладостей в награду!

Если вы хотите наградить ребенка за то, что он что-то хорошо сделал, например добровольно вынес мусор, не давайте ему в награду сладостей, а просто поиграйте с ним немного, сходите в кино или зоопарк.

Питание при избыточном весе

Полезно для обмена веществ

Дети, как правило, плохо воспринимают диеты, а кроме того, большинство диет для них неприменимо. Наибольших успехов можно добиться, тренируя обмен веществ: у детей обмен веществ

Осторожно!

Сахарозаменители во всевозможных колах и лимонадах, возможно, вызывают чувство голода. Кроме того, они не дают ребенку привыкнуть к менее сладким продуктам.

Совет

Вовремя еды не ставьте настольничего сладкого или жирного. Готовьте побольше овощей или же подавайте свежие салаты.

Изменение системы питания

Нужно, чтобы вся ваша семья получала здоровое полноценное питание. Овощи, фрукты и зерновые продукты нужно есть постоянно, а мясо можно употреблять в ограниченных количествах в качестве дополнения к еде. По крайней мере один раз в неделю нужно есть рыбу. В качестве десерта можно подавать фрукты или желе (загущенный желатином сок) с кусочками фруктов или ягод.

Не принуждайте ребенка есть. Как правило, у детей прекрасно развито чувство насыщения. К сожалению, эти механизмы подвержены нарушениям. Не заставляйте ребенка есть, если ему не хочется. Не стоит заставлять его съедать все с тарелки, даже если на ней осталось всего одна-две ложки.

намного более гибкий, чем у взрослых. Целью этого процесса является максимальная переработка потребляемых пищевых продуктов. Это означает, что съеденные продукты не будут превращаться в жир. Основную роль тут играют витамины группы В, аминокислоты карнитин и орнитин, а также минералы и микроэлементы хром, йод, магний, калий, марганец и селен.

Рацион для мобилизации обмена веществ

- Регулярно давайте ребенку на завтрак продукты грубого помола, так как они обладают высоким содержанием витаминов группы В, хрома, магния, марганца и селена.
- Телятина и баранина содержат много карнитина. Эта аминокислота стимулирует обмен жиров в организме, так что лучше заменить часть свинины и говядины в рационе телятиной и бараниной.
- Один раз в неделю ребенок должен есть морскую рыбу, чтобы получать достаточное количество йода. Кроме того, рыба содержит высококачественные протеины, утоляющие голод.
- Ребенок должен постоянно есть семечки подсолнуха и сезам. С одной стороны, так будет удовлетворяться его потребность в лакомствах и ему не захочется сладкого. С другой стороны, в сезаме и семечках содержатся медь, селен и магний, активизирующие обмен веществ.

Борьба с вечным аппетитом

Основной причиной избыточного веса является аппетит. Аппетит продолжает проявляться даже тогда, когда с биологической точки зрения необходимости в принятии пищи нет. Стоит упомянуть хотя бы злосчастный десерт, который «всегда почему-то хочется съесть». Ощущение голода или его противоположности — сытости — регулируется сложной системой, которая иногда может «давать сбои».

Как справиться с голодом

- Давайте ребенку есть по 4—5 раз в день. Так наполнение желудка будет равномерным, стенки его не будут напряжены и станут посылать меньше сигналов в отдел мозга, ответственный за аппетит, — гипоталамус.
- Следите за тем, чтобы в рационе ребенка были преимущественно полисахариды, а не моносахариды. Тогда уровень сахара в крови остается более стабильным, а гипоталамус получает меньше сигналов для возникновения чувства голода.
- Ощущение голода вызывается также самим процессом еды. Жевание и глотание способствуют возникновению ощущения сытости, при этом что на самом деле можно ничего и не есть. Поэтому вам следует давать ребенку пищевые продукты, которые нужно хорошо пережевывать прежде, чем глотать, например, бобовые, продукты грубого помола, орехи и семечки.

Спорт

При занятии спортом люди потеют. Во время тренировок повышается температура тела, а аппетит при этом снижается для того, чтобы направить силы организма на регуляцию температуры.

Помощь на кухне

Пусть ребенок помогает вам готовить еду. Детям, например, очень нравится взвешивать продукты. Такая совместная деятельность позволит вам побольше времени проводить со своим ребенком.

Осторожно: еда вызывает психологическую зависимость!

Еда может использоваться как эрзац-реализация других чувств, например ярости, сексуальной неудовлетворенности, скуки и одиночества. Основы этого закладываются еще в младенческом возрасте. Если младенец «решит», что от психологических проблем можно избавиться только

Блюда, замедляющие обмен веществ

К продуктам, замедляющим обмен веществ, относятся мясо, колбасы, консервированные овощи, шоколад, кола и лимонад.

Осторожно! Жвачки, содержащие сахар, способствуют выработке определенных ферментов, усиливающих аппетит.

с помощью еды, то такая стратегия поведения сохранится у него и во взрослом возрасте. Поэтому очень важно как можно раньше научить ребенка ответственно подходить к голоду. Дети должны понимать, что есть надо, только когда голоден.

Профилактика

- Следите за телесными проявлениями сытости и не заставляйте ребенка доедать все с тарелки, если тот уже наелся.
- Следите за тем, чтобы ребенок не употреблял чрезмерное количество высококалорийных напитков, например молока, какао, колы и сладких лимонадов.

Первая помощь при несчастных случаях

Дети любят резвиться и познавать мир, максимально соприкасаясь с ним, так что довольно часто дело доходит до мелких или даже серьезных травм. Чтобы вы в таких случаях действовали спокойно и правильно и знали, когда надо просто смазать ранку йодом, когда вести ребенка к врачу, а когда вызывать скорую помощь, в этом разделе мы опишем важнейшие меры первой помощи.

Ушибы

Симптомы

- Воспаление.
- Месту ушиба больно прикасаться.
- Появление синяка.

Причины

Мелкие кровоизлияния под кожей, вызванные повреждением связок, сухожилий, мышц или костей, приводят к образованию гематомы — синяка. Такие повреждения часто вызваны падением, ударом руки или ноги, толчком и т. п. Если при этом раздавливается мышечная ткань, то место ушиба будет очень сильно болеть.

Важно!

Удары по голове часто приводят к возникновению

- **огромных шишек. Это связано с тем, что воспаление из-за наличия костей черепа может развиваться только вонне по направлению к коже. Поэтому размер «шишки» не свидетельствует о тяжелом ранении. Однако если после удара по голове ребенок ощущает головную боль и тошноту или у него начинается рвота, то его нужно срочно везти в больницу.**

Немного медицины

Некоторые удары вызывают появление синяка глубоко в ткани только через несколько часов или даже дней, поэтому стоит охлаждать ушибленные места после всех болезненных ударов, падений и т. п.

Как помочь ребенку

Боль становится сильнее, когда тело и душа расслабляются, то есть вечером. Это больше всего касается детей, которые во время игры вообще не замечают, что посадили себе синяк, а вот вечером боль становится особенно сильной.

Домашние методы

Охлаждение

Длительное охлаждение в качестве первой помощи уменьшает боль, сужая поврежденные кровеносные сосуды. Ушибы костей или суставов нужно

охлаждать по крайней мере 20 минут, ушибленные мышцы — 30 минут. Для охлаждения нужно использовать кубики льда, завернутые в хозяйственную перчатку или плотное полотенце. Если льда нет, можно охлаждать ушибленную часть тела по меньшей мере 15 минут с помощью холодной влажной ткани. Споласкивайте ткань в прохладной воде, как только она нагреется.

Уксуснокислая глина

Размешать столовую ложку уксуснокислой глины в стакане воды, пропитать ею бинт и забинтовать поврежденное место так, чтобы к месту ушиба поступал воздух.

Природные средства

Эссенция арники

Арника ускоряет заживление повреждений и снимает опухоль. Ее нужно использовать непосредственно после охлаждения. Для применения нужно развести эссенцию арники с водой в отношении 1:9 и накапать на платок. Этот платок надо положить на ушибленное место в виде компресса. В дополнение к этому можно принимать внутрь арнику D6 по 5 капель 3 раза в день.

Окопник

Окопник — древнейшее лечебное средство от кровоподтеков. Растолочь 100 г корней окопника в воде до состояния пюре, нанести на ткань. Ткань положить на ушибленное место по крайней мере на 20 минут. Повторять как можно чаще.

Профилактика

- Синяки — очень ценный опыт для детей. При езде на велосипеде ребенок должен обязательно надевать шлем. Нельзя запрещать ребенку находиться в таких «рискованных» местах, как детские площадки, лестницы, футбольные поля и т. п., ведь благодаря мелким, но болезненным повреждениям дети учатся правильно двигаться. Если ребенок, поспешно спускаясь с лестницы, поставит себе синяк, в следующий раз он задумается, стоит ли прыгать через четыре ступеньки сразу.

Совет

Приобретите в аптеке холодный компресс и положите его в морозильное отделение своего холодильника. Так вы будете готовы к лечению детских ушибов. Не забудьте защитить кожу малыша от сильного влияния льда.

Лечение без рецептов

Арника и окопник снимают воспаление. Лучшая замена

свежим корням окопника — его концентрат.

К сведению

Слишком сильное охлаждение кожи может привести к примораживанию тканей, поэтому всегда нужно вкладывать между кубиками льда и кожей толстое полотенце.

Сотрясение мозга

Симптомы

- | | |
|---|--------------------------------------|
| • Головокружение, головная боль. | не помнит, что с ним произошло. |
| • Беспокойство. | • Бледность. |
| • Тошнота с рвотой или без нее. | • Потеря сознания. |
| • Провалы в памяти, особенно если ребенок | • Возможно, временная дезориентация. |

Причины

Из-за повреждений головы, например, при падениях или ударах, могут возникнуть внутренние, не заметные снаружи повреждения, которые должен наблюдать и лечить врач. Такие несчастные случаи часто происходят в домашнем хозяйстве, во время игр или занятий спортом.

Важно!

- Сотрясение мозга требует врачебной помощи. Необходимо ходимо выяснить, не получил ли малыш серьезной травмы головы. Если от удара по голове он потерял сознание, ему потребуются лечение.**

Немного медицины

Сотрясение мозга часто сопровождается кратковременной потерей сознания и утратой воспоминаний о произошедшем. Иногда ребенок не помнит некоторое время до и после того, как произошло сотрясение мозга. Если человек, оказывающий первую помощь, будет вести себя спокойно и не создавать дополнительных стрессов, то память восстановится быстрее.

Как помочь ребенку

Очень важно, чтобы при сотрясении мозга была оказана правильная первая помощь. Если ребенок в сознании, уложите его на пол, тепло укройте и позаботьтесь о том, чтобы он лежал на чем-нибудь не пропускающем холода. Если малыш без сознания, то уложите его на бок в устойчивом положении. Для этого сперва положите его на спину и поместите его правую руку под ягодицу, а правую

ногу согните в колене и поставьте. Затем переверните ребенка на правый бок, отведя правую руку назад. Левую руку положите ему под лицо. Это позволит сбалансировать эту позу. Чтобы дыхательные пути ребенка оставались свободными, немного отведите его голову назад.

Природные средства

Терапия по методу Баха

Среди средств, приготовленных по методу Баха, есть капли под названием «скорая помощь» («rescue-remedy»). Они помогают при сотрясении мозга, если оно сопровождается потерей сознания.

Гомеопатические средства

- Натриум сульфурикум D6: по одной таблетке 3 раза в день. Это средство снимет тошноту, часто проявляющуюся после сотрясения мозга, а также помогает при подавленном настроении у ребенка после такой травмы.
- Арника D6: по 5 капель 3 раза в день.

Профилактика

- Очень часто к сотрясению мозга приводят падения с велосипеда. Купите ребенку шлем и следите за тем, чтобы он его всегда правильно надевал.
- Младенцы и маленькие дети могут получить сотрясение мозга при падении со стола во время пеленания. Так что когда будете пеленать ребенка, проследите за тем, чтобы все необходимое было от вас на расстоянии вытянутой руки. Придерживайте кроху, когда вам нужно что-то взять.
- Если необходимо прервать пеленание, кладите ребенка в кроватку. Не оставляйте его без присмотра на столе для пеленания.

Дополнительные меры

Покой и постельный режим

После сотрясения мозга ребенок должен много отдыхать и соблюдать строгий постельный режим. Ему нельзя ни читать, ни смотреть телевизор, ни играть на игровой приставке. Малыш не должен оставаться один слишком долго. Дети с сотрясением

Важно для врача

Любая информация будет важна для врача. Если вы стали свидетелем несчастного случая, постарайтесь все запомнить очень подробно. Если ребенок потерял сознание, нужно непременно сказать врачу, сколько времени он пробыл в этом состоянии. Эти данные будут очень важны для установления диагноза и назначения лечения.

Совет

Чем спокойнее вы будете и чем меньше ребенок заметит ваше беспокойство и панику, тем легче ему будет справиться со своими страхами.

мозга требуют особенно много любви и внимания, поэтому следует регулярно заходить в комнату ребенка, чтобы он не чувствовал себя покинутым, и разговаривать с ним.

Укусы насекомых

Симптомы

- Зуд, покраснение.
- Припухлость или волдырь
- Болезненность при прикосновении.
- в месте укуса.

Причины

Насекомые во время укуса впрыскивают в кожу разные вещества, вызывающие быстрое воспаление кожи в месте соприкосновения с жалом. Это приводит к таким классическим симптомам, как покраснение и припухлость.

Важно!

У некоторых детей проявляется аллергическая реакция на укусы определенных насекомых. Немедленно вызовите скорую, если у ребенка проявляются следующие симптомы: тошнота, слабость, удушье, обморок, головокружение, страх, дезориентация, пена на губах или во рту. В случае укусов в область рта, горла или глотки необходимо сразу же пойти с ребенком к врачу.

Осложнения при укусах насекомых

На жалах насекомых находятся бактерии, которые тоже могут вызвать у чувствительных детей воспаление. Если укушенное место через два дня по-прежнему остается воспаленным или вокруг него появляются красные полоски, вы должны обратиться с ребенком к врачу. Существует опасность заражения крови.

Как помочь ребенку

Сохраняйте спокойствие. Это успокоит ребенка и позволит ему избавиться от страха. Ему тут же станет не так уж и больно.

Гомеопатия
Арника D6 уменьшает чувствительность напряжения. Нужно дать ребенку по 2 таблетки 3 раза с перерывом в час, причем начинать прием таблеток нужно как можно скорее после укуса. Ледум D6 помогает от сильного воспаления и зуда. Если насекомое укусило ребенка в область горла, то нужно давать ему по таблетке каждые 5 минут или по таблетке 3 раза в день. Давая ребенку по 5 капель аписа D6 3 раза в день, вы сумеете быстрее снять у него воспаление.

Природные средства

Лук от воспаления и зуда

Порежьте луковицу, положите кусочки лука в марлю, заверните и поставьте такой луковый компресс на укушенное место на 15 минут.

Масло чайного дерева — лечение и профилактика

Масло чайного дерева уменьшает воспаление, зуд и припухлость, а также обладает дезинфицирующим действием. Капните несколько капель на укушенное место. Масло чайного дерева в аромалампке не допустит насекомых в комнату ребенка.

Профилактика

- «Ой-ой-ой-ой! Жучок!» Сохраняйте спокойствие. Многие насекомые только притворяются опасными, используя расцветку пчел, ос и шершней. При этом они совершенно не ядовиты. Кроме того, если хаотично размахивать руками, насекомые станут агрессивными.
- Не разрешайте ребенку пить из заранее открытых банок или темных бутылок, куда могло бы заползти насекомое. В прозрачной бутылке вы сразу же заметите пчелу.
- Мусорные баки и ведра летом особенно привлекательны для насекомых, в частности для ос. Ребенок должен избегать подобных мест.
- По ночам малыша лучше всего защищать противомоскитной сеткой.
- Ходить босиком по лужайке очень полезно для ног, но все же при этом существует опасность укуса.
- Чувствительные дети и малыши, страдающие аллергией, должны в лесу и в поле всегда ходить в обуви.

Домашние методы

Проточная вода остужает и очищает

Подставьте укушенное место под холодную проточную воду. Она не даст бактериям с жала насекомого проникнуть в рану, уменьшит воспаление и смягчит зуд.

Холодный компресс из льда

Положите кубики льда в хозяйственную перчатку или в полотенце и положите этот компресс на уку-

Совет

В случае укуса пчелы оставляют ранку не только на коже, но и часть своего тела. Сразу же осторожно вытащите его наружу, стараясь не давить на жало, ни на кусочек пчелы, чтобы ранка не попала в трупу пчелы.

шенное место по меньшей мере на полчаса. Чем быстрее это сделать, тем лучше он подействует.

Компресс из спирта

Спирт уменьшает воспаление в тканях. Вылейте на кусок ткани разведенный спирт из аптеки или немного водки без добавок и положите на полчаса на укушенное место. Этот компресс можно повторять по 6–7 раз в день.

Переломы костей

Симптомы	
• Боль и воспаление в поврежденной области.	• При переломе плеча или бедра бывает, что переломные части входят друг в друга.
• Кости кажутся неестественно вывернутыми.	• Чаще всего поврежденной частью тела нельзя пошевелить.
• При открытом переломе сломанные части костей выглядывают из раны.	

Причины

Падение, ушиб, удар.

Важно!

При переломе костей необходимо как можно быстрее оказать ребенку помощь. Малейшее промедление в самом начале может замедлить процесс выздоровления на неделю.

Важно!

При многих переломах костей дети впадают в состояние шока, в первую очередь при открытых переломах. В этом случае первая помощь состоит в том, чтобы справиться с шоком. Уложите ребенка на спину, согрейте, напоите теплым чаем, успокойте, если возможно, дайте обезболивающее лекарство и проследите за тем, чтобы ноги находились немного выше туловища.

Немного медицины

Бывают переломы, которые доставляют мало проблем и пациент их может даже не заметить, например переломы ребер. Края сломанной кости складываются один с другим, и окружающая ткань не повреждается. Однако при большинстве переломов окружающие ткани также подвергаются повреждению.

Как помочь ребенку

Важно придерживаться правильного порядка при оказании помощи: в первую очередь надо остановить кровотечение, если оно есть, после этого работать с шоком, потом с раной, и только затем с самим переломом.

Домашние методы

Обработка раны

При открытых переломах обломки кости пронизывают кожу. Рану нужно накрыть стерильным марлевым компрессом (из комплекта первой помощи). Обломки костей нельзя двигать.

Шины

Если несчастный случай произошел на природе, «скорая» может задержаться. Тогда нужно закрепить перелом шиной. Для этих целей подходит широкая палка или ветка, которую нужно привязать платком или галстуком к переломанной руке или ноге. Выдающиеся части тела (пятка, щиколотка, головка малой берцовой кости, коленная чашечка, кисть или локтевой сустав) нужно обезопасить от надавливания с помощью подкладки (можно использовать подушку, одежду или сложенное полотенце). Важно, чтобы кость находилась в состоянии покоя и не двигалась.

Положение тела

Поврежденную часть тела нужно положить немного выше туловища, чтобы остановить приток крови к ней.

Холод

Холод уменьшает боль и сужает кровеносные сосуды. Как можно скорее используйте холодный компресс, чтобы уменьшить опухоль и гематому при переломе кости. Заверните несколько кубиков льда в тряпку или полотенце и осторожно приложите их к поврежденному месту. Если нет льда, используйте смоченную холодной водой ткань. Прикладывать холод нужно как можно скорее, причем продолжать делать холодные компрессы до тех пор, пока не придет врач.

Осторожно!

При открытых переломах вы не должны использовать холод, так как возникает опасность повреждения тканей или инфекции.

Важно!

Часто кости расположены неподалеку от крупных кровеносных сосудов, и при переломах они могут оказаться поврежденными. Если из раны резкими толчками идет кровь, следует перевязать конечность над суставом ремнем.

Совет

Дайте ребенку что-нибудь попить, чтобы организм мог справиться с шоком, который может наступить после перелома.

Первая помощь при определенных переломах**Подозрение на перелом ключицы**

Осторожно положите руку ребенка с поврежденной стороны на нижнюю часть груди. Ребенок должен придерживать локоть другой рукой. Лучше всего находиться при этом в сидячем положении.

Перелом костей ладони

Оберните руку ребенка мягкой ватной прокладкой. Чтобы уменьшить отек, ребенок должен держать руку поднятой.

Перелом костей таза

При переломе костей таза ребенок не может ходить и жалуется на боль в области бедер. При этом из мочевого канала может идти кровь. Если вы подозреваете у ребенка перелом костей таза, положите его на пол на спину. Между ног ему нужно положить полотенце, одеяло или куртку. Свяжите ноги на лодыжках и коленях, чтобы ограничить их подвижность.

Перелом ступни

Тут первая помощь ограничивается подъемом ноги и охлаждением ступни. До приезда врача ступню нужно зафиксировать шиной.

Природные средства**Уменьшение воспаления с помощью арники**

Арника D6 снимает воспаления и кровоподтеки. Сразу же после повреждения начинайте давать ребенку это гомеопатическое средство по 5 капель в час, медленно капая их в рот.

Заживление костей благодаря сращиванию

Заживление перелома может завершиться в течение нескольких недель, но иногда — в зависимости от вида перелома — может длиться год или дольше. Процесс заживления в организме начинается сразу же после повреждения и вызывает тем меньше проблем, чем лучше края кости соединены друг с другом. На вторую неделю начинает образовываться костная мозоль (новая костная ткань), состоящая в основном из извести.

Гомеопатия в поддержку

Образование костной мозоли можно поддерживать разными мерами. Так, через две-три недели после перелома ребенок сможет начать принимать симфитум D6. Курс длится четыре недели. Ребенок должен принимать 1–2 таблетки трижды в день.

Ароматерапия

Определенные запахи снимают боль и ускоряют процесс заживления. Это, например, лаванда и розмарин. Поставьте в детской комнате аромалампу с несколькими каплями соответствующего масла. Вы также можете накапать пару капель на гипс.

Лечебная гимнастика

После снятия гипса необходимо постепенно укреплять ослабленную мускулатуру поврежденной части тела. Как правило, врач направляет ребенка на лечебную гимнастику, к специалисту, который проводит как гимнастические, так и силовые упражнения.

Поддержка лечения при помощи кальция фосфорикум

Гомеопатические средства могут способствовать наращиванию мышц. Особенно подходит для этих целей кальций фосфорикум D6. Его нужно давать ребенку в течение 1–2 месяцев по разу в день.

Альтернатива

Не всегда перелом костей нужно лечить в гипсе. Спросите врача, есть ли альтернатива этому, и, возможно, он посоветует заниматься специальной гимнастикой для предотвращения резкого ослабления мышц в поврежденной части тела.

Профилактика

- Дети, которые много двигаются и занимаются спортом, меньше подвержены опасности переломов, так как хорошо развитая мускулатура защищает кости.

К сведению

Перелом кости требует профессиональной врачебной помощи, так что в любом случае позаботьтесь о том, чтобы пациент как можно скорее попал в больницу.

К сведению

Переломы костей могут проявляться в форме так называемых трещин и иметь микроскопический размер. Даже на рентгене их можно обнаружить только дней через 10, когда крошечная трещина начнет зарастать («вестью».

Кровотечение из носа

Симптомы

- Более или менее сильное кровотечение из носа.
- В тяжелых случаях — головная боль.

Причины

Кровотечение из носа может быть вызвано как внешними факторами (удар, ушиб, падение, попадание мячом; изменениями внешнего давления, например при нырянии или подъеме на гору), так и внутренними факторами (гипертония, кровоизливающие медикаменты). У детей кровь из носа может идти при простуде или после того, как ребенок поковырялся в носу.

Важно!

- Обычно кровь идет из передней части носа — тогда она стекает по носовой перегородке. Такое кровотечение можно остановить относительно быстро. Длительное кровотечение, которое не удается остановить, обычно возникает при повреждении задней части носа. В этом случае ребенка нужно отвезти в больницу.

Немного медицины

У некоторых детей кровотечение начинается перед контрольной работой или другим испытанием. Это говорит о слабости кровеносных сосудов в носовой перегородке: они лопаются, когда у ребенка повышается давление из-за нервного перенапряжения.

Как помочь ребенку Домашние методы

Тампоны

Поместите в нос ребенка тампон из ваты или сложенной салфетки и слегка сдавите ему ноздри. Больной при этом должен слегка наклонить голову вперед. Позаботьтесь о том, чтобы в носу у малыша не было грязи или запекшейся крови.

Охлаждение

Ледяной компресс на основание носа уменьшает приток крови к носовой перегородке: заверните

пару кубиков льда в кусок ткани и приложите к переносице.

Природные средства

Лапчатка

Лапчатка уменьшает кровотечение, но ее можно давать только детям старше 6 лет. Возьмите сушеные корни и измельчите их в ступке в порошок. Дайте ребенку вдохнуть немного порошка (на кончике ножа). Кровотечение уменьшится или совсем остановится уже через несколько минут.

Акупунктура

Существуют две точки для уменьшения кровотечения из носа.

- Одна находится на затылке, там, где начинается позвоночник. Помассируйте ребенку эту точку указательным и средним пальцем круговыми движениями, пока кровь не остановится.
- Вторая точка находится на мизинце. Оберните резинку вокруг мизинца ребенка на две-три минуты. Часто этого бывает достаточно, чтобы остановить кровотечение из носа.

Важно!

Если кровотечение из носа прекратилось, ребенок должен немного подождать, прежде чем высморкаться для очищения носа от остатков крови, так как возникающее при этом давление может разорвать начавший затягиваться сосуд, и кровотечение возобновится.

Профилактика

- Если ребенок страдает от частых кровотечений из носа, сократите в его рационе пищевые продукты с высоким содержанием солей салициловой кислоты, так как они ухудшают свертываемость крови. К таким продуктам относятся: чай, миндаль, изюм, яблоки, абрикосы, различные ягоды, вишни, виноград, персики, сливы, мята, гвоздика, помидоры и огурцы.
- Не давите на ребенка! Его кровеносные сосуды очень чувствительны к стрессу; чрезмерные ожидания со стороны родителей, например, в отношении успехов в школе, могут привести к повышению артериального давления.

Осторожно!

Раньше считалось, что при кровотечении необходимо запрокидывать голову. Теперь это больше не практикуется. Наоборот, считается, что ребенок должен немного наклонить голову вперед, чтобы кровь не могла попасть ему в глотку.

Совет

Попробуйте трикс-промокашкой: он может оказать поразительное действие! Откройте рот ребенку и положите между верхней губой и резцами кусочек промокашки 1x4 см. Это приводит к тому, что мелкие сосуды в слизистой носу сужаются.

Порезы

Симптомы	
• Глубокая, возможно, зияющая щель в коже.	мера поврежденных кровеносных сосудов в разрезанной ткани.
• Сила кровотечения зависит от количества и раз-	

Причины

Ребенок может порезаться при неумелом обращении с ножом. Детей надо как можно раньше научить правильно обращаться с этим важнейшим из всех кухонных приборов. Не стоит удерживать их подальше от ножей из соображений заботы. Это вызывает у детей любопытство: они принимают исследовать ножи самостоятельно и без присмотра.

Важно!

Порезы часто бывают глубокими. При этом поврежденным может оказаться крупный кровеносный сосуд. При сильном кровотечении рекомендуется закрыть рану марлевым тампоном. При пульсирующем выбросе крови из глубокой раны речь, вероятно, идет о повреждении артерии. В этом случае следует плотно перевязать поврежденную часть тела широкой тканью или ремнем. Немедленно вызовите скорую!

Немного медицины

Порезы очищаются сами собой, если дать выйти крови, так как кровь вынесет инфекцию. Вначале резаные раны вызывают мало боли, но приводят ребенка в состояние шока. Некоторые дети при получении резаных ран падают в обморок, но обычно быстро приходят в себя.

Как помочь ребенку

Даже если речь идет только о небольшом порезе, малышу станет легче психологически, если вы обратите на него внимание: очистите рану и защитите ее пластырем или маленькой повязкой.

Поддержите процесс заживления

Мази, содержащие декспантенол, можно наносить на рану только через 24 — 48 часов после повреждения.

Домашние методы

Очищение

Обычно из порезов сильно идет кровь, и они очищаются сами собой, однако края раны необходимо очистить мягким дезинфицирующим средством.

Пластырь

Пластырь защищает рану от загрязнения и прикосновений. Его нужно закрепить перпендикулярно порезу. Клеящая поверхность ни в коем случае не должна соприкоснуться с раной. Для детей продаются пластыри веселой расцветки, так что сам факт получения раны покажется ребенку интересным.

Природные средства

Полевой хвощ и вероника ускоряют заживление раны

Залейте 50 г полевого хвоща литром воды, доведите до кипения и прокипятите 10 минут. Процедите получившуюся жидкость, дайте ей остыть, накапайте на ткань и приложите к ране.

Залейте 2 чайных ложки травы вероники 250 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите, остудите. Накапайте на ткань и приложите к ране.

Гомеопатия

Симфитум D6 ускоряет заживление раны. Давайте ребенку по таблетке трижды в день.

Профилактика

- Следите за тем, чтобы ребенок при занятиях спортом носил подходящую одежду и снимал с себя, например, наручные часы.
- Давайте ребенку под вашим присмотром работать с ножом и пилой. Это придаст ему уверенности в обращении с опасными предметами и удовлетворит любопытство.
- На пляже ребенок может порезать себе ноги (например, об осколки стекла, края ракушек и т. п.). Соответствующая обувь поможет избежать этого.

Внимание!

Не кладите на резаные раны ни ваты, ни клейких веществ, которые могут прилипнуть к ране и осложнить процесс заживления.

Совет

Если ребенок не привит от столбняка, при появлении резаной раны он должен обязательно получить соответствующую прививку.

Ссадины

Симптомы

- Ссадины на поверхности кожи.
- Длительные болезненные ощущения.
- Отсутствие кровотечения.

Причины

Ссадины возникают в основном при падении на шероховатую или твердую плоскость либо при столкновении с шероховатыми стенами и стволами деревьев. Интенсивное трение приводит к сдиранию верхних участков кожи. Очень часто в результате этого возникает небольшое повреждение, из которого вытекает пара капелек крови.

Важно!

- **Ссадины практически не кровоточат. Если из ссадины сильно идет кровь, надо накрыть поврежденное место марлевой повязкой и перевязать. В любом случае стоит как можно скорее обратиться к врачу.**

Немного медицины

Открытые раны — идеальное место для бактерий, в особенности в случае с ранами, которые не кровоточат. Сворачивание крови приводит к тому, что края раны сходятся и рану покрывает струп. Кровообращение в этой области усиливается для того, чтобы удалить инородные тела и разрушенные клетки. После этого рана затягивается временной тканью, которая становится все стабильнее и в конце концов превращается в шрам.

Как помочь ребенку

Если быстро и тщательно очистить рану, она заживет без осложнений, и ребенок вскоре забудет о ней.

Домашние методы

Очищение

Чтобы избежать инфекции, рану нужно очистить. Так как ссадины часто оказываются загрязненными, предварительное очищение нужно проводить с по-

мощью воды и нейтрального жидкого мыла. Хорошо очищает раны перекись водорода, смешанная с несколькими каплями масла чайного дерева.

Воздух

Ссадины быстрее заживают, когда подсыхают на воздухе. Если ссадина находится в том месте, которое обычно закрыто одеждой, защитите его, но обязательно используйте при этом воздухопроницаемый пластырь. В аптеках продается специальный бактерицидный пластырь, который не прилипает к ране и способствует процессу заживления.

Природные средства

Дезинфекция с помощью календуловой мази.

Календуловая мазь DNU — гомеопатическое средство для первичной обработки раны, обладающее антисептическим действием. Наносите его на рану по 6—7 раз в день.

Травяные компрессы

Залейте 50 г полевого хвоща литром воды, доведите до кипения и прокипятите 10 минут. Процедите получившуюся жидкость, дайте ей остыть и накапайте на ткань, которую затем положите на рану.

Залейте 2 чайных ложки травы вероники 250 мл кипятка, дайте настояться 5 минут, процедите, дайте остыть. Накапайте на ткань, которую затем положите на рану.

Профилактика

- Риск травмирования меньше, если ребенку тепло.
- При занятии многими видами спорта необходимо защищать тело специальной одеждой или приспособлениями. Это могут быть шлем, наколенники, налокотники, наплечники и т. п. Их нужно обязательно носить во время тренировок.

Важно!

Если ваш ребенок не привит от столбняка, то при получении ссадины он должен обязательно сделать эту прививку. Именно в случае со ссадинами

Поддержите процесс заживления

Мази, содержащие декспантенол, можно наносить на ссадину только через 24—48 часов после повреждения.

Совет

Когда рана подсохнет, на нее не нужно капнуть разведенным маслом чайного дерева. Оно дезинфицирует рану и способствует их заживлению.

Внимание!

Не кладите на ссадины ни вату, ни клейкие вещества, которые могут прилипнуть к ране и осложнить процесс заживления.

необходимо тщательное очищение и абсолютная защита от столбняка.

Ожоги

Симптомы

• Ожоги первой степени: красная воспаленная кожа.	прикосновении или глукрасная воспаленная кожа, боко поврежденная кожа,
• Ожоги второй степени: очень болезненная влажная кожа, волдыри.	слабые болевые ощущения (это связано с тем, что нервные окончания разрушены); повреждена под-
• Ожоги третьей степени: белая, чувствительная при	кожная ткань.

Причины

Включенный утюг, плита или печь, длительное пребывание на солнце, горячий жир или пары кипятка — все это может стать причиной более или менее сильных ожогов.

Важно!

При обширных ожогах второй или третьей степени ребенку требуется врачебная помощь. Так как кожа является одним из важнейших органов, отвечающих за дыхание и обмен веществ, ожоги могут приводить к нарушению работы других систем организма, в особенности почек и легких. Ожог 8—10% поверхности кожи (у детей это площадь поверхности бедра или голени) опасен для жизни!

Немного медицины

Ожоги — это воспаление или повреждение тканей, вызванное влиянием высокой температуры. К ожогам могут привести и несчастные случаи с электричеством.

Как помочь ребенку

При ожогах важнейшими мерами являются охлаждение, дезинфекция и регидрация. При ожогах из-за потери жидкости и минеральных веществ организм может прийти в состояние шока. Обратите внимание на его первые проявления (бледность, холодный пот, ускоренный пульс)!

Природные средства

Масло чайного дерева дезинфицирует и заживляет поврежденные ткани

После охлаждения положите на поврежденное место марлевую повязку, накапав на нее 2—3 капли масла чайного дерева. Меняйте повязку каждые 24 часа.

Гомеопатические средства

- Аконит D6 снимает шок после ожога. Накапайте ребенку 5—10 капель на язык. Он должен подольше подержать это средство во рту и глотать его не сразу.
- Кантарис D6 помогает при ожогах второй степени (с образованием волдырей и сильной болью). Давайте ребенку по 10—20 капсул 3 раза в день.

Домашние методы

Охлаждение

Пусть ребенок опустит обожженную часть тела в холодную воду или подставит ее под проточную холодную воду. После этого оберните обожженное место холодной тканью. Если ожог произошел через ткань, вы должны удалить ее, если она не прилипла к ране.

Побольше пить

При ожогах вы должны следить за тем, чтобы ваш ребенок получал побольше жидкости, так что дайте ему пить много сока и воды.

Профилактика

- Часто младенцы начинают ныть или плакать, когда мама готовит еду. Некоторые мамы в таких случаях берут ребенка на руки и стоят при этом у плиты. Следите за тем, чтобы малыш находился на безопасном расстоянии от объектов, которые могли бы его обжечь!
- Маленькие дети еще не знают, какие предметы могут оказаться горячими, поэтому их нельзя оставлять без присмотра рядом с такими объектами. В возрасте около года покажите ребенку, где «ой!».
- Летом не оставляйте малыша надолго на солнце. Позаботьтесь о хорошем солнцезащитном средстве (используйте кремы или лосьоны с коэффициентом защиты от 20 до 30).

Обширные ожоги

У малышей ожоги размером с монетку уже следует рассматривать как обширные. Если на этом месте возникают волдыри или раны, вы должны сразу же обратиться к врачу!

Совет

Возникающие при ожоге волдыри защищают раздраженную или поврежденную кожу и предотвращают занесение инфекции. Их не стоит вскрывать.

Лечение без рецептов
Витамины E и C снимают воспаление и способствуют восстановлению поврежденных клеток кожи. Они содержатся в первую очередь в свежих овощах, фруктах и природных маслах.

Отравление

Симптомы

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| • Диарея, то есть понос. | • Рвота. |
| • Повышенная температура. | • Удушье. |
| • Судороги. | • Головные боли. |
| • Нарушение равновесия. | • Помутнение сознания. |

Причины

Наиболее распространенными причинами отравлений детей являются моющие средства, алкоголь, никотин (из оставленных окурков), вещества растительного происхождения (ядовитые ягоды или листья) и медикаменты.

Важно!

Многие отравления своими симптомами напоминают другие заболевания. Иногда они протекают в скрытой форме и поэтому их трудно диагностировать. При подозрении на отравление вам в любом случае следует обратиться в больницу.

Немного медицины

В больших дозах практически любое вещество может привести к отравлению. Так как дети часто суют себе в рот разные предметы, то при плохом самочувствии можно предположить отравление.

Как помочь ребенку

Меры первой помощи при отравлениях являются временными и направлены на то, чтобы спокойно дожидаться приезда врача. Попробуйте выяснить, чем именно ребенок отравился. Чем точнее вы будете это знать, тем лучше можно будет ему помочь. Помните о том, что некоторые отравления могут проявляться только через несколько часов после приема отравляющего вещества. Позвоните в скорую помощь, перед этим написав на листике все подробности (вид и дозировка ядовитого вещества, симптомы).

Лечение без рецептов

Если заболит животик, малыш может испугаться. Капли «скорая помощь» («rescue remedy»), приготовленные по методу Баха, его успокоят.

Остановка дыхания: что делать?

Алкоголь и многие снотворные вызывают потерю сознания и остановку дыхания. В этом случае следует сделать ребенку искусственное дыхание «рот в рот». Положите его на твердую поверхность и немного запрокиньте голову назад: так дыхательные пути будут свободны. Закройте ребенку нос и прижмите губами к его открытому рту. Медленно, но сильно вдохните воздух в легкие ребенка.

Природные средства

Слабительное при пищевых отравлениях

Прием слабительного при отравлениях пищевыми продуктами весьма эффективен. Подходящим в таком случае слабительным является горькая английская соль (сульфат магния), способствующая скорейшему прохождению ядовитых веществ через пищеварительный тракт. Растворите один грамм соли в воде и дайте ребенку выпить. Но не забудьте сперва посоветоваться с врачом!

Гомеопатические средства

при отравлениях пищевыми продуктами

При легких пищевых отравлениях, симптомами которых являются рвота и диарея, помогают арсеникум альбум СЗО. Давайте ребенку по 3 капсулы каждые 3 часа.

Домашние методы

Искусственное вызывание рвоты при отравлениях медикаментами

При отравлении лекарственными средствами у ребенка необходимо вызвать рвоту. Для этого ему в глотку нужно просунуть средний палец. Язык должен при этом находиться под пальцем. Пусть ребенок стошнит несколько раз.

Профилактика

- Следите за тем, чтобы в вашем дворе и в саду не росло никаких растений с ядовитыми листьями, стеблями, плодами или цветами! Ни в коем случае не наливайте опасные жидкости в бутылки из-под напитков или кухонные стаканы!
- Вовремя выбрасывайте опасные медикаменты, которые вам больше не нужны!
- Будьте осторожны при работе с красителями!
- Ни в коем случае не пользуйтесь в хозяйстве инсектицидами!
- Храните моющие средства, алкоголь и сигареты в недоступном для детей месте!
- Покупайте ребенку краски и клей без растворителя!

Совет

При отравлении неясного происхождения следует сохранять рвотные массы ребенка для анализа.

При отравлении едкими веществами нужно много пить

Если малыш проглотил едкие вещества или бензин, керосин и т. п., рвоту вызывать нельзя, так как тогда пищевод снова подвергнется их воздействию. Дайте ему выпить побольше воды, чтобы яд растворился, и немедленно вызовите врача.

Растяжения**Симптомы**

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Сильные боли в поврежденном суставе. • Ограниченная подвижность конечности. | <ul style="list-style-type: none"> • Возникающая в кратчайшие сроки опухоль с покраснением (гематома часто появляется только через несколько дней). |
|--|--|

Причины

При падениях, резких движениях или ударах у ребенка могут возникнуть растяжение связок, повреждение хряща или разрыв связок суставов.

Важно!

- Во время игры малыш может и не обратить внимания**
- на то, что он растянул связку, и только вечером он замечает опухоль и сильную боль.

Немного медицины

Размер опухоли ничего не говорит о серьезности повреждения. При легком растяжении связок могут быть повреждены многочисленные кровеносные сосуды, что приводит к возникновению большой опухоли. С другой стороны, при разрыве связок кровеносные сосуды могут оказаться неповрежденными, так что опухоли вообще не будет.

Как помочь ребенку

Если у малыша не проходят болезненные ощущения, нужно обратиться к ортопеду, чтобы ис-

ключить возможность перелома или разрыва связок.

Природные средства

Эссенция арники снимает воспаление, удаляя жидкость из опухоли. Эссенцию нужно развести водой в отношении 1:9, капнуть на компресс и осторожно зафиксировать его на поврежденном суставе.

Если ребенок не переносит арнику, ему поможет окопник. Приобретите в аптеке корень окопника и измельчите его в порошок. Порошок разведите горячей водой до кашеобразного состояния и положите на сустав в качестве компресса. Зафиксируйте компресс повязкой.

Масло зверобоя — надежное и приятное народное средство

Масло зверобоя можно использовать при всех подобных повреждениях с большей или меньшей степенью воспаления. Наносите его на травмированное место много раз в день или же сделайте с ним компресс. Можно приготовить масло зверобоя самостоятельно, залив цвет зверобоя оливковым маслом холодного отжима так, чтобы масло полностью покрывало траву. Дайте настояться месяц в светлом месте, затем процедите и дайте настояться еще месяц. Еще раз процедите. Теперь маслом можно пользоваться.

Домашние методы**Охлаждение**

Растянутые связки, даже если нет сильного воспаления, нужно охлаждать по меньшей мере в течение 30 минут. Для этого заверните в плотное полотенце кубики льда или подставьте поврежденный сустав ребенка под холодную воду.

Отток крови

После охлаждения сустав нужно как следует перевязать и поместить на возвышение, чтобы опухоль не становилась больше.

Творожный компресс

Нанесите на воспаленный сустав творог слоем в сантиметр. Сверху положите тонкую ткань, а затем оберните целлофаном. Оставьте компресс на ночь: творог способствует оттоку жидкости от опухоли.

Совет

Непосредственно после растяжения связок ребенку требуется покой и щадящий режим. Увеличивать нагрузку на сустав нужно постепенно. Хорошо подходят для этого изометрические упражнения. Пусть ребенок на 2 секунды напрягает поврежденную мышцу, затем отдыхает 3 секунды и повторяет упражнение.

Лечение без рецептов

Снять воспаление помогут ферменты. Арника уберет из опухоли жидкость.

Окопник подойдет детям, которые плохо переносят арнику, или же у них аллергическая реакция на это средство. Кроме того, можно давать ребенку рустоксикодендрон D12 по 5 капель раз в день. После того как пройдут резкие симптомы растяжения, для снятия последствий или при чувстве слабости в руке или ноге рекомендуется кальций карбоникум Н. Давайте ребенку 1—2 таблетки трижды в день.

Долгосрочный уход

Растяжения и разрывы связок причиняют неудобство ребенку длительное время, и иногда требуются месяцы, чтобы все действительно зажило, не создавая проблем. В это время необходимо свести к минимуму нагрузки на поврежденный сустав.

Профилактика

- Если не давать ребенку гулять и много двигаться, то риск повреждений возрастает! Медицинские исследования однозначно доказали, что неспортивные дети намного чаще получают травмы, чем подвижные.
- Давайте ребенку как можно больше ходить босиком. Это укрепляет мышцы голени и стопы, предотвращая растяжение связок.

Все о здоровье вашего ребенка

Чтобы ребенок оставался здоровым и рос, не болея, в повседневной жизни следует соблюдать некоторые правила. В первую очередь, речь идет о движении на свежем воздухе, возможности поиграть, о здоровом сне, правильной гигиене тела и прививках. В этой главе вы сможете прочитать о том, как сделать начало жизни своего ребенка здоровым.

Здоровый образ жизни

Краткая информация

<ul style="list-style-type: none"> • Здоровый образ жизни является необходимой посылкой для правильного развития ребенка. 	<p>Основы здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • полноценное питание; • движение на свежем воздухе; • возможность поиграть; • здоровый сон; • режим дня.
--	---

На свежий воздух!

Свет, свежий воздух, солнце и ветер закаляют детей и способствуют их физическому и духовному развитию. Даже маленьким детям не следует становиться домоседами! Малышу нужно свободное пространство, он должен тренировать свои мышцы, бегать и резвиться.

Движение и свежий воздух

Движение на свежем воздухе жизненно необходимо для ребенка. Если у вас нет сада, водите его на ближайшую детскую площадку или в парк. Лучше всего, чтобы он играл с другими детьми — даже если это покажется вам небезопасным.

Любая погода хороша

Позволяйте ребенку играть на улице в любую погоду. Летом следите за защитой кожи от солнца. Даже при плохой погоде малыш должен играть на свежем воздухе как минимум 1–2 часа. Кстати, для детей плохой погоды не бывает. Им нравится барахтаться в лужах или подтаявшем снеге, наблюдая, как он блестит на солнце. При подходящей одежде здоровьем ребенка не повредят ни сырость, ни дождь, ни холод. Главное, чтобы он после прогулки надевал сухую одежду, сухие носки и ботинки.

Дети любят воду

Дети любят плескаться в воде и плавать. В теплые дни поставьте в саду или на балконе, если они у вас есть, детский бассейн или достаточно большой сосуд с водой. Холодная вода из водопровода быстро нагреется на солнце. Кроме того, можно ходить с ребенком к водоему. Но надо следить за тем, чтобы он не купался в холодную погоду и хорошо вытирался после купания. При играх в воде важно как можно чаще обновлять солнцезащитный крем, чтобы у ребенка не бы-

ло солнечных ожогов. Используйте солнцезащитный крем с максимальным коэффициентом защиты.

Крепкий сон

Спокойный сон в достаточном количестве необходим для здоровья ребенка. Однако следует учитывать то, что потребности во сне сугубо индивидуальны и могут различаться у разных детей.

Режим сна

Как и взрослые, дети привыкают к режиму, поэтому ребенку легче уснуть, если он привык к определенному времени сна. Расслабление в соответствующее время помогает быстро заснуть.

Расслабленная атмосфера

Следите за тем, чтобы завершение дня было спокойным. Компьютерные игры и просмотр телевизора плохо сказываются на нервах ребенка и часто могут вызывать кошмары. Поэтому перед сном вам лучше почитать ребенку вслух, спеть песенку или поговорить с ним о том, что произошло за день.

Ребенку нужен режим дня

Некоторые родители думают, что строгий режим ограничивает ребенка. Но потребности родителей и детей часто различаются. Родители считают первостепенными одни вещи, дети — другие. Ребенку нужен строгий режим, чтобы воспринимать и перерабатывать новую информацию, которую он получает в течение дня.

Опасности в домашнем хозяйстве

В домашнем хозяйстве ребенка подкарауливает множество опасностей, на которые взрослые не обращают внимания, ведь они ежедневно сталкиваются с приборами, бытовой химией и т. п. Даже если родители осознают, что что-то опасно для ребенка и пытаются принять какие-то меры

Традиции необходимы для душевного спокойствия

Для большинства детей очень важен определенный ритуал перед сном: мягкая игрушка в кровати, любимое одеяло, сказка на ночь или колыбельная, пара минут наедине с отцом, поцелуй на ночь или любое регулярное действие, способствующее спокойному и гармоничному завершению дня. Такие ритуалы успокаивают и расслабляют ребенка после активно прожитого дня.

Совет

Подумайте о том, что в вашей квартире может представлять опасность для малыша: лестницы, балконы, острые углы или торчащие ручки мебели и т. д. Следует переоборудовать свою квартиру так, чтобы она стала безопасной для ребенка. Для этого надо знать все источники опасности и меры предосторожности.

предосторожности, они могут не учесть изобретательность малыша, которому хочется достать и исследовать новый для него предмет.

Основные источники опасности

Основными источниками опасности для детей в домашнем хозяйстве являются бытовая химия, электроприборы и электророзетки. Ребенок может сильно обжечься, опрокинув на себя кастрюлю с плиты или схватившись за раскаленную печь.

Игры как школа жизни для ребенка

Творческие игры очень важны. Благодаря им малыш может ориентироваться в жизни, обучаться нормам поведения и осознавать свои переживания. Чем раскрепощеннее ребенок в своих играх, тем лучше!

Импровизация и фантазия

Просто поразительно, что могут создать дети из носового платка, нескольких палок или камешков. Иногда ребенок может создать целый вымышленный мир, который изумит вас и поможет вам лучше понять вашего ребенка. Кубики, ленточки, еловые шишки и т. п. для ребенка намного интереснее, чем кукла Барби или другие «идеальные» игрушки (однако если ваш ребенок мечтает о такой игрушке, не следует ему отказывать). Все готовое, идеальное, все, что можно использовать только каким-то определенным образом, ограничивает фантазию вашего ребенка и не сможет заинтересовать его надолго. Дошкольнику нужно как можно меньше смотреть телевизор и сидеть за компьютером, так как это тормозит его фантазию и развивает стереотипное мышление.

Роль игры как способ переработки информации и усвоения новой информации

Для ребенка очень важны так называемые «ролевые игры», так как это помогает ему справиться со многими проблемами. Дети играют в то, что

для них важно, и пытаются удовлетворить подавленные в реальности желания. Так, например, они могут имитировать маму или папу — ругать или наказывать своих «детей». Ребенок может в игре справиться с ситуациями, с которыми в реальности не справляется его сознание; с ситуациями, когда он попадал в неприятности. В ролевой игре ребенок может выйти победителем из подобного положения. Также в игре ребенок может высвободить свою тоску, боль, пережитый шок, ревность к брату или сестре либо страх, вызванный пережитой автокатастрофой. Вы не должны вмешиваться или прерывать такие игры, потому что для ребенка это важный и, как правило, эффективный метод избавления от пережитого и выстраданного.

Пример родителей

Ребенок, в первую очередь дошкольного возраста, очень ориентирован на пример родителей. Большинство вещей он узнает благодаря врожденной способности к подражанию. Это дает вам как родителям возможность развить у ребенка полезные привычки, например к гигиене или здоровому питанию.

Навыки коммуникации

Ребенок должен научиться строить отношения с другими людьми. Очень важно, чтобы вы в присутствии ребенка не говорили плохо о посторонних. В каждой семье бывают конфликты, чаще всего между мамой и папой. Постарайтесь, чтобы ребенку не пришлось слушать ваши скандалы на повышенных тонах. Он не понимает, что происходит, и пугается. Обычно дети боятся того, что это они виноваты в ссоре родителей или что их хотят бросить.

Признавайтесь в ошибках

Объясните ребенку, что взрослые могут ссориться, но в этом нет ничего ужасного, потому что всегда можно поговорить и помириться. Очень важно объяснить малышу, что иногда в отношениях

Реализация творческого потенциала в рисовании

Рисование — отличная возможность для ребенка проявить фантазию и перенести на бумагу свои впечатления. Порисункам родители могут многое понять в душевной жизни ребенка: обратите внимание на тематику, которую он выбирает, и на размеры изображаемых малышом людей и предметов.

К сведению

В игре ребенок часто подражает взрослым. Поэтому игра с «настоящими штуками» так любима и важна. Игрушечные телефоны или ключи не обладают такой привлекательностью, как настоящие. Только «взрослые» предметы могут дать ребенку почувствовать себя «взрослым». Понаблюдайте за малышом во время игры с такими предметами. Вы сможете сделать интересные выводы о вашем собственном поведении.

возникает напряжение. Он и так это чувствует, но без вашего объяснения будет сбит с толку, и это может привести к физической реакции со стороны его организма, проявляющейся, например, в рвоте, диарее, ночном недержании мочи и т. п.

И напротив, для детей постарше очень важно когда-нибудь попридти присутствовать при ссоре, потому что таким образом они могут узнать, как улаживать конфликты и какие есть возможности помириться.

Прививки

Краткая информация	
• Прививка — это введение в организм ослабленных или разрушенных возбудителей заболевания.	в организме образуются антитела.
• Иммунная система реагирует на них так же, как на настоящую инфекцию:	• Некоторые прививки нужно делать один раз в жизни (полная иммунизация), а другие необходимо повторять регулярно.

Принцип защиты организма с помощью прививок

- Прививки направлены на предотвращение определенных инфекционных заболеваний. После введения в организм сыворотки там начинают образовываться защитные вещества. Они подобны или идентичны защитным веществам, которые образуются в организме после перенесенного инфекционного заболевания, — антителам. Прививки обеспечивают организм большей или меньшей защитой от заболевания. Таким образом, это искусственная активная иммунизация.

Важно!

- **Детей нельзя прививать тогда, когда они больны — с температурой или без нее, — включая проблемы желудочно-кишечного тракта (рвоту или диарею) и инфекционные заболевания.**

Инъекция
Младенцев и детей, которые еще не приучены к горшку, нельзя прививать в ягодичную мышцу, так как в место прививки может попасть инфекция. Врач будет делать прививку маленькому ребенку в бедро, а ребенку постарше в предплечье.

- Живая вакцина — вакцина из способных к размножению, но ослабленных возбудителей заболевания. Убитая вакцина — вакцина из продуктов жизнедеятельности возбудителей заболевания.
- Существует также так называемая пассивная иммунизация, которую также называют сывороточным лечением, или серотерапией. При этом человеку, подверженному опасности заболевания, вводятся защитные вещества других людей или животных. Образование собственных антител при этом не стимулируется.
- Чужие защитные вещества воспринимаются организмом, так что в течение приблизительно двух месяцев человек защищен от соответствующего заболевания. При активной иммунизации защита в зависимости от вида прививки длится много лет, а в некоторых случаях даже всю жизнь.

Обязательные прививки

Некоторые прививки совершенно необходимы, и, если нет врачебного запрета, в связи, например, с риском хронического заболевания, их нужно делать обязательно.

- Столбняк. Возбудитель этого заболевания очень распространен и может проникнуть в кожу через мелкие повреждения (царапины, ссадины и т. п.). Он переносится, например, через когти кошки или через землю в саду. Это тяжелое заболевание, которое чаще всего завершается летальным исходом или же приводит к серьезным осложнениям.
- Детский эпидемический паралич (полиомиелит). Это вирусное заболевание также может оказаться очень серьезным и привести к параличу мышц и остановке дыхания.
- Дифтерия — тяжелое заболевание, которое в последнее время широкое распространилось из-за повышения устойчивости к прививке.
- Если девушка до периода полового созревания не переболела краснухой, то рекомендуется прививка от краснухи — не так для ее собственной защиты, как для защиты будущего эмбриона, так как краснуха во время беременности приводит

Прививки от детских заболеваний

Детские заболевания в основном легко преодолеваются детским организмом при правильном лечении. Однако риск тяжелых осложнений при некоторых из них весьма высок. Современные вакцины связаны с малым риском, поэтому в большинстве случаев стоит выбрать для ребенка прививку.

к тяжелым последствиям для нерожденного ребенка. Мальчикам также следует делать прививку от краснухи, чтобы они не могли заразить беременных женщин.

- Последние несколько лет детей прививают от возбудителей одного из видов пневмонии (*Haemophilus influenzae* тип В). Недавно появилась вакцина от гепатита В.

Расписание прививок

Существует несколько альтернативных видов расписания прививок, в которых отражены современные возможности вакцинации. В них предлагаются различные возможности применения таких прививок, как простые прививки и комбинированные прививки, а также совмещаемость и порядок вакцинации.

Подходы к составлению расписания прививок

- Дифтерия: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.
- Полиомиелит: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.
- Грипп (*Haemophilus influenzae* тип В): промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.
- Гепатит В: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц. Промежуток между последней и предпоследней прививками должен составлять не менее 6 месяцев.
- Корь, свинка, краснуха: промежуток между вакцинациями должен составлять по меньшей мере месяц.

Совет

Организуйте все так, чтобы прививку ребенку сделали утром, ведь тогда вы сможете связаться с врачом, если у него появится чрезмерная реакция.

От воспаления и покраснения после прививки помогает холодный компресс или компресс кубиками льда. Используйте для охлаждения кубики льда, зашитые в ткань, чтобы защитить кожу ребенка от обморожения полотенцем.

- Ветряная оспа: эта прививка делается, как правило, в возрасте 11—14 месяцев — либо одновременно с прививкой от кори, свинки и краснухи, либо по меньшей мере через месяц после нее.

Реакция на прививки

После вакцинации у ребенка может появиться непредвиденная реакция, ведь при этом он сталкивается с безвредной формой тяжелого заболевания. В норме реакция на прививку может появиться в течение двух недель после нее. Если реакция не слишком сильная, это хорошее свидетельство того, что у ребенка вырабатывается требуемый иммунитет.

Кашель и мокрота

- После прививки от коклюша у малыша может начаться хронический кашель, который будет продолжаться много месяцев, проходя и возобновляясь. Такой кашель характерен для легкой формы коклюша. Время от времени у ребенка может начинаться рвота с выделением мокроты. Кроме того, у него могут временами повышаться температура или болеть уши.
- После вакцинации от полиомиелита в носу и бронхах в течение нескольких недель образуется густая серая мокрота, которая приводит к сильному кашлю. Кроме того, могут воспаляться лимфоузлы.
- После прививки от кори у ребенка может начаться лихорадочный кашель. Лимфоузлы воспаляются, малыш страдает от бессонницы и легкой сыпи.

Побочные эффекты

Каждая прививка может вызвать нежелательные побочные эффекты, которые, впрочем, встречаются очень редко и, в сущности, безвредны. С другой стороны, прививки — это лучшая защита от болезни, которую только может предложить медицина. Если вы не уверены, стоит ли вам прививать ребенка, поговорите с вашим детским врачом и соберите всю интересующую вас информацию.

Внимание!

Если взрослый заболевает детским заболеванием, например корью, то у него оно будет протекать в очень тяжелой форме и может вызвать серьезные осложнения. Однако часто прививки от детских заболеваний не действуют в течение всей жизни, так что вероятность заражения исключить нельзя.

Типичные реакции на вакцинацию: высокая температура, беспокойство, раздражительность, нарушение сна, проблемы с аппетитом, легкая диарея, легкий кашель с мокротой. После прививки от кори, свинки и краснухи через 10 дней у ребенка может появиться легкая сыпь, сопровождающаяся повышением температуры. Эти симптомы исчезают сами собой.

Советы по питанию

За две недели до прививки и в течение нескольких недель после нее давайте ребенку побольше продуктов, содержащих витамины А и С, например морковь, облепиху, лимоны или апельсины. Можно также давать малышу эти продукты в виде соков (свежеотжатых или приобретенных в магазине диетических продуктов). Питание должно быть полноценным, содержать много овощей и круп, и к тому же побольше сырой пищи. В это время старайтесь избегать перенапряжения у ребенка.

Гигиена

Краткая информация

• Руки и ноги надо держать в чистоте.	• После купания следует использовать специальный лосьон или масло.
• Все тело нужно мыть утром и вечером мягкой губкой.	• На солнце нельзя выходить без солнцезащитного крема.
• Необходим регулярный уход за зубами.	

Душ и ванна

До конца третьего года жизни желательно ежедневно купать ребенка в ванне или обмывать все его тело душем (не рекомендуется при очень чувствительной или больной коже). Лучше всего это делать после переживаний дня, то есть вечером. В отличие от младенцев, с жизнерадостным, подвижным и готовым к любым шалостям ребенком при купании требуется немалая ловкость. Лучше всего не спускать при этом с него глаз — иначе уже вскоре вся ванная комната будет залита водой, так что лучше сложите все необходимые предметы: мыло, губку, расческу и полотенце — на расстоянии вытянутой руки. Никуда не торопитесь. Купание должно быть радостной процедурой, без спешки и слез. После купания тщательно вытрите все тело ребенка, пока кожа не станет розовой

и теплой. С особой тщательностью следует вытирать складки кожи (в паху, подмышками, на затылке, между ягодицами). Если кожа воспаленная или покрасневшая (например, на ягодицах), натрите ее маслом, а затем нанесите на нее тонкий слой крема.

Важно!

Купайте младенца до кормления, так как после еды он должен отдыхать. На втором и третьем году жизни малыша можно купать через некоторое время после ужина, если он достаточно ранний.

Уход за кожей

Если у ребенка кожа на лице и руках стала шершавой, смазывайте ее после ванной или душа кремом. В этом случае не рекомендуется делать пенную ванну. Лучше регулярно делать ванну с отрубями.

При сильной жаре летом и влажном холоде зимой кожу ребенка нужно защищать от солнечных ожогов и обветривания, нанося на нее тонкий слой детского масла и детского крема. При сильном раздражении, мелких нагноениях, заметном шелушении или воспаленности кожи вы должны в любом случае проконсультироваться с детским врачом: возможно, нужно специальное лечение.

Уход за зубами

Как только у ребенка появляются первые зубы, его нужно приучить к тому, чтобы чистить их утром и вечером. Красивый яркий стаканчик для полоскания рта, детская зубная щетка и мягкая разноцветная зубная паста облегчат эту процедуру, а со временем игра превратится в само собой разумеющееся повседневное действие.

Правильная техника чистки зубов

Пока ребенок очень мал, вам лучше чистить ему зубы самим. Сперва нужно очистить внутреннюю

Важно!

Кожа — самый большой орган человеческого тела, и вследствие загрязнения окружающей среды она подвергается все большей опасности. Правильный уход за кожей — важный аспект поддержания здоровья организма.

Совет

Будьте хорошим примером вашему ребенку. Если он увидит, что вы соблюдаете правила гигиены, у него будет хорошая мотивация делать то же.

Хорошее состояние организма

Даже при серьезнейших мерах предосторожности не всегда удается избежать несчастных случаев и детских болезней. Однако, чтобы хорошо справиться с болезнью, важно хорошее состояние организма. Для этого кроме здорового питания требуется в том числе и тщательная гигиена.

и внешнюю поверхность зубов — на верхней челюсти сверху вниз, на нижней — снизу вверх. При чистке внутренней поверхности зубов щетку нужно держать вертикально, а в конце чистить жевательную поверхность зубов и внешнюю сторону десен. Иногда бывает трудно объяснить маленькому ребенку, как полоскать рот теплой водой. Дети часто просто глотают эту воду. Но если они будут наблюдать за взрослыми или другими детьми в семье при чистке зубов, они быстро этому научатся.

Питание для зубов

Кроме чистки для здоровья зубов важно правильное питание. После того как ребенок почистил зубы на ночь, вы не должны ничего ему давать есть. Для сохранения здоровья зубов в первую очередь следует избегать сладких сахаросодержащих напитков. Сырая морковь, яблоки, твердые сырые овощи и хлеб грубого помола очень полезны, так как они нормализуют слюноотделение. Кроме того, эти продукты способствуют пищеварению.

Уход за волосами

Гигиена тела включает уход за волосами. Мыть ребенку голову надо по меньшей мере раз в неделю. Многие дети не любят этой процедуры, так что нужно обязательно использовать детский шампунь, от которого не страдают глаза. После мытья волосы нужно тщательно прополоскать чистой водой. Обычно ребенку бывает достаточно вытереть голову полотенцем, и только если у него длинные и очень густые волосы, можно воспользоваться феном. Не давайте ребенку долго оставаться с влажными волосами — так он легко может простудиться. Каждый день причешывайте его мягкой щеткой. Расчесывать волосы расческой малышам еще не нужно, ребенка следует приучать к этому, только когда он подрастет.

Самостоятельность ребенка

Как можно раньше начинайте приучать ребенка к гигиене. Расчесывание волос, чистка зубов или купание в душе может стать забавной игрой мамы и малыша. Так ребенок станет чистым и потренируется самостоятельно ухаживать за своим телом.

Уход за ногтями

Так как дети часто возятся в грязи и пыли, а самые маленькие еще и любят совать руки в рот, вы должны очень тщательно следить за гигиеной рук ребенка. Коротко стригите ему ногти (но не слишком коротко, иначе можно повредить ногтевое ложе). Ногтям на руках нужно придавать более круглую форму, а ногтям на ногах — более квадратную. Щеточки для ногтей с мелкими мягкими щетинками нравятся детям, и лучше использовать их, чем пилочки. Ребенка постарше обрадует собственный маникюрный набор. Кожу у ногтей ни в коем случае нельзя срезать. При каждом мытье рук ее осторожно нужно сдвигать к основанию ногтя полотенцем. Дети постарше могут использовать для этого специальные инструменты из маникюрного набора.

Что делать, чтобы ребенок был здоров

- Уход за телом и кожей очень важен для ребенка: и для его психического развития, и для здоровья.
- Гигиена тела важна для малышей и детей постарше не меньше, чем для взрослых.
- Приучите ребенка к чистоплотности. Будьте ему в этом примером. Подражая вам, он легче научится ухаживать за своим телом, кожей и зубами.
- Ребенку не нужны какие-то особые косметические товары, но нужно покупать ему мягкую зубную пасту для детей и мягкое детское мыло для тела.
- Для ухода за волосами рекомендуется мягкий шампунь, не раздражающий глаза, и мягкая щетка из натуральной щетины.

К сведению

В большинстве случаев не следует каждый день смазывать тело ребенка кремом. Но, если его кожа склонна к раздражениям, можно наносить на проблемные участки его тела детскую присыпку. Если у ребенка очень сухая кожа, ему поможет детское масло или детский крем.

Гигиена ушей

При мытье ушей мойте только ушную раковину и вход в слуховой канал. Не очищайте сам слуховой канал, так как, во-первых, ухо устроено так, что грязь и ушная сера выдвигаются наружу при помощи мелких волосков, а во-вторых, велика опасность повреждения.

Гигиена носа

Мелкие волоски в носу способствуют удалению грязи и пыли из носа. Если у младенца заложен нос и он не может нормально дышать, помогите ему, осторожно удалив из носа слизь влажным ватным тампоном. Когда ребенок уже достаточно большой и начинает сморкаться, научите его правильно очищать нос. Очень важно сдавливать одну ноздрю и дуть через вторую. Если сморкаться обеими ноздрями одновременно, слизь попадает в придаточные полости носа.

Правильное питание

Чтобы человеческий организм нормально функционировал, он должен получать все важные питательные вещества. А у растущего организма другие потребности, чем у взрослого. В этой главе вы узнаете о том, как и чем кормить ребенка, чтобы он рос здоровым и жизнерадостным.

Балластные вещества и вода

Краткая информация

- Балластные вещества (клетчатка) и вода играют важную роль в пищеварении.
- Они регулируют ряд функций тела и способствуют их адекватной реализации.

Пищевые продукты с высоким содержанием балластных веществ

Продукт	Кол-во клетчатки в 100 г, г
Овсяные хлопья	5,4
Воздушная кукуруза	8,0
Артишок	10,8
Фасоль	15,7
Красная капуста	4,4
Козелец	17,0
Мята перечная	5,0
Лесной орех	7,4
Мак	20,5
Сезам	7,9
Грецкий орех	4,6
Голубика	4,9
Малина	4,7
Слива	9,0
Изюм	5,4

Искусственные балластные вещества не обладают тем же действием, что и натуральные, поэтому препараты с балластными веществами не должны использоваться для питания детей.

Балластные вещества

- Балластные вещества — клетчатку — нужно тщательно пережевывать. Это полезно для зубов: так массируются десны, укрепляется зубная эмаль, усиливается слюноотделение, необходимое для дезинфекции и пищеварения. Из промежутков между зубами удаляются остатки сахара.
- Балластные вещества увеличивают объем съеденной пищи и способствуют скорейшему насыщению. Растительная клетчатка замедляет опорожнение желудка, способствуя лучшему перевариванию и усвоению пищи. Она уменьшает выделение кислоты в желудке, оберегая его стенки.
- Многие ферменты становятся активными только при наличии балластных веществ в организме.
- Балластные вещества увеличивают вес остатков пищи в кишечнике и ускоряют их продвижение к заднему проходу. Так снижается риск запоров.
- Балластные вещества способствуют размножению бактерий, необходимых для пищеварения.
- Балластные вещества связывают жиры и желчные кислоты, холестерин и токсины и способствуют их быстрому выведению из организма.

Рекомендованные дозировки

На сегодняшний день не существует данных о рекомендованных дозировках балластных веществ для детей. Однако представляется несомненным,

что опасности передозировки нет. У детей старше 2 лет пищевые продукты с высоким содержанием клетчатки должны быть неотъемлемой частью рациона.

Осторожно: газы!

Балластные вещества разделяются на растворимые и не растворимые в воде. Водонерастворимые балластные вещества практически не перерабатываются в кишечнике. Они впитывают воду и увеличивают объем стула, что способствует работе кишечника. Растворимые в воде балластные вещества подвергаются в толстом кишечнике воздействию бактерий, образуя жирные кислоты и уксусную кислоту, а также такие газы, как метан, водород, сероводород, сернистый газ и углекислый газ. Поэтому содержащие клетчатку пищевые продукты вызывают метеоризм.

Вода

- Вода служит растворителем и транспортным средством для питательных веществ, ферментов, гормонов и разных продуктов обмена веществ. Каждый день на пищеварение организм тратит до 9 литров жидкости (1,5 л из этого уходит на слюну).
- Вода регулирует тепловой баланс организма — и не только с помощью пота, но и с помощью конденсата в дыхательных путях и воде в крови. Кровеносные сосуды в коже регулируют теплообмен, и чем лучше кровообращение, тем сильнее они охлаждают организм в жару.

Суточная потребность в воде

У детей потребность в жидкости выше, чем у взрослых. Кроме того, дети много двигаются и теряют через кожу и дыхательные пути больше воды. Ребенку в сутки нужно 50 мл воды на килограмм веса, а младенцам — 180 мл на килограмм веса.

Правильные напитки

Любые напитки нормализуют водный баланс, но не все они полезны. Из-за их высокой калорийности и большого количества сахара не рекомендуется

Пищевые продукты с высоким содержанием воды

Продукт	Кол-во воды в 100 г, г
Баклажаны	92,6
Цветная капуста	91,6
Зеленый горошек	90,3
Китайская капуста	95,4
Белокочанный салат	95,6
Огурцы	96,8
Кольраби	91,6
Сладкий перец	91,0
Редиска	94,4
Квашеная капуста	94,0
Спаржа	93,6
Помидоры	92,6
Яблоки (без кожуры)	85,4
Ежевика	84,7
Земляника	89,5
Грейпфрут	89,0
Голубика	84,6
Малина	84,6
Вишня	84,8
Лимон	88,0
Мандарины	86,7
Персики	87,5

Повышенная потребность в воде наблюдается летом при чрезмерной подвижности или занятиях спортом, а также при поносе, рвоте, жаре, низком кровяном давлении, кровотечении, ожогах, нервозности.

давать ребенку лимонады, колу и какао. Хорошо утоляют жажду и восполняют затраты воды в организме смеси из минеральной воды и сока. Всегда разрешайте ребенку пить, если он ощущает жажду, в том числе незадолго до еды: жидкость для организма важнее, чем пища. Пищевые продукты с высоким содержанием воды очень нужны детям, особенно летом. Организму требуется время на выделение воды из продуктов, и потому он создает «неприкосновенный запас» для тех времен, когда у него не будет воды. Идеально утоляют жажду, например, арбузы.

Основные питательные вещества

Краткая информация

• Основным питательным веществам относятся углеводы, белки (протеины) и жиры.	• Ростущему организму ребенка необходимо большое количество белков.	• К основным питательным веществам относятся углеводы, белки (протеины) и жиры.	• Ростущему организму ребенка необходимо большое количество белков.
---	---	---	---

Углеводы

Углеводы разделяются на моносахариды (например, в белом сахаре) и полисахариды (например, в продуктах из муки грубого помола). Углеводы предоставляют ценную энергию, однако использование этой энергии организмом зависит от качества белков.

Полноценные углеводы

Полноценные углеводы — это, как правило, природные полисахариды, встречающиеся в растениях и фруктах. Они разнообразны на вкус и содержат также важные минералы, витамины и микроэлементы. Преимущество полисахаридов состоит в том, что они перерабатываются организмом постепенно, и благодаря этому клетки организма в течение многих часов обеспечены постоянным притоком энергии.

Пищевые продукты с высоким содержанием полноценных углеводов

Продукт	Кол-во полноценных углеводов в 100 г, г
Масляное печенье	50,0
Кукурузные хлопья	77,6
Воздушная кукуруза	67,0
Соленые палочки	74,5
Сухари	72,5
Макаронные изделия грубого помола	58,0
Печенье грубого помола	65,0

Неполноценные углеводы

Сахар, произведенный из сахарной свеклы и сахарного тростника, а также фруктовый и виноградный сахар состоит только из одной-двух молекул. Его преимущество состоит в том, что он быстро усваивается организмом, обеспечивая его энергией в кратчайшие сроки. В то же время это его серьезный недостаток, так как иногда количество неполноценных углеводов, потребленных ребенком, настолько высоко, что организм едва с этим справляется. Пытаясь усвоить избыток сахара, организм вырабатывает больше инсулина. Из-за этого снижается уровень сахара в крови, дети быстро устают, снова ощущают голод и не могут концентрировать внимание.

Биологические недостатки неполноценных углеводов

- Моносахариды — настоящие «калорийные бомбы», приводящие к развитию избыточного веса.
- Они вызывают кариес, так как обеспечивают бактерии в ротовой полости легкоусваиваемой пищей. Кариесные бактерии выделяют кислоту, разъедающую зубную эмаль. Это приводит к возникновению характерных кариесных дыр.
- Моносахариды нарушают кислотность желудочно-кишечного тракта, что приводит к грибковым заболеваниям.
- Моносахариды считаются уничтожителями минералов, что вредно для растущего организма ребенка с его повышенной потребностью в минералах.
- Моносахариды приводят к развитию сахарного диабета, нарушая инсулиновый баланс. При высоком потреблении сахара инсулин удаляет из крови лишние молекулы сахара. В результате он не справляется с перемещением жиров, и уровень жиров в крови повышается. Рацион с высоким содержанием моносахаридов считается основной причиной нарушения уровня сахара в крови и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Полноценное питание

Такие питательные вещества, как углеводы, жиры и белки, могут заменять друг друга, но лишь до определенной степени. Однообразное питание вредно для здоровья и приводит к заболеваниям из-за нехватки необходимых питательных веществ. Очень важно не только потреблять достаточное количество калорий, но и сбалансировать рацион.

**Пищевые продукты с высоким содержанием
неполноценных углеводов**

Продукт	Кол-во неполноценных углеводов в 100 г, г
Сахарное печенье	28,2
Бисквиты	30,2
Песочный пирог с вишневой начинкой	42,0
Фруктовое печенье	22,4
Торт-сметанник	39,6
Кокосовое печенье	41,9
Пряник	28,3
Песочное печенье	32,5
Ореховое печенье	24,8
Ореховые лепешки	23,2
Печенье с корицей	53,0
Фруктовое мороженое	42,4
Фруктовая жевательная резинка	77,8
Фруктовое желе	78,5
Жвачка без сахара	38,0
Шоколад сорта «киндер-шоколад»	57,5
Лакрица	49,0
Марципаны	44,6
Молочный шоколад	34,1
Нуга	21,7
Сливочное мороженое	58,3

Сахар — врожденная страсть

Исследования выявили, что любовь к сладкому у всех детей врожденная. При первом кормлении новорожденным давали сладкое и кислое питье. Младенцы явно предпочитали сладкое, а так как они до этого ничего никогда не ели, любовь к сладкому должна быть врожденной. Именно поэтому трудно снизить уровень потребления сладостей детьми.

Мед — случай особый

Мед содержит большое количество моносахаридов (75 г/100 г), однако в нем также содержатся важные биологические вещества, делающие его очень полезным, так что рекомендуется исполь-

зовать мед вместо сахара или намазывать на хлеб. Покупайте качественный мед, не поддававшийся термообработке.

Шоколад

В последнее время ученые заподозрили, что шоколад вызывает наркотическую зависимость, однако пока этот тезис не подтвержден. На сегодняшний день известно только, что кроме простых моносахаридов в шоколаде содержатся вещества, непосредственно влияющие на нервные клетки.

Что следует учитывать при потреблении ребенком углеводов

- Готовьте полноценные блюда с разнообразными полисахаридами. Эти вещества начинают расщепляться еще во рту благодаря слюне. Если ребенок будет медленно и тщательно жевать, он ощутит сладковатый привкус во рту, который удовлетворяет его потребность в сладком, так что конфет есть и не захочется.
- Позволяйте ребенку радоваться сладостям, но ни в коем случае не допускайте, чтобы он ел сладкое от разочарования или в спешке.
- Ребенок не должен есть сладкого непосредственно перед едой и после нее. В первом случае портится аппетит, а во втором — повышается активность уже и так запущенного в действие инсулина. Ребенок чувствует усталость и даже голод, хотя его желудок полон. С точки зрения стоматологии один раз в день съесть много сладостей лучше, чем потребление сладостей в течение всего дня мелкими порциями.

Протеины (белки)

Белки служат, в первую очередь, для образования клеток тела. Они играют главную роль в развитии мышц и увеличении силы ребенка.

Потребность в белках

Маленькие дети в возрасте от 1 до 3 лет должны получать около 1,2 г белков на килограмм веса тела в сутки. В возрасте от 4 до 6 лет потребность уменьшается до 1,1 г на килограмм. Если вы

К сведению

Приучите ребенка чистить зубы после каждой еды, а в особенности после потребления сладостей. Если это невозможно, он должен пожевать жвачку без сахара: она вызывает повышенное слюноотделение, и кислоты, способствующие кариесу, разжижаются, вследствие чего начинается самоочищение ротовой полости.

Совет

Некоторые пищевые продукты являются настоящими белковыми бомбами, особенно если их есть вместе: тогда получается комбинация различных аминокислот, хорошо дополняющих друг друга и выполняющих потребность организма в белке. Очень эффективны следующие комбинации: бобы/маис; молоко/овсяные хлопья; яйца/картофель; рис/соевые бобы; бобы/пшено; горох/зерновые.

знаете, что ваш ребенок находится в фазе роста, можно значительно увеличить потребление белка — от 1,3 до 1,5 г белка на килограмм веса.

Главное — это качество

Белок белку рознь. Некоторые белки лучше усваиваются организмом, чем другие. В качестве единицы измерения усвояемости белков обычно используется единица PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score)¹. Показатели этого индекса свидетельствуют о том, насколько определенный вид аминокислот в белке, содержащемся в пищевом продукте, соответствует виду аминокислот в человеческом организме. Чем больше сходство между аминокислотами, тем выше качество потребляемого белка. Если умножить этот индекс на показатель содержания белка в пищевом продукте, мы получим эффективное содержание белка (ЭСБ) в пище (таблица).

Пищевые продукты с высоким содержанием белка и их качество

Продукт	Содержание белка в 100 г, г	PDCAAS	ЭСБ
Куриные яйца (вареные)	12,4	1,00	12,4
Молоко	3,3	1,00	3,3
Зеленый горошек	6,6	0,70	4,6
Чечевица	23,5	0,52	12,2
Соевые бобы	35,9	0,92	33,0
Рыба	17,0	0,94	16,0
Говядина (постная)	21,2	0,92	19,5
Свиное филе	21,8	0,87	19,0

Белки хороши в меру

Недополучение организмом белков приводит к мышечной слабости и нарушению обмена веществ.

¹ Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score — индекс усвояемости протеинов при потреблении аминокислот.

Постоянное чувство голода, частые заболевания, мышечная слабость и нарушение физического развития — все это типичные симптомы нехватки белков у детей. Вопрос о том, вредно ли чрезмерное потребление белков, остается открытым, однако установлено, что следует отдавать предпочтение растительным белкам перед животными, чтобы избежать негативных побочных эффектов чрезмерного потребления мяса (высокий уровень жира и пурина).

Советы по приготовлению белковой пищи

- Белковые структуры очень чувствительны к высокой температуре. Если слишком долго греть пищу, содержание протеина в ней резко сокращается.
- Сырые блюда содержат в 3,5 раза больше белков, чем приготовленные.
- Мясо при длительном приготовлении также теряет белки, так что в стейках содержится больше белков, чем в жарком, которое долго тушилось.
- Вареная и консервированная рыба практически не содержит белков, в то время как жареная рыба считается одним из важнейших источников белка.
- Молоко при обычной пастеризации в течение 45 секунд нагревается до 72—74 °С. При ультрапастеризации — до 100 °С в течение двух секунд. Этого времени слишком мало для того, чтобы повлиять на аминокислоты, но достаточно, чтобы убить бактерии и изготовить молоко длительного хранения.

Жиры

Жиры, как и углеводы, обеспечивают организм энергией, что очень важно для детей, потому что им нужно намного больше энергии, чем взрослым, по отношению к весу тела. В возрасте 1—4 лет детям следует удовлетворять свою потребность в энергии с помощью жиров: они должны составлять 35—40% общего количества пищи, в возрасте 5—10 лет — 30—35%.

Белки без мяса?

Обеспечить организм белками без потребления мяса возможно! Однако при строгом вегетарианском питании необходимы познания в диетологии, а также определенная дисциплина. Наиболее простой выход — употреблять растительную пищу вместе с молочными продуктами. Однако некоторые люди не очень хорошо усваивают лактозу. Им можно порекомендовать йогурты, помогающие организму с бактериями для пищеварения.

Жиры незаменимы для роста и развития

- Жиры необходимы для образования клеточной оболочки.
- Жиры повышают эластичность органов тела и защищают их от травм. Это особенно актуально для детей из-за их подвижности.
- Жиры регулируют температуру тела, защищая его от переохлаждения. Они нужны, в первую очередь, маленьким детям, у которых регуляция температуры тела еще несовершенна. Поверхность тела по отношению к его размеру у детей намного больше, чем у взрослых. Поэтому они очень подвержены переохлаждению.
- Жиры представляют собой концентрат энергии, способный снабдить организм вдвое большим количеством энергии, чем белки и углеводы.
- Такие важнейшие витамины, как А, D, Е и К, могут усваиваться организмом только при наличии жиров.

Пищевые продукты с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот

Продукт	Содержание полиненасыщенных жирных кислот в 100 г, г
Мак	27,8
Сезам	25,5
Грецкий орех	41,5
Масло	
чертополоха	75,0
Льняное масло	72,0
Масло из зародышей маиса	50,9
Рапсовое масло	27,7
Масло сезама	42,5
Соевое масло	61,0
Подсолнечное масло	60,7
Ореховое масло	70,9
Масло зародышей пшеницы	64,7

Самые ценные жирные кислоты

Медики и диетологи выделяют два вида жиров, обладающих особой значимостью для организма, и вы не должны забывать о них при составлении рациона для вашего ребенка. Это полиненасыщенные жирные кислоты и жирные кислоты с цепочками средней длины.

Полиненасыщенные жирные кислоты

Нехватка в организме полиненасыщенных жирных кислот приводит к кожным заболеваниям, нарушению работы многих органов тела и неправильному водообмену. Эти жирные кислоты содержат жизненно важный витамин Е. В рационе детей (за исключением младенцев, организм которых еще не усваивает жирные кислоты) должно быть достаточно линолевой и эйкозапентаеновой кислоты.

Жирные кислоты с цепочками средней длины

Эта разновидность жирных кислот очень полезна для поджелудочной железы ребенка, так как она способствует выделению панкреалипазы (жироращепляющего фермента). Благодаря ей в кровь попадает меньше насыщенных жирных кислот

и холестерина. Жирные кислоты с цепочками средней длины содержатся в растительных маслах холодного отжима.

Советы по распределению жиров в рационе вашего ребенка

- Следите за тем, чтобы в рационе вашего ребенка присутствовали растительные масла и орехи. Жарьте на растительных маслах. Рекомендуем использовать масло из зародышей пшеницы: оно устойчиво к термообработке.
- При жарке не разогревайте жир выше 150 °С.
- Для жарки во фритюре используйте только свежий растительный жир.
- Храните пищевые масла и жиры в темном прохладном месте.

Очень часто в животных жирах высок уровень токсинов. Это связано с тем, что в тканях организма животных содержатся токсины, переданные по цепочке питания. Поэтому следует ограничивать потребление мяса детьми. Однако это не означает, что детям вовсе нельзя есть мяса. Но все равно необходимо, чтобы жиры ребенок получал преимущественно из растительной пищи.

Минеральные вещества

Краткая информация

- Минеральные вещества выполняют в человеческом организме много функций.
- Они контролируют регуляцию жидкости и нормализуют давление в кровеносных сосудах и лимфатической системе.
- Благодаря им отдельные биологические системы организма правильно функционируют. К минеральным веществам относятся кальций, хлориды, калий, магний, натрий, фосфат и сера.

Кальций

Кальций участвует в образовании костей и зубов, а также активирует важные ферменты. Передача нервных импульсов была бы невозможна без достаточного содержания в организме кальция.

Бескомпромиссная борьба с нехваткой кальция

Организм внимательно следит за тем, чтобы уровень кальция в крови был постоянным, и если его не хватает, то берет его из костей, что может иметь отрицательные последствия для ребенка, ведь растущему организму необходимы крепкие кости.

Важно!

Съесть слишком много кальция с продуктами питания практически невозможно. Повышенный уровень кальция в крови является симптомом серьезного заболевания.

Важно!

- Минералосодержащие препараты не могут за короткое время нейтрализовать ущерб, нанесенный многолетним питанием с большим количеством сладостей, поглощающих минералы, и недостатком овощей, содержащих минералы. Следите за тем, чтобы ребенок с самого рождения получал полноценное питание.**

Кальций в рационе

Усвоение кальция детским организмом зависит от многих факторов, в частности, от наличия гормонов, витамина D, некоторых аминокислот и лимонной кислоты.

Пищевые продукты с высоким содержанием кальция — это, например, мак, сезам, пармезан и соевые бобы.

Молочные продукты содержат много витамина D и поэтому, несмотря на низкое содержание кальция как такового, способны обеспечивать им организм.

Неправильное приготовление пищи (длительное промывание и варка) уменьшают количество кальция в пищевых продуктах.

Усвоению кальция организмом препятствуют насыщенные жирные кислоты, содержащиеся, например, в мясе, колбасе и сладостях.

Негативно влияет на усвоение кальция также фосфат, содержащийся в свинине, говядине, колбасе, плавленом сыре, коле, лимонаде и продуктах быстрого приготовления. Полностью блокирует усвоение кальция щавелевая кислота, содержащаяся в шпинате, ревене, кислом щавеле, черном чае и шоколаде.

Негативно сказывается на усвоении кальция фитиновая кислота, содержащаяся в зерновых и мюсли, однако она разлагается, если зерновые продукты долго размягчать.

К сожалению, не так уж и много кальция

Поскольку при изготовлении шоколада используется большое количество молока, то он содержит достаточно кальция. Однако в нем есть вещества, которые препятствуют усвоению кальция, и по-

этому его нельзя назвать продуктом, способствующим повышению уровня кальция в организме.

Хлориды

Хлорид, как и натрий, отвечает за водный баланс в организме, а кроме того, участвует в образовании костей и желудочного сока. Потребность младенцев в хлоридах составляет 0,3—0,9 г в день и повышается по мере взросления до 2,8 г в день. Человек получает хлориды, в первую очередь, из поваренной соли — хлорида натрия, поэтому нехватка хлоридов — очень редкое явление.

Только пожилые люди должны следить за количеством потребления хлорида, так как они часто страдают от нехватки желудочного сока (или от резких изменений концентрации желудочного сока). Хлориды незаменимы для образования желудочного сока и поддержания правильного уровня pH в желудке. Новорожденные могут страдать от наследственной нехватки хлорида. Важнейшими симптомами этого являются диарея, обезвоживание, ослабленное мочеиспускание, серьезные нарушения роста и развития.

Калий

Калий, как и натрий, участвует в поддержании водного баланса в организме. Вместе оба минеральных вещества содействуют передаче нервных импульсов по мышечным клеткам, так что калий играет большую роль в росте и физическом развитии ребенка. Ежедневная потребность в калии составляет у младенцев 0,3—1 г, у детей до 14 лет 1—3 г, у подростков 3—4 грамма.

Пищевые продукты, содержащие калий

- Практически все сорта рыбы содержат более 200 мг калия в 100 г. То же касается и столь любимых детьми рыбных палочек.
- Качество калия в разных видах рыбы различается. Оценить его можно следующим образом: чем постнее рыба, тем выше содержание калия.
- Овощи, грибы и травы также содержат много калия, однако в консервированных продуктах его уровень может быть гораздо меньше.

Внимание!

Слишком соленая, то есть богатая хлоридом натрия пища опасна для здоровья: когда почки пытаются нейтрализовать чрезмерное количество натрия, организм теряет калий. В исключительных случаях, например при рвоте, в организме может наблюдаться нехватка хлоридов.

Пищевые продукты с высоким содержанием калия

Продукт	Содержание калия в 100 г, мг
Пряники	212
Фигурные пряники	220
Сухари	250
Хлеб грубого помола	320
Овсяные хлопья	340
Мюсли с орехами	450

- Во фруктах содержится калий хорошего качества. Лучше всего использовать сухофрукты. Так, в 100 г сушеных бананов содержится 1490 мг калия.
- Относительно много калия содержится в сладостях, особенно в шоколаде. Однако употреблять его не рекомендуется ввиду высокого содержания сахара.

Магний

Ни один процесс обмена веществ невозможен без магния. Этот минерал содержится в более чем трехстах ферментах и необходим для усвоения жиров, углеводов и белков.

Пищевые продукты с высоким содержанием магния

Продукт	Содержание магния в 100 г, мг
Соя	250
Овсяные хлопья	140
Глазированные хлопья	135
Лесной орех	180
Мак	330
Сезам	370
Семечки подсолнуха	420

От судорог и стресса

Магний снимает судороги и расслабляет мускулатуру, снижая вызванное стрессом возбуждение. Именно поэтому он помогает при мигренях, тянущей головной боли, болях в спине, онемении запястья и икроножных судорогах. Впрочем, следует учитывать, что его влияние на стресс обычно переоценивают, ведь от стресса можно избавиться, только изменив образ жизни.

Осторожно: блокирование усвоения магния!

По данным ученых, каждый десятый ребенок в Европе страдает от нехватки магния. Связано это не столько с малым получением магния из пищевых продуктов, сколько с потреблением пищевых продуктов, блокирующих усвоение магния организмом. Это касается, в первую очередь, насыщенных жирных кислот, содержащихся в мясе и колбасе, а также фосфатов, содержащихся, например, в шоколаде, коле и лимонадах.

Потеря магния

Длительное промывание и варка лишают пищевые продукты магния. То же самое касается и консервации, в частности, консервированных овощей, так что лучше использовать свежие продукты или продукты глубокой заморозки.

Натрий

Натрий регулирует в организме водный обмен и кислотно-щелочной баланс. Как и калий, он способствует передаче нервных импульсов по мышцам и нервам.

Не пересолите!

Высокое потребление соли может перенасытить организм ребенка натрием. Ведь во многих продуктах содержится так много натрия, что добавлять соль уже не нужно. В очень редких случаях (при сильном потении, рвоте или диарее) у ребенка может образоваться нехватка натрия, которая будет проявляться в нарушениях концентрации, погружении в летаргический сон, утрате аппетита и жажды, низком кровяном давлении, учащении пульса и мышечных судорогах.

Пищевые продукты, содержащие много натрия

Продукты быстрого приготовления, почти все виды мяса и колбас (жареная колбаса, салями, ветчина, сосиски и т. п.), а также плавленые сырки и столь любимая детьми пицца содержат много соли и соответственно много натрия. То же касается соленых палочек и картофельных чипсов.

Фосфаты

В последнее время о фосфатах говорят много плохого, и не только как о компонентах моющих средств, загрязняющих окружающую среду, но и как об ингредиентах пищевых продуктов. Однако фосфор необходим человеческому организму. Его нехватка приводит к нарушению роста, психическим заболеваниям, заболеваниям костей и повреждению зубов. При нормальном сбалансированном питании не следует беспокоиться о том, что ваш ребенок недополучает фосфор.

Серьезные недостатки

Фосфаты как ингредиенты пищевых продуктов подвергаются серьезной критике, в первую очередь за то, что они якобы вызывают у детей гиперактивность. Однако это пока не доказано. Впро-

Нехватка натрия очень опасна для организма, так как велика опасность обезвоживания. У маленьких детей это опасно для жизни. Если вам кажется, что ваш ребенок из-за сильной рвоты или диареи потерял много жидкости, вызовите скорую помощь: ребенку может помочь инъекция.

чем, удалось установить, что рацион с низким содержанием фосфатов способствует скорейшему выздоровлению ребенка после различных заболеваний.

Фосфаты как пищевые добавки

- Во многих пищевых продуктах содержатся такие добавки, как ортофосфорная кислота (E-338), мононатриумортофосфат (E-339a). Они должны препятствовать расслоению жиров и сыворотки при разогревании продуктов. Эти вещества могут вызывать аллергию и нарушать обмен кальция.
- В зубной пасте, порошках для быстрого изготовления теста и сахарном сиропе содержатся дикальциумортофосфат (E-341b) и трикальциумортофосфат (E-341c). Эти соли дают нужный эффект отбеливания и блеск, но они могут вызывать аллергию.
- В замороженные рыбные продукты, в первую очередь в филе и рыбные палочки, добавляют полифосфаты (E-450a — E-450c), которые увеличивают впитывание воды и предотвращают снижение массы продукта при размораживании. Они могут вызывать аллергию и нарушение обмена кальция.

Сера

Сера участвует в образовании таких кислот, как цистеин, цистин и метионин, и таким образом выполняет важную функцию в организме. Сера участвует в образовании инсулина и способствует росту волос. Это важнейший «элемент красоты» для волос, кожи и ногтей.

Сера для здоровья

Сера в форме сернистых соединений связывает токсины и воду в кишечнике, способствуя пищеварению и нейтрализации таких ядовитых веществ, как, например, кадмий и мышьяк.

Сернистые соединения в хрене, кресс-салате, горчице, капусте, редьке, луке и чесноке действуют как антибиотики, так что перечисленные продукты можно использовать при простуде, бронхите и инфекционных заболеваниях.

Скорее слишком много, чем слишком мало

В наши дни дети потребляют скорее слишком много фосфатов, чем слишком мало. Ежедневная потребность в фосфатах покрывается даже чрезмерно. Виноваты в этом лимонады и кола (кроме того, фосфаты добавляют в разные продукты в виде пищевых добавок).

Вредная сера

Некоторые сернистые соединения могут быть очень вредными для организма. Так, в качестве красителей и консервантов обычно используются соли серной кислоты, сульфиты и диоксид серы. Следует задуматься о том, стоит ли потреблять промышленно изготовленные картофельные продукты и сухофрукты! Эти сернистые соединения обладают серьезными побочными эффектами. Они разрушают витамины группы B и блокируют работу важных ферментов. Они усиливают действие канцерогенных веществ, содержащихся, например, в сигаретном дыме и выхлопных газах. Некоторые люди при получении мельчайших доз таких веществ реагируют на них рвотой и головной болью.

Пищевые продукты с полезными сернистыми соединениями

- Овсяные хлопья, хрен, яйца, арахис, рыба и сыр содержат важные для организма сернистые соединения.
- Природные сернистые соединения — прежде всего, содержащиеся в яйцах, молоке и молочных продуктах — укрепляют иммунную систему. Они защищают печень и глаза и делают человека менее чувствительным к стрессу.

Следите за качеством продуктов, за содержанием в них серы и консервантов. Особенно в полуфабрикатах из картофеля.

Микроэлементы

Краткая информация	
• Микроэлементы требуются организму в минимальных количествах.	клинические симптомы и страдает здоровье.
• При нехватке или переизбытке микроэлементов у ребенка проявляются	➢ Важными микроэлементами являются: хром, железо, фтор, йод, медь, марганец, селен, кремний и цинк.

Хром

Важен для энергоснабжения организма

Хром уплотняет сеть инсулиновых рецепторов (мест скопления молекул инсулина) и заботится

Пищевые продукты с высоким содержанием хрома

Продукт	Содержание хрома в 100 г, мкг
Хлеб грубого помола	49
Говядина	До 30
Какао	от 11 до 15
Орехи	до 11,5

о том, чтобы инсулин легче проникал в клетки организма. Так как инсулин отвечает за перемещение сахара и жиров, он осуществляет в крови энергетический контроль. Инсулин и хром заботятся о том, чтобы такие источники энергии, как сахар и жир, сохраняли постоянный уровень в крови, не повышаясь и не снижаясь. Этот механизм очень важен для детей, которые, как правило, двигаются больше, чем взрослые. Благодаря хрому организм получает больше энергии.

Хром в рационе

Дневная потребность в хроме составляет 0,05—0,2 мг. Однако из-за интенсивного потребления сладостей и лимонадов эта потребность возрастает во много раз. Хром содержится в мясе, отрубях и растительном масле. Избыточное потребление хрома приводит к тяжелым отравлениям, однако продукты питания не могут быть причиной этого: отравиться хромом можно только при несчастных случаях на производстве.

Железо

Благодаря железу образуется металлическое ядро содержащегося в крови гемоглобина.

Частичная переработка

Железо составляет 5 % земной коры и поэтому является наиболее распространенным металлом, содержащимся в растениях. Однако 50 % населения планеты и 5% европейцев страдают от нехватки железа. Основная проблема связана с тем, что железо встречается в природе только в соединениях, многие из которых лишь частично перерабатываются организмом или не перерабатываются вовсе.

Симптомы нехватки железа

Ломкие ногти, пористая кожа, тонкие волосы, трещины на губах, нарушения сна и поведения, проблемы в обучении речи и ходьбе позволяют говорить о нехватке железа. Врач может проверить предположения родителей, взяв у ребенка анализ крови.

Пищевые продукты с высоким содержанием железа

Детям намного легче перерабатывать железо из животной пищи, чем из растительной. Поэтому ребенок должен время от времени есть колбасу, мясо и яйца. Согласно результатам научных исследований, дети, придерживающиеся вегетарианского рациона, нередко страдают от нехватки железа.

Фтор

Фтор играет решающую роль в гигиене рта. Он предотвращает кариес и способен даже при наличии «дыр» в зубах задержать разрушение зуба. В высоких концентрациях он останавливает рост бактерий, кислоты которых приводят к развитию заболеваний зубов.

Главное — это длительность

Если вы считаете, что можете решить проблему здоровья зубов ребенка с помощью фторсодержащих зубных паст, но при этом продолжаете давать ему сладости, колу и другие разрушители зубной эмали, вы ошибаетесь. Решающим для развития кариеса является кислотно-щелочной баланс во рту. Пара минут чистки зубов фторсодержащей зубной пастой не может нейтрализовать кислотность, повышающуюся в связи с постоянным употреблением сахара.

Профилактика: правильное питание

Питание с содержанием фтора (дневная потребность младенцев составляет 0,25 мг; детей старше 10 лет — до 1,0 мг) может помочь избежать развития кариеса и затормозить разрушение зуба при наличии мелких «дыр».

Осторожно!

Фторсодержащие препараты не следует принимать даже детям постарше, так как высока опасность передозировки — она приводит к нарушению развития, заболеваниям щитовидной железы, размягчению зубов и костей. Если ребенок все же принимает фторсодержащие препараты, а вы едете вместе с ним за границу, выясните, добавляют ли

Совет

Три минуты чистки зубов — это минимум! И не только для того, чтобы добиться чистоты во рту, но и для того, чтобы фтор из зубной пасты подействовал против кариеса.

Пищевые продукты с высоким содержанием фтора

Продукт	Содержание фтора в 100 г, мкг
Печеньица с сезамом	195
Печенье грубого помола	95
Яйца	100
Макароны грубого помола	105
Копченая свинина	150
Копченая говядина	200
Колбаса салями	120
Белый кочанный салат	100
Листовой салат	100
Петрушка	110
Масло	130
Грецкие орехи	680

Внимание!

Если ребенку назначены препараты, содержащие железо, он должен принимать их как минимум за 2 часа до еды, иначе витамин Е из пищи взаимодействует с железом и оба вещества становятся непригодными для усвоения организмом.

в той стране, куда вы едете, в питьевую воду фтор, и если это так, проконсультируйтесь с врачом насчет изменения дозировки препарата.

Йод

Физическая и душевная активность ребенка возрастает и снижается в зависимости от активности его гормонов. Центральная роль в этом принадлежит щитовидной железе, в которой вырабатываются 2 вида йодсодержащих гормонов.

Нехватка йода: все очень серьезно

Для нормальной работы щитовидной железы требуется достаточное количество йода — иначе у ребенка появляются очень серьезные симптомы. Если йода в организме не хватает, щитовидная железа увеличивается, чтобы сделать возможной выработку соответствующих гормонов. У ребенка вырастает зоб. Он выделяется на поверхности кожи на передней стороне шеи и может надавливать на трахею, так что малышу становится трудно дышать. Если организм и дальше не будет получать йод в достаточных количествах, щитовидная железа, даже несмотря на увеличение, не сможет производить достаточное количество необходимых гормонов. У ребенка нарушится обмен веществ, и это будет выражаться в пассивности, повышенной утомляемости, депрессии, нарушениях речи и ознобе. У детей, страдающих от нехватки йода, часто бывает сухая и рыхлая кожа нездорового вида.

Около 50% заболеваний щитовидной железы начинаются в юности. У 8% всех восьмилетних и 20% всех двенадцатилетних увеличена щитовидная железа. Необходимо следить за тем, чтобы ваш ребенок получал достаточное количество йода. Младенцам требуется 50–60 мкг, детям старше 10 лет — 200 мкг йода в день.

Правильное питание для достаточного получения йода

- Регулярно давайте ребенку пищевые продукты с высоким содержанием йода. В первую очередь это морская рыба. Рыбу нужно есть 1–2 раза в неделю.
- Йод содержится также в сыре, так что хотя бы частично заменяйте колбасу на завтрак и ужин сыром. Давайте ребенку в школу бутерброды с сыром.
- Йодированная соль поможет поддерживать йодный баланс в организме всех членов вашей семьи.

- Обратите внимание на то, что капуста и соевые продукты блокируют усвоение йода. Однако эти продукты важны в связи с их другими свойствами. Поэтому следует распределять рацион так, чтобы через 2–3 дня после употребления этих продуктов шел «рыбный день».

Медь

Такой микроэлемент, как медь, многопланово воздействует на человеческий организм. Входя в состав фермента церулоплазмينا, медь позволяет получать железо из пищи и способствует кроветворению. Также она поддерживает обмен белков и способствует образованию нервных клеток и пигментации кожи и волос. Без меди наша внешность была бы бесцветной в прямом смысле этого слова. Кроме того, медь участвует в образовании костной ткани.

Медь в рационе

В связи с разнообразными и жизненно важными функциями меди индийская аюрведическая медицина рекомендует молодым людям употреблять в пищу горох и сою, так как в этих бобовых содержится очень много меди.

Марганец

О марганце до сих пор известно не все. С уверенностью можно говорить о том, что от него зависит свертываемость крови и что он участвует в образовании костной ткани, входит в некоторые ферменты и влияет на сахарообмен в организме.

Заболевания, обусловленные нехваткой марганца

Недостаток в организме марганца способствует развитию кожных заболеваний.

Пищевые продукты с высоким содержанием марганца

Ежедневная потребность в марганце составляет около 2 мг в день. Много марганца содержится в овсяных хлопьях, ржаном и пшеничном хлебе грубого помола, свежем горохе, петрушке и рисе. Не следует варить овощи слишком долго, потому

Пищевые продукты с высоким содержанием меди

Продукт	Содержание меди в 100 г, мг
Горох	0,9
Соевые бобы	1,5
Лесной орех	13
Мак	22
Сезам	4,1

Канадские исследователи обнаружили, что у всех больных эпилепсией наблюдается нехватка марганца в крови. Но помогают ли марганецсодержащие препараты в лечении эпилепсии, пока не ясно.

что при длительном воздействии высоких температур и воды около 30 % марганца теряется.

Селен

Селен удаляет из организма токсины, образующиеся в результате расщепления жиров (они могли бы повредить клетки тела). При достаточном количестве селена можно смягчить последствия отравления мышьяком, свинцом, кадмием и ртутью.

Укрепление иммунитета

Селен усиливает иммунную защиту организма, особенно еще не окрепшую иммунную систему ребенка. Он необходим для лечения инфекционных заболеваний, а кроме того, он противодействует аллергиям, в частности на химические вещества.

Нехватка селена

Обеспечение населения селеном в европейских странах находится в кризисном состоянии. Суточная потребность в селене маленьких детей (0,1 мг) и детей старше 7 лет (0,2 мг) почти никогда не удовлетворяется. Проблема усугубляется тем, что в связи с загрязнением окружающей среды в организм человека попадают сернистые соединения и тяжелые металлы, и для их нейтрализации нужен селен, который в результате не выполняет других функций в организме.

Отдавайте предпочтение растительной пище

Овощи, рис и молочные напитки — это продукты с высоким содержанием селена. Дети их любят. Селен содержится также и в мясе, однако организмом он усваивается не очень хорошо.

Кремний

Кремний и кремнезем, на 98 % состоящий из окиси кремния, позитивно влияют на угри, раздражение кожи, воспаление во рту и горле, слабость связок, повреждение межпозвоночных дисков, воспаления желудка и кишечника, ожоги и ссадины.

Кремний достаточно распространен в природе, однако человеческий организм способен получать его из пищи в ограниченных количествах. Рекомен-

дуется есть растительные продукты с крепкой опорной тканью — в них содержится много кремния. Это, например, зерновые и овощи. К сожалению, очень немногие родители дают детям достаточное количество продуктов с высоким содержанием клетчатки. Наоборот, большинство продуктов для детей или сами по себе мягкие, или родители размачивают либо варят их до мягкого состояния.

Цинк

Цинк активирует более 70 ферментов и выполняет различные функции в организме. Цинк содержится в мясе, печени, морской рыбе, зерновых, молоке и яйцах. Нехватка цинка ведет к замедлению роста, потере аппетита, плохому заживлению ран и изменениям кожи.

Различные функции цинка

- Цинк, входя в инсулиново-цинковый комплекс в поджелудочной железе, повышает эффективность действия инсулина и нормализует уровень жиров и сахара в крови.
- Цинк способствует усвоению витамина А и вместе с фолиевой кислотой и витамином В₆ отвечает за регенерацию клеток тела.
- Цинк укрепляет иммунную систему. Грипп быстрее проходит, если на ранней стадии заболевания принять цинкосодержащий препарат.
- Цинк активирует вкусовые и обонятельные рецепторы, повышая аппетит, поэтому при нехватке цинка ребенок страдает от потери аппетита.
- Цинк способствует процессу заживления различных кожных заболеваний, начиная от угрей и заканчивая герпесом.

Цинк в рационе

Суточная потребность в цинке у младенцев составляет 3—5 мг, у детей младшего школьного возраста — 10 мг, а у подростков — 15 мг.

Пищевые продукты с высоким содержанием цинка

Регулярно давайте вашему ребенку бобовые. При готовке выбирайте блюда недлительного приго-

Осторожно: консервы!

Что касается микроэлементов, то следует отдавать предпочтение свежим или замороженным продуктам перед консервами, потому что при консервации утрачивается ряд содержащихся в продуктах веществ, или по крайней мере их количество резко уменьшается.

Внимание!

Определенные медикаменты (например, некоторые антибиотики) лишают организм цинка. В случае медикаментозного лечения ребенка стоит узнать, какое влияние прописанные препараты оказывают на уровень цинка в организме.

Пищевые продукты с высоким содержанием селена

Продукт	Содержание селена в 100 г, мг
Кольраби	50
Петрушка	50
Банановый молочный коктейль	10
Земляничный молочный коктейль	10
Какао	10
Рис	10

Существует множество минеральных вод с всевозможнейшими микроэлементами — это зависит от источника, где они добывались. Рекомендуется пить минеральную воду с высоким содержанием кремния.

товления, чтобы цинк не разрушался. Пивные дрожжи содержат очень много цинка. Существуют содержащие их нейтральные по вкусу продукты, которые в ограниченных дозах могут есть и дети! Как можно дольше кормите младенца грудью и во время кормления следите за тем, чтобы в вашем собственном рационе было достаточно цинка.

Витамины

Краткая информация

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Витамины — жизненно важные соединения, необходимые в организме, и поэтому необходимо получать их с пищей в уже готовом виде или в виде провитаминов. Витаминами | <ul style="list-style-type: none"> требуются организму лишь в малых дозах. У младенцев и маленьких детей потребность в витаминах очень высока, в первую очередь, в витаминах А и D. |
|---|---|

Потребность в витамине А

Возраст ребенка	Потребность в витамине А из расчета на 100 г веса тела ребенка, мг
до 4 месяцев	0,5
5—12 месяцев	0,6
1—4 года	0,6
5—7 лет	0,7
8—10 лет	0,8
11—13 лет	0,9
14—18 лет:	
девочка	1,0
мальчик	1,1

Витамин А (ретинол)

Витамин А влияет на многие системы организма, и его можно назвать «вездесущим». Витамин А — как и витамины D, E и K — относится к жирорастворимым витаминам: организм может усваивать эти витамины, только если они попадают в него вместе с небольшим количеством жира. Жирорастворимые витамины могут скапливаться в организме, что в итоге приводит к отравлениям.

Витамин А необходим для глаз и слизистой оболочки

- Витамин А нужен для выработки зрительного фермента родопсина. Его нехватка приводит к нарушениям зрения, например куриной слепоте.
- Витамин А поддерживает влажность слизистых оболочек. Он оказывает профилактическое и заживляющее действие, предотвращая, например, развитие гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка), кашля, конъюнктивита и воспаления горла.

- В иммунной системе витамин А борется с возбудителями заболеваний.
- Он активизирует выработку белков, благодаря которым клетки организма связываются друг с другом, и таким образом препятствует развитию рака.

Откуда берется витамин А?

Готовый витамин А встречается только в животной пище. В растениях есть каротиноиды — вещества, легко перерабатываемые в пищеварительной системе человека в витамин А. Каротиноиды еще называют провитаминами.

Осторожно, передозировка!

Организму требуется 6 г каротиноидов, чтобы получился 1 г витамина А. Поэтому отравление витамином А через растительную пищу практически невозможно. А вот при чрезмерном потреблении животной пищи, в которой содержится готовый витамин А, могут возникнуть проблемы. Ни в коем случае не следует давать ребенку препараты с витаминами А, не посоветовавшись с врачом, так как это может привести к отравлению!

Расчет содержания витамина А

Фактическое содержание витамина А выводится из количества «готового» витамина А, составляющего 6 мер каротиноидов. В данной таблице показано биоактивное количество витамина А в пищевых продуктах.

Приготовление пищи, богатой витамином А

Витамин А является жирорастворимым, то есть продукты, в которых он содержится, нужно есть с небольшим добавлением жира, чтобы он мог усваиваться организмом.

Если есть морковь с мясом, то содержащегося в мясе жира будет вполне достаточно.

Витамин B₁ (тиамин)

Тиамин воздействует в первую очередь на нервную систему. Его нехватка приводит к нарушению эмоционального равновесия (раздражительности),

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина А

Продукт	Содержание витамина А в 100 г, мкг
Брокколи	316
Валерьяница	650
Молодая морковь	888
Старая морковь	2000
Укроп	1016
Петрушка	1208
Сметана (40%)	480
Сыр гауда (50%)	360
Взбитые сливки (42%)	520
Козий сыр	313
Абрикосы	300
Печеные фрукты	250
Дыня	292
Манго	462

Потребность в витамине В₁

Возраст ребенка	Потребность в витамине В ₁ на 100 г веса тела, мг
До 4 месяцев	0,3
5—12 месяцев	0,4
1—4 года	0,7
5—7 лет	1,0
8—10 лет	1,1
11—14 лет:	
девочка	1,2
мальчик	1,4
15—18 лет:	
девочка	1,3
мальчик	1,4

проблемам с концентрацией, усталости, утрате аппетита и нарушению сна.

Тиамин, соединяясь с глюкозой, обеспечивает нервные клетки необходимой энергией.

Так как высокие дозы тиамина обладают болеутоляющим свойством, например, в США этот витамин успешно используется от головных болей, заболеваний позвоночника, болей в суставах и невралгии.

Витамин В₂ (рибофлавин)

Рибофлавин гарантирует энергообеспечение организма. Входя в состав ферментов, он добывает энергию из углеводов и жиров. Симптомы, свидетельствующие о нехватке витамина В₂: покраснение языка, трещины на губах и в уголках рта, усталые глаза, шелушащаяся кожа, нарушение концентрации, депрессивное настроение, чувствительность к свету, мышечная слабость.

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В₂ (рибофлавина)

Дрожжи, зерновые, овощи (в особенности горох и соя), а также мясо (свинина) и молоко содержат очень много витамина В₂.

Осторожно!

При вегетарианском питании потребность в витамине В₂ не покрывается! Растительную пищу нужно дополнять, по меньшей мере, ежедневным потреблением молочных продуктов.

Обращение с пищевыми продуктами, содержащими витамин В₂

- Рибофлавин сохраняет свои свойства при нагревании. Однако он растворим в воде, поэтому при варке вымывается из пищевых продуктов.
- Готовьте продукты с минимальным содержанием воды и используйте воду, в которой они варились, для дальнейшего приготовления блюд. Так вы сможете восполнить потери витамина В₂.
- Считается, что рибофлавин разлагается на свету, поэтому овощи не следует хранить длитель-

ное время. Долго сохраняться они могут только в темном месте.

- Картонные пакеты и тонированные бутылки идеально подходят для хранения фруктовых соков и молока.

Витамин В₃ (никотиновая кислота)

Витамин В₃ способствует правильному распределению энергии в организме. Получение никотиновой кислоты из пищевых продуктов не требует никаких особых условий.

Природное успокоительное

Наличие никотиновой кислоты в крови регулирует участие аминокислоты триптофана в энергетическом обмене, повышая таким образом активность, или же, наоборот, успокаивая нервы. Нехватка никотиновой кислоты приводит к нервозности и беспокойству. Избыточное количество никотиновой кислоты может при определенных обстоятельствах сильнее успокоить нервную систему, чем валериана, зверобой и другие успокаивающие средства.

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В₃ (никотиновой кислоты)

Никотиновая кислота содержится в мясе (свинные отбивные), рыбе, бобовых (свежий горох, спелая чечевица, спелые соевые бобы и фасоль), жареном и подсолёном арахисе, миндале и некоторых сортах грибов. Потеря витамина при варке или жарке продуктов составляет в среднем 20 %.

Внимание!

В зерновых содержится значительное количество никотиновой кислоты, но там она связана с неперевариваемыми веществами, и поэтому не может усваиваться организмом.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)

Витамин В₅ участвует в образовании многих ферментов, и поэтому важен для разных процессов в организме. Потребность человеческого организма в пантотеновой кислоте, с нашей точки зрения,

Потребность в витамине В₆

Возраст ребенка	Потребность в витамине В ₆ на 100 г веса тела, мг
До 4 месяцев	0,3
5—12 месяцев	0,5
1—4 года	0,8
5—10 лет	1,2
11—14 лет	1,4
15—18 лет	1,8

**Пищевые продукты
с высоким содержанием
витамина B₅**

Продукт	Содержание витамина B ₅ в 100 г. мг
Цветная капуста	1,01
Брокколи	1,30
Овсяные хлопья	1,09
Лимбургский сыр	1,10
Семечки	
подсолнуха	1,40

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина B₅ — это, в первую очередь, яйца, печень, мясо, фрукты, овощи и дрожжи.

составляет около 6—12 мг в день, но при стрессе, физических и психических нагрузках она значительно выше.

Природное ранозаживляющее средство

- Витамин B₅, попадая в кору надпочечников, провоцирует выброс гормона кортизола и косвенно тормозит воспалительные процессы. Именно поэтому препараты с витамином B₅ на сегодняшний день используются в терапии спортивных ранений и ревматических заболеваний.
- Пантотеновая кислота способствует заживлению ран. Мази с пантотеном (с активным действующим веществом декспантенолом) используются в лечении ожогов и других наружных повреждений.
- Кроме того, витамин B₅ является важнейшей составной частью кофермента А и обеспечивает энергетический баланс клеток.

Алоэ вера при ожогах

Алоэ вера содержит много пантотеновой кислоты и витамина Е. Если ребенок обжегся, заживление ран начнется только дня через два. Ускорить этот процесс можно с помощью сока алоэ: осторожно накапайте несколько капель сока свежего растения на обожженное место. В аптеках можно приобрести алоэсодержащие мази и лосьоны.

**Приготовление пищевых продуктов
с высоким содержанием витамина B₅**

Пантотеновая кислота сохраняется при варке и жарке, однако сильно реагирует на кислоту. Поэтому мясо не подходит для обеспечения организма витамином B₅; проходя через пищеварительный тракт, оно выделяет много кислоты, блокирующей его.

Витамин B₆ (пиридоксин)

Витамин B₆ выполняет в организме ряд важнейших задач. Он поддерживает образование протеинов, заботясь об обмене аминокислот. Этот процесс имеет для организма очень большое значение, и его нарушение ведет к отрицательным последствиям.

Серьезные нарушения

Ученые считают, что каждый шестой больной заболевает только потому, что ему не хватает витамина B₆. Если ребенок будет получать слишком мало витамина B₆, у него проявятся серьезные симптомы. Обратите на это внимание, если малыш часто болеет (ослабленный иммунитет), страдает малокровием и мышечной слабостью, не может сосредоточиться и склонен к депрессивным настроениям.

**Приготовление пищевых продуктов
с высоким содержанием витамина B₆**

В растительных пищевых продуктах витамин B₆ в основном встречается в виде чистого пиридоксина, в животных продуктах — в виде пиридоксала и пиридоксамина. Это различие имеет решающее значение. Если витамин B₆ из растительных продуктов устойчив к термообработке, то при приготовлении (варке, жарке) животных пищевых продуктов потери витамина могут составлять до 70%. То же касается и пастеризованного молока и рыбы. Таким образом, в отношении витамина B₆ растительная пища предпочтительнее животной.

Биотин

Биотин также относится к группе витаминов В. Его функции проявляются в основном в нормализации обмена веществ.

- » Одной из важнейших функций биотина является накопление энергорезервов в печени и мышцах.
- Биотин также ответственен за высвобождение накопленной в печени и мышцах энергии.
- Биотин также заботится об образовании кожи, волос и ногтей.

Обеспечение организма биотином

Особенность биотина состоит в том, что он частично может сам образовываться в организме, и поэтому человек не очень зависит от содержания биотина в пищевых продуктах. Однако следует отметить, что у детей способность к выработыванию биотина снижена, и для них содержание этого

Потребность в витамине B₆

Возраст ребенка	Потребность в витамине B ₆ на 100 г веса тела, мг
до 4 месяцев	0,3
5—12 месяцев	0,6
1—4 года	0,9
5—7 лет	1,2
8—10 лет	1,4
11—14 лет	1,6
15—18 лет:	
девочка	1,8
мальчик	2,1

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина B₆ (пиридоксина)

Продукт	Содержание витамина B ₆ в 100 г. мг
Картофельные чипсы	0,89
Булочки с сезамом	0,35
Медовые шарики	2,00
Картофель	0,33—0,44
Турецкий горох	0,54
Спелая чечевица	0,60
Соевые бобы	1,19
Шнитт-лук	0,42
Авокадо	0,53
Бананы	0,40
Арахис	0,60
Сезам	0,75
Грецкие орехи	0,87

вещества в пищевых продуктах имеет большое значение. Впрочем, как правило, удовлетворить потребность в нем с помощью пищевых продуктов несложно.

Важно!

Предпосылкой для усвоения биотина является здоровая флора кишечника. Кишечник и бактерии в нем должны работать идеально. К сожалению, флора кишечника легко может нарушаться, казалось бы, безобидными продуктами. Так, уже после одной плитки шоколада ее работоспособность значительно снижается.

Осторожно: антибиотики!

Очень опасны для биотина антибиотики: они убивают не только болезнетворные, но и полезные бактерии в кишечнике. Именно поэтому дети должны принимать эти препараты только при очень серьезных заболеваниях. Кроме того, во время приема антибиотиков ребенок должен получать много пищевых продуктов с высоким содержанием биотина.

Потребность в биотине

Возраст ребенка	Потребность в биотине на 100 г веса тела, мкг
До 1 года	10,0
1—6 лет	25,0
7—10 лет	30,0
11—18 лет	50,0

Потребность в витамине В₁₂

Возраст ребенка	Потребность в кобаламине на 100 г веса тела, мкг
До 4 месяцев	0,5
5—12 месяцев	0,8
1—4 года	1,0
5—7 лет	1,5
8—10 лет	1,8
11—14 лет	2,0
15—18 лет	3,0

Биотин в пищевых продуктах

Биотин сохраняет свои свойства при варке или жарке, но распадается под воздействием солнечного света. Детям лучше всего получать его из растительной пищи. Много биотина содержится в сое, овсяных хлопьях, арахисе, миндале и грецких орехах.

- В мясе биотин соединен с протеином, и из-за этого организм не может эффективно его усваивать.
- Яйца, которые варятся по меньшей мере 4 минуты, содержат авидин. Это вещество блокирует усвоение биотина. Поэтому следите за тем, чтобы ребенок не ел на завтрак слишком много яичницы или блюд, приготовленных с сырыми яйцами.

Витамин В₁₂ (кобаламин)

В отличие от большинства других витаминов, кобаламин нельзя получить из растительной пищи: только из животной.

Защита нервов и позитивные эмоции

- Кобаламин — витамин группы В, отвечающий за обмен веществ. Вместе с фолиевой кислотой он способствует образованию холина, важного для нервной системы вещества. Поэтому витамин В₁₂ — эффективное средство от нервозности.
- Кобаламин поддерживает превращение каротиноидов в витамин А. Даже если вы съедите 2 килограмма моркови, ваш организм совершенно не получит из нее витамина А, если вы в то же время не будете есть какую-нибудь пищу, содержащую кобаламин.
- Без кобаламина невозможно было бы образование метионина. Эта аминокислота особенным образом влияет на детский мозг, вызывая приятные ощущения тепла, счастья, гармонии и радости.

Фолиевая кислота

Фолиевая кислота действует в человеческом организме вместе с кобаламином. Эти два витамина группы В взаимосвязаны: нехватка одного из них блокирует функционирование другого.

Витамин для крови

- Фолиевая кислота вызывает образование антител и в целом мобилизует иммунную систему человека.
- Фолиевая кислота улучшает усвоение протеинов из пищевых продуктов.
- Вместе с кобаламином она обеспечивает рост и деление красных и белых кровяных телец.

Пищевые продукты с высоким содержанием фолиевой кислоты

Фолиевая кислота встречается в животных и растительных пищевых продуктах. В животных пищевых продуктах — в соединениях, которые препятствуют ее усвоению организмом, так что предпочтительнее получать фолиевую кислоту из растительной пищи. Очень много фолиевой кислоты содержится в медовых шариках, а также в моркови, салате, спарже, помидорах, укропе, петрушке, свежих апельсинах и авокадо.

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина В₁₂ (кобаламина)

Продукт	Содержание витамина В ₁₂ в 100 г, мкг
Яйцо всмятку	1,4
Омлет	2,2
Свинные отбивные	1,8
Сыр	2,7
Моцарелла	2,0
Творог	0,7 — 1,0
Козий сыр	3,5
Сервелат	1,9
Копченое мясо	6,0

**Пищевые продукты
с высоким содержанием
витамина С**

Продукт	Содержание витамина С в 100 г. мг
Валерьяница	35,0
Кольраби	63,3
Паприка	139,0
Помидоры	24,2
Укроп	50,0
Петрушка	166,0
Шнитт-лук	47,0
Гуайява	270,0
Киви	71,0
Китайская слива	45,0
Манго	39,0
Апельсины	50,0
Апельсиновый сок	44,0
Папайя	82,0

Старайтесь почаще уstraивать ребенку разгрузочные дни, чтобы он в такой день ел только сырую пищу. В другое время надо следить за тем, чтобы малыш ежедневно съел хотя бы один фрукт или овощ, например, перед едой или на полдник. Лучше всего делать так, чтобы при одном из приемов пищи в день ребенок ел только сырые продукты.

Витамин С

Витамин С является наиболее универсальным из всех витаминов. Потребность в нем составляет у младенцев 50 мг, у детей 60 мг, а у подростков 80 мг в день.

Многофункциональность

Витамин С — важнейший для иммунной системы витамин. Он активизирует фагоциты в иммунной системе, чтобы те уничтожали вирусы и бактерии. При нормальном получении витамина С вероятность заболеть простудным заболеванием снижается на 50%. Витамин С улучшает усвоение кальция и железа организмом. Это очень важно для ребенка, ведь у него растущий организм, и от этого зависит формирование и рост костей. Кроме того, витамин С противостоит анемии.

Пищевые продукты с высоким содержанием витамина С

Витамин С чувствителен к свету, жаре и кислороду, поэтому он легко разрушается при длительном хранении, консервировании, варке и жарке. В картофеле витамин С находится непосредственно под кожурой и в ней, так что он удаляется при очистке картофеля. Но даже если варить неочищенный картофель, большая часть витамина С теряется при готовке.

Витамин D

Витамин D относительно редко встречается в природе, но может образовываться в человеческой коже. Для этого необходимо особое соединение холестерина, для образования которого требуется свежий воздух и солнечный свет. Чем больше дневного света попадает на кожу, тем меньше витамина D нужно получать из пищи.

Полифункциональность

Еще совсем недавно считалось, что витамин D лишь укрепляет кости и зубы, но теперь известно и о других его функциях.

- Он уменьшает воспаление — затормаживает определенные трансммиттеры и уменьшает таким

образом склонность тканей к воспалению. Если безобидные прыщики постоянно превращаются в болезненные гнойные нарывы, причиной этого может быть нехватка витамина D в организме.

- Витамин D способствует образованию клеток иммунной системы в вилочковой железе.
- Он влияет на обмен кальция в организме, поддерживая таким образом передачу индексов от одной нервной клетки к другой. Именно благодаря ему повышается способность ребенка к учебе и концентрации внимания.
- При достаточном обеспечении организма витамином D он лучше защищен от отравления свинцом, которого на сегодняшний день практически невозможно избежать.

Потребность организма в витамине D

Многие люди проводят очень мало времени на свежем воздухе. Ребенок до одного года должен получать 12 мкг, а старше — 5 мкг витамина D в день. Хотя молоко и молочные продукты содержат много этого вещества, они не могут покрыть потребность в нем. Растения за немногими исключениями витамина D не содержат. Молоко для младенцев из детской кухни, как правило, обогащается им. Витамин D вырабатывается в коже. Поэтому как можно чаще выводите малыша на свежий воздух на длительное время, чтобы этот витамин вырабатывался хотя бы в коже лица и рук. Однако вам следует оберегать ребенка от прямых солнечных лучей. Для образования витамина D достаточно света в тени дерева или зонтика.

Витамин E

Витамин E в природе встречается в разнообразнейших формах, которые отличаются друг от друга в зависимости от их усваиваемости в человеческом организме.

От боли и инфекции

- Витамин E защищает от вредных свободных радикалов чувствительные к ним вещества (такие как, например, витамин А, жирные кислоты) и клетки организма.

**Пищевые продукты
с высоким содержанием
витамина D**

Продукт	Содержание витамина D в 100 г. мкг
Яйцо всмятку	1,8
Омлет	1,6
Авокадо	5,0–10,0
Селедка	25,0
Цельное зерно	3,0
Печень	1,0

**Пищевые продукты
с высоким содержанием
витамина Е**

Продукт	Содержание витамина Е в 100 г, мг
Миндальное пирожное	6,0
Печенье грубого помола	7,6
Медовые шарики	
Арахис	12,0
(безкожуры)	9,1
Лесные орехи (безкожуры)	26,0
Нуга	8,0
Масло чертополоха	75,0
Масло зародышей маиса	30,0
Оливковоемасло	12,0
Подсолнечное масло	55,0
Масло зародышей пшеницы	215,0

Потребность в витамине К

Возраст ребенка	Потребность в витамине К на 100 г веса тела, мкг
До 4 месяцев	5,0
5—12 месяцев	10,0
1—4 года	15,0
5—7 лет	20,0
8—10 лет	30,0
11—Влет	40,0
14—16 лет	50,0
17—18 лет	80,0

- Витамин Е в иммунной системе способствует образованию антител. Вместе с витамином С он относится к важнейшим веществам, необходимым при инфекциях.
- Витамин Е связывает арахидоновую кислоту — вещество, играющее важную роль при возникновении болевых ощущений. Нехватка витамина Е приводит к усилению воспалений и болезненных ощущений. Вопрос о возможности применения препаратов с витамином Е в лечении болей (например, ревматической природы или мигреней) остается дискуссионным.

Витамин Е в рационе

- Витамин Е чувствителен к термообработке, кислороду и свету. При варке теряется до 55 % этого полезного вещества. Наиболее ценная форма витамина Е встречается в животной пище в форме альфа-токоферола, но содержится там лишь в небольших количествах. Много этого витамина в растительной пище, в особенности в растительных маслах, хотя токоферол из растительной пищи усваивается в четыре раза хуже, чем из животной.

Витамин К

Потребность в витамине К хорошо удовлетворяется пищевыми продуктами. Он термоустойчив и не теряется при приготовлении пищи.

Неведению

Ученые пришли к выводу о важнейшем значении для организма витамина К совсем недавно. Его функция состоит в образовании протромбина — вещества, способствующего свертыванию крови. Если человек получает достаточное количество витамина К, то кровоточащие раны заживают у него намного быстрее. Если у малыша плохо заживают раны или постоянно появляются прыщики, возможно, ему следует перейти на рацион с большим количеством витамина К. Пищевые продукты с высоким содержанием витамина К — это, например, курятина, цветная капуста, брокколи и валерьяница.

Меры в случае болезни ребенка

Если ребенок все-таки заболел, ему необходимо много внимания и любви, а также уход, отвечающий его потребностям. В этом разделе вы найдете много информации о том, как облегчить ребенку течение болезни. Кроме того, мы расскажем, как подготовить ребенка к посещению врача.

Уход за больным ребенком

Краткая информация

- Больным детям нужно много заботы и хороший уход.
- При сильном потоотделении нужно часто менять ребенку пижаму и постельное белье.
- Следует уделить особое внимание приготовлению пищи: у больных детей, как правило, нет аппетита.

Комната больного

Обычно дети хорошо чувствуют, что пойдет им на пользу. Они могут сами решать, нужно ли им оставаться в постели, быть ли одним или в компании, спать или играть.

Принимайте потребности ребенка

Сейчас вам нужно выполнять все желания ребенка. Если ему требуется покой, вы должны не пускать в его комнату его братьев и сестер и дать ему возможность побыть одному. Если он жаждет общения, вы должны быть рядом с ним. Важно, чтобы малышу было уютно, он чувствовал себя в безопасности и знал, что, если ему что-либо понадобится, он всегда может позвать вас, и вы ему поможете.

Воздух, способствующий выздоровлению

В комнате больного должно быть тепло, но не душно и не жарко. В течение дня вы должны каждый час проветривать комнату по 10–15 минут. Следите за тем, чтобы не было сквозняка, и хорошо укрывайте ребенка. Свежий воздух — лучшая профилактика воспаления легких: оно развивается, если тяжело больной ребенок лежит и дышит поверхностно. Свежий воздух заставляет ребенка дышать глубже. Проветривайте комнату быстро, но тщательно. Делать это следует утром и вечером, после каждой еды и каждого опорожнения кишечника, если оно происходит в комнате больного.

Приглушенный свет

Часто больные дети ощущают светобоязнь. Закройте занавески, защищая ребенка от солнечных

лучей, и следите за тем, чтобы свет лампы не падал малышу на глаза.

Вам очень поможет поднос

Больному ребенку будет приятно пользоваться специальным подносом для кровати во время еды и игр. Можно купить его или использовать для этих целей разобранную тележку для еды или скамейку для ног. Вы также можете использовать большой устойчивый поднос.

Тщательная уборка

При уборке комнаты больного вы должны мыть мебель и пол, чтобы не осталось пыли — в ней находятся бактерии, которые могут проникнуть в организм ребенка через кожу и дыхательные пути.

Постель больного

Если ребенку приходится много недель подряд лежать в постели, то необходима профилактика пролежней. Это означает, что у него на спине или на ягодицах могут появиться болезненные потертости, которые воспаляются и могут со временем превратиться в язвы. Избежать этого поможет жесткий матрас или пенорезина. Также необходима частая смена положения (на спине, на боку, на животе). Массируйте спину и ноги ребенка массажным маслом или разведенной «французской водкой» по 6–7 раз в день.

Защита матраса

Когда ребенок болеет, кладите под простыню клеенку, чтобы матрас не становился влажным от потения. Даже дети постарше во время заболевания могут обмочиться, да и рвота не запачкает в этом случае матрас.

Сделайте постель уютной

По 6–7 раз в день перестилайте постель, в первую очередь до и после ночного сна. Взбитая подушка, расправленные простыня и одеяло успокаивают и утешают больного ребенка и препятствуют тому, чтобы из-за складок на коже образовывались пролежни. Если малыш сильно потеет, то недостаточно

Сохраняйте спокойствие

Постарайтесь сохранять спокойствие, ухаживая за больным ребенком, даже если некоторые задачи для вас непривычны и сложны. Ваше спокойствие придаст ребенку уверенность и чувство защищенности.

Совет _____
Время от времени доставляйте ребенку маленькие радости, если он долго болеет.

Уход за ребенком ночью

Если ребенок серьезно заболел и вы опасаетесь осложнений, вам лучше остаться спать в его комнате, чем брать его в свою спальню.

просто поправить кровать: следует сменить его постельное белье и пижаму. Положите рядом с кроватью носовой платок или пеленку.

Чистая и сухая одежда.

Смена постельного белья

Если малыш сильно потеет, обтирайте его влажной губкой, а затем хорошенько вытирайте и переодевайте в чистую пижаму. Время от времени следует менять постельное белье. Если ребенка вырвало или же он запачкал белье калом или мочой, следует сразу же поменять как постельное белье, так и пижаму. Лучше отдавать предпочтение хлопку, льну или махровым тканям.

К сведению

Для того чтобы перестелить постель, усадите ребенка в удобное кресло и как следует укройте или перенесите его на пару минут в собственную постель. Если он в это время не находится в комнате, можно потратить это время на уборку пылесосом. Не забудьте после этого как следует проветрить комнату!

Гигиена

Если ребенок не может вставать, гигиенические процедуры нужно выполнять в комнате больного. Следите за тем, чтобы там было тепло и не было сквозняка. Очень часто малыш из-за заболевания и длительного лежания болезненно реагирует на прикосновения, поэтому обращайтесь с ним как можно нежнее.

Обтирание: тщательно, но осторожно

Тщательно оботрите тело ребенка теплой водой, продвигаясь от одной части тела к другой. Не следует полностью раздевать ребенка: оботрите сначала его торс, оденьте его, а затем уже мойте нижнюю часть тела. Не забудьте о регулярной гигиене рта. При этом следует действовать очень осторожно.

Дайте ребенку отдохнуть

После гигиенических процедур ребенок чувствует себя очень уставшим, и ему хочется отдохнуть. В это время можно проветрить комнату (больной должен быть как следует укрыт!) и приготовить завтрак. Особого ухода во время болезни требуют волосы: если они длинные, нужно заплетать косы, чтобы они не щекотали девочку и не грели ей спину.

Прием пищи

При повышении температуры у ребенка почти всегда пропадает аппетит. Вас не должно это бес-

покоить! Ребенку совершенно не повредит, если он несколько дней будет мало есть или совсем не есть. Его потребность в пище при постельном режиме и так снижена. Организм экономит силы, если ему не приходится перерабатывать поступающую пищу, и вся энергия направляется на борьбу с заболеванием.

Высокая потребность в жидкости

Больной ребенок никогда не должен испытывать жажду. Потребность в жидкости возрастает при повышении температуры, потении, рвоте и диарее. Поэтому следует давать малышу побольше травяных чаев, фруктовых соков и негазированной минеральной воды. При рвоте или поносе ему не следует давать молока. При большой потребности в жидкости, связанной с поносом или рвотой, надо давать ребенку травяной чай с глюкозой и щепоткой соли мелкими порциями, но в большом количестве. Соль нужна для того, чтобы восстановить утраченный в связи с потерей жидкости уровень минеральных веществ.

Питание при выздоровлении

При улучшении общего состояния ребенка аппетит восстанавливается. Следует сперва давать ему легкоусваиваемую пищу, преимущественно в жидкой или кашеобразной форме. Почти все дети любят компот, яблочную и банановую каши, творожные массы и йогурт. Позже можно дать ему бульон, рис, вареную телятину или птицу, а также картофельное пюре.

Любимые блюда

Давайте ребенку пищу маленькими порциями. Слишком большая тарелка с едой может его испугать. Если это допускает природа заболевания, готовьте ребенку его любимые блюда и красиво оформляйте их на тарелке: для больного важен внешний вид блюда.

Измерение температуры

У маленьких детей заболевания часто сопряжены с повышением температуры. Поэтому очень важно

К сведению

Когда к ребенку вернется аппетит, необходимо давать ему пищу строго по расписанию. Лучше всего, если вы будете кормить его до того, как вся семья отправится есть. Так вы сможете спокойно посидеть с ним, пока он кушает.

Если ребенок может сидеть, мы рекомендуем использовать устойчивый поднос, предназначенный для дивана, кровати, или же обычный кухонный поднос (можно подложить под него небольшую подушку для устойчивости).

владеть техникой измерения температуры, чтобы этот процесс не превращался для вас в битву века.

Ректальное измерение температуры

- Наиболее точные показатели температуры ребенка можно получить, измеряя ему температуру в заднем проходе. Перед каждым измерением температуры вы должны сбить ртутный столбик в термометре. Можно сделать это, сильно встряхнув градусник. Лучше, конечно, пользоваться цифровым градусником. Нанесите на кончик термометра какую-нибудь смазку — крем или масло — и осторожно введите головку термометра в задний проход ребенка.
- Младенец или маленький ребенок должен при этом лежать на спине. Поднимите ножки ребенка, взявшись за щиколотки, и держите их одной рукой. Второй рукой придерживайте термометр 3 минуты. Затем можете снять показания.
- Ребенок постарше может лежать на боку, лучше всего с подтянутыми к животу ногами. В этом случае следует также удерживать термометр рукой во время измерения.

Измерение температуры подмышкой

- При измерении температуры подмышкой нужно следить за тем, чтобы термометр оставался там 10 минут и удерживался крепко прижатой к телу рукой. Такую процедуру можно проводить только с детьми постарше.
- Подмышка должна быть сухой, иначе показания термометра будут намного ниже, поэтому перед измерением температуры тщательно вытрите подмышку ребенка от пота.

Будьте осторожны при сбивании температуры

Повышенная температура — это реакция организма на возбудителей болезни, которая помогает ему справляться с заболеваниями. Только в том случае, если общее состояние организма ребенка значительно ухудшается, необходимы меры по снижению температуры.

Правильное время для измерения температуры

Лучше всего мерить температуру утром после умывания и днем с 15:00 до 17:00.

Ее необходимо измерять в том случае, если вам кажется, что у ребенка жар. Это следует делать по возможности до приема пищи, так как непосредственно после него температура несколько повышается. Организм будет готов к новому измерению температуры через 2 часа после приема пищи — не ранее.

Нормальная температура тела составляет 36,5—37,2 °С. При измерении учтите, что показатели в заднем проходе в норме бывают на 0,5—0,6 °С выше, чем подмышкой. Кроме того, вечером температура тела немного выше, чем утром. Она также повышается, если ребенок днем переволновался или у него были сильные физические нагрузки. Поэтому перед измерением дайте ребенку немного отдохнуть.

Прием медикаментов

Существуют разные виды лекарственных препаратов: для внутреннего использования существуют таблетки, пластины, драже, капсулы, порошок, сироп или капли; для наружного применения используются кремы, мази, лосьоны и микстуры. В кишечник вводятся свечи и ставятся клизмы, а инъекции делаются внутривенно, внутримышечно или подкожно. Некоторые медикаменты, например капли для глаз, ушей или носа, можно применять только по назначению, а некоторые ребенок может также принимать посредством ингаляции (вдыхания).

Следуйте инструкциям

При приеме медикаментов всегда следуйте предписаниям врача или инструкциям на упаковке. Если в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь — лучше лишний раз переспросить. Возможно, вам сможет что-нибудь посоветовать аптекарь. Обязательно продолжайте давать медикаменты именно в количестве, предписанном рецептами. Даже если малыш уже лучше себя чувствует, ему все рав-

Осторожно!

При болях в животе неясного происхождения, в первую очередь с правой стороны живота, нужно последовательно измерить температуру в заднем проходе и подмышкой. Если температура в заднем проходе выше, чем подмышкой, более чем на 0,5 °С, это может свидетельствовать об аппендиците!

Цифровой термометр
Современные цифровые термометры облегчают измерение температуры. Звуковой сигнал сообщает о том, что измерение окончено, а цифровые показатели значительно облегчают восприятие результатов.

Храните медикаменты в недоступных для детей местах. В неправильных дозировках препараты могут привести к опасным для жизни отравлениям!

но нужна медикаментозная поддержка, чтобы он мог выздороветь окончательно.

Прием медикаментов внутрь

- Таблетки, порошки, капли или гранулы обычно можно разводить в одной столовой ложке фруктового сока, подслащенной воды или подслащенного чая. Иногда рекомендуется переливать разведенное лекарство в маленькие стаканы, чтобы его не разлить. После этого можно дать ребенку попить сока или чая.
- Горькие медикаменты предпочтительно смешивать со столовой ложкой раздавленного банана или тертого яблока.

Прием жидких лекарственных препаратов внутрь

Вливайте жидкие лекарственные препараты как можно глубже в рот ребенка ближе к основанию языка.

- Медикаменты в форме капель никогда нельзя капать прямо на язык ребенка: крышка флакона может выпасть или можно просчитаться в количестве капель, так что ребенок получит слишком большую дозу препарата.
- Так как некоторые медикаменты вступают в химическую реакцию с металлом, для капель лучше всего использовать пластиковые ложки.
- Прием сиропов обычно не вызывает у детей никаких трудностей.

Тяжелый случай

Если малыша совершенно не удается уговорить принять выписанные капли, сироп или разведенное лекарство, вам может помочь еще кто-нибудь.

- Возьмите ребенка на руки. Зафиксируйте его лоб ладонью и прислоните его голову к своей груди. Немного отклоните головку крохи назад. Второй рукой крепко держите его за руку.
- Ваш помощник должен поднести ложку ко рту ребенка, так чтобы край ложки оказался за верхними резцами. Медленно влейте содержимое ложки в рот, слегка наклоняя ее, причем ложка

должна постоянно находиться в тесном контакте с верхним рядом зубов. После этого дайте ребенку выпить соку или чаю.

Ректальные свечи

Вытащите свечу из защитной упаковки (фольга или прозрачный пластик). Некоторые свечи перед введением нужно слегка смочить (см. инструкцию). Осторожно введите свечу в анальное отверстие ребенка. Если речь идет о младенце, он должен лежать на спине, а вы должны осторожно поднять его ножки. Если речь идет о ребенке постарше, он должен лежать на боку, слегка подтянув ноги к животу. Если он при введении свечи немного натужится, свеча пойдет легче. Чтобы малыш не мог вытолкнуть свечу обратно, ввести ее надо настолько глубоко, чтобы не чувствовать ее пальцем. Для верности после введения свечи осторожно сведите ягодицы ребенка на несколько минут.

Инъекции (уколы)

Уколы должен делать врач или медсестра. Если у ребенка диабет, врач подробно объяснит родителям, как делать уколы.

Растирания

Мази, микстуры и кремы следует распределять по коже, легко надавливая на нее. Обязательно предельно тщательно вымойте руки.

Ингаляции

Ингаляция — вдыхание паров с добавлениями целебного эфирного масла.

- Наиболее распространенной и эффективной формой ингаляции является паровая ванна (например, с ромашкой или тимьяном). Для этого залейте пригоршню сушеных трав кипящей водой в миске.
- Посадите ребенка перед миской и предложите ему вдыхать поднимающиеся пары — по возможности, через нос. Когда вода начинает остывать и дает уже не так много пара, ребенок должен наклониться над миской, а вы в этот момент

Важно!

Если речь идет об антибиотиках, обязательно давать их ребенку именно столько времени и именно в той дозировке, которую назначит врач. Даже если кажется, что ребенок уже выздоровел, надо продолжать давать ему антибиотики, чтобы он не заболел опять.

Насегодняшний день существуют специальные аппараты для ингаляции: они представляют собой небольшую маску, прикладываемую к носу и рту ребенка. Этими аппаратами легко пользоваться, но все же во время ингаляции не следует оставлять ребенка одного.

Важно!

Ингаляция подходит только детям постарше: в этом случае нет опасности, что они перевернут миску или обожгутся горячей водой. Но даже их нельзя оставлять их во время ингаляции одних.

Важно! Если прием медикаментов превращается в борьбу и вам приходится прибегать к крайним мерам, очень важно, чтобы вы сохраняли спокойствие. Подумайте о том, что малыш уже и так страдает от своего заболевания. Не следует делать прием медикаментов наказанием для него.

Контроль

Не разводите лекарственные средства в большом количестве жидкости и по возможности не добавляйте в пищу. Ведь если ребенок не допьет свой сок или чай либо не доест кашу, он не получит полную дозу лекарства.

должны накрыть его голову и миску большим махровым полотенцем.

- Малыш должен глубоко вдыхать травяные пары. Во время этой процедуры можно что-либо рассказывать ему или читать вслух. Но как правило, детей увлекает рассматривание цветков или трав, плавающих в воде, и они следуют полету собственной фантазии.
- В конце вытрите лицо ребенка влажным прохладным полотенцем, а затем сухим.

Глазные капли и глазные мази

- Усадите ребенка на стул и попросите его немного запрокинуть голову, так, чтобы он смотрел на потолок. Осторожно оттяните кожу с внешней стороны глаза вниз. Так глазное веко выворачивается и появляется щель между нижним веком и глазным яблоком.
- Накапайте в эту щель капли (количество капель — по указанию врача или сообразно инструкции), не прикасаясь при этом к главному яблоку.
- Ребенок должен ненадолго закрыть глаза, чтобы капли равномерно распределились по главному яблоку. Точно так же следует наносить на глаз мазь при помощи специальной лопатки, которая прилагается к упаковке с мазью.

Капли для ушей

- Уложите ребенка на бок на сторону здорового уха. Легонько оттяните ушную раковину большого уха назад. Теперь легко можно закапать капли в ушко.
- Пусть ребенок еще несколько минут полежит в такой позе, чтобы капли не вытекли из уха.

Капли, мазь и спрей для носа

Назальные капли

Пусть ребенок сперва высморкается, или же сами вытрите ему нос. Затем он должен запрокинуть голову, чтобы вы могли закапать ему капли для носа. После этого ребенок должен по возможности втянуть воздух носом. Осторожно держите у него

перед носом носовой платок, чтобы капли не вылились.

Назальная мазь

Тюбик с назальной мазью заканчивается удлинением — его следует осторожно ввести в нос ребенка, а затем выдавить туда мазь.

Назальный спрей

- При использовании назального спрея ребенок должен держать голову прямо. Баллончик со спреем нужно держать вертикально в нескольких миллиметрах от края ноздрей. Один-два раза нажмите на баллончик.
- Новорожденным и младенцам нельзя применять масляные назальные капли, которые могут попасть в дыхательные пути. Осторожно накапайте капли на ватный тампон и вытрите им нос изнутри.

Фаза выздоровления

Когда острая стадия заболевания уже проходит, а температура снижается, дети, как правило, быстро снова становятся бодрыми, им хочется вставать и играть. Однако, в связи с тем, что им во время выздоровления требуется покой, необходимо следовать некоторым правилам, чтобы ребенок не заболел опять.

- Очень важно, чтобы во время выздоровления вокруг малыша не было суеты. Это поможет ему быстрее восстановить силы и не заболеть снова.
- Еще несколько дней не разрешайте ребенку долго играть с друзьями. Его иммунитет ослаблен заболеванием, и ему сейчас легче подхватить инфекцию, чем в здоровом состоянии. В особенности иммунитет ослаблен после кори, других вирусных заболеваний и воспаления легких.
- Увеличивайте физические нагрузки медленно и постепенно. Это означает, что сперва ребенку нужно вставать только для того, чтобы поухаживать. Если он перенесет это время без проблем (тошнота, головные боли, бледность), каждый

Пусть ребенок постепенно привыкает к нормальному рациону

Большинство детей во время заболеваний ничего не едят или едят очень мало, но когда им становится лучше, ощущение голода восстанавливается. Сперва следует давать ребенку маленькие порции пищи, чтобы не перенапрягать его ослабленный желудок. Если он нормально съест эту маленькую порцию, можно через некоторое время дать ему вторую.

день ему нужно оставаться на ногах на полчаса-час дольше, чем в предыдущий.

- В первые дни, когда ребенок начнет вставать после перенесенного заболевания, вы не должны разрешать ему резвиться. В пылу игры ребенок легко может переоценить свои силы и снова заболеть.
- После длительного постельного режима следует быть осторожным при планировании времени пребывания на свежем воздухе. Позволяйте ребенку сначала выходить на улицу два раза в день по полчаса, на следующий день — два раза в день по часу и т. д.
- В туман, влажную, грозовую или слишком жаркую погоду ребенку лучше оставаться в квартире.
- Малышу можно идти в детский сад или школу только тогда, когда он уже совсем выздоровевает.
- Дети постарше в первые дни после выздоровления должны спать после обеда.

Дополнение к лечению

Краткая информация

- | | |
|--|--|
| • Компрессы, обертывания, ванночки и обмывания — давние надежные средства народной медицины. | • Они дополняют меры врача и сразу же смягчают симптомы; их можно использовать в профилактических целях. |
|--|--|

Компрессы и обертывания

Компрессы и обертывания используются как в качестве домашних средств лечения, так и в качестве классических методов природной медицины. Они не вызывают у ребенка протеста, но в то же время очень эффективны.

Холодные компрессы

Когда это нужно

- Заболевания и проблемы кожи.
- Ушибы, растяжения связок и гематомы.

Как делать

Постоянно смачивайте компресс (бинт, чистый носовой платок, чистое полотенце) водой или лекарственным чаем. Следите за тем, чтобы больное место не переохлаждалось: вам следует либо прикладывать к нему попеременно с холодным компрессом обернутую в полотенце грелку, либо использовать согревающую лампу.

Специальные примечания

- При растяжениях и ушибах, которые бывают у детей очень часто, весьма эффективны компрессы с арникой. Разведите настойку арники в отношении 1:9 водой, смочите большое чистое полотенце этим раствором и положите его на ушибленное место. Полотенце стоит зафиксировать марлевым или эластичным бинтом. Можно делать компрессы с мазью арники. Нанесите мазь слоем в 1 мм на чистое полотенце, положите его на больное место, а затем оберните бинтом. При сочащихся ранах или ссадинах используйте компрессы с настойкой календулы. Разведите настойку в отношении 1:9 холодной водой, смочите чистое полотенце этим раствором и положите его на ушибленное место, расправив полотенце так, чтобы на нем не было складок. Перед этим полотенце нужно как следует выгладить с целью дезинфекции.
- Оберните компресс махровым полотенцем. Время от времени смачивайте компресс разведенной эссенцией так, чтобы нижний слой полотенца оставался влажным. Каждый час меняйте компрессы, а через несколько часов дайте ране высохнуть на воздухе.
- Следует также отметить, что с помощью такого компресса можно безболезненно отклеить прилипшие к ране повязки.

Горячие компрессы

Когда это нужно

- Болезненные судороги, например колики,
- Бронхит, ложный круп.
- Плеврит.
- Воспаление суставов.

Полифункциональность

Масло чайного дерева благоприятно сказывается на течении как кожных болезней, так и заболеваний дыхательных путей. Вам следует накапать несколько капель на компресс.

Приготовление

Прежде чем начинать какую-либо процедуру, внимательно прочтите инструкцию и разложите все необходимые ткани, эссенции и т. п.

- Коклюш.
- Астма.

Во всех этих случаях можно использовать горячие компрессы в качестве дополнения к врачебной терапии для облегчения симптомов.

Как делать

Начните свернутое полотенце в горячей воде, заверните это полотенце в большое махровое полотенце и положите его на большое место, а сверху завяжите шерстяным платком. Горячие компрессы не следует держать дольше 20 минут, потому что после этого они остывают и становятся неэффективными.

При необходимости эту процедуру можно повторять по 6—7 раз в день.

Будьте осторожны! Маленькое полотенце не должно быть слишком уж мокрым, иначе ребенок может обжечься!

Специальные примечания

При влажной экземе делайте компрессы с чаем из фиалки трехцветной полевой. Для этого залейте 2 чайных ложки фиалкового цвета 500 мл кипятка, дайте настояться пару минут, но не процеживайте, так как цветки также обладают целебным действием. Пропитайте этой жидкостью маленькое полотенце, а затем положите его на больное место и закутайте сверху махровым полотенцем или шерстяным платком. Можно повторять этот компресс много раз в день.

Компрессы для живота

Когда это нужно

- Боли в животе
- Рвота
- Бессонница

Как делать

Смажьте ткань мазью купрум металликум и положите ее на нижнюю часть живота (при болях в животе) или на желудок (при рвоте). Закрепите эту ткань шерстяным платком. Компресс нужно оставлять на несколько часов или на ночь.

Все эти процедуры — компрессы или массаж — приятны не только телу ребенка, но и его душе.

Осторожно!
Компрессы на живот ни в коем случае нельзя класть при подозрении на аппендицит!

Смазанную мазью ткань можно использовать несколько раз, нанося перед очередным применением новый слой мази.

Специальные примечания

- При кишечных судорогах рекомендуется компресс из мешочка с сеном. Залейте мешочек 500 мл кипятка и дайте ему полежать 10 минут в воде под крышкой.
- Хорошо отожмите мешочек (например, используя две дощечки).
- Заверните мешочек с санным напаром в махровое полотенце и положите его на живот ребенка, а сверху оберните большим полотенцем или шерстяным платком, чтобы он не съезжал. Компресс следует держать в течение одного часа.

Компрессы с кашей

Когда это нужно

- Для местного согревания.
- Для усиления кровообращения.
- Воспалительные заболевания.
- Свинка.
- Боли в горле.

Как делать

Смажьте чистое полотенце теплой кашей (овсянкой, кашей из зародышей льна или картофельным пюре) слоем в 2 см и как следует его сверните.

Смажьте большой участок кожи кремом и положите сверху тонкую фланелевую ткань, чтобы не было ожогов. На эту ткань положите теплый компресс с кашей и сверху закрепите все это полотенцем или шарфом.

Компресс долго сохраняет тепло, и его следует снимать только по прошествии двух часов.

Обертывания

Общая информация

Обертывания эффективно снимают воспаления и снижают жар. Они успокаивают ребенка при высокой температуре и помогают избежать медикаментозного лечения.

Холодные обертывания горла действуют как шоковая терапия. Они ускоряют выздоровление, но их нельзя применять, если ребенку холодно. Теплые обертывания шеи способствуют выведению возбудителей заболевания из организма.

- Перед обертыванием малыш должен сходить туалет, чтобы потом спокойно лежать во время этой процедуры и не вставать.
- Вы должны постоянно находиться неподалеку от ребенка, чтобы услышать, если он вас позовет.
- Если он заснет во время обертывания, вы спокойно можете оставить его на несколько часов.
- Даже если у малыша нормальная температура, после снятия обертывания он должен еще час оставаться в кровати.

Обертывание шеи

Когда это нужно

- Боли в горле.
- Ангина.
- Воспаление глотки.
- Воспаление миндалин.
- Кашель.

Как делать

Намочите большое чистое, сложенное во много раз полотенце и положите его на горло ребенка, а сверху закрепите хлопчатобумажной тканью и только потом оберните горло ребенка шерстяным шарфом, чтобы он не раздражал кожу малыша.

В идеальном варианте обертывание горла должно доходить до ушей. Не делайте обертывание слишком свободным, иначе это неэффективно, так как нет согревающего эффекта. Обертывание можно оставить на час, а через несколько часов повторить. Кроме того, можно сделать такое обертывание на ночь.

Обертывание с мазями

Когда это нужно

- Воспаление лимфоузлов.

Как делать

Нанесите тонкий слой мази архангелики или лука на большое полотенце. Положите полотенце с ма-

зью на горло ребенка и закрепите его шерстяным платком. Полотенце с мазью можно использовать много раз.

Каждый раз наносите на ткань столько мази, чтобы образовалась блестящая поверхность. Обертывание следует держать час. Следите за тем, чтобы у ребенка не было раздражения кожи.

Обертывание голеней

Когда это нужно

- Это самый простой и щадящий способ снизить температуру.

Как делать

Оберните ноги ребенка до колен пеленкой или чистым полотенцем, смоченным теплой водой. Сверху закрепите обертывание хлопчатобумажной фланелью или махровой тканью. Обертывание голеней надо держать 15 минут.

После этого с промежутками в час надо делать обертывание с водой попрохладнее. От этого температура тела снизится на 1—2°C.

Очень важно обертывать каждую ногу отдельно, чтобы ребенок мог шевелиться.

Важно!

Следите за тем, чтобы ноги малыша при обертываниях голеней не становились холодными и не белели. Если ребенку не нравится эта процедура, следует ее прервать и в случае дальнейшего повышения температуры обратиться к врачу. Однако в большинстве случаев ребенок воспринимает обертывание голеней как приятную и облегчающую процедуру, потому что благодаря ей снижается температура, ребенок успокаивается и может уснуть.

Обертывание ног

Когда это нужно

- Заболевания мочепускающей системы и органов пищеварения.
- Повреждения суставов от бедра до ступни.
- Растяжения связок, вывихи, ушибы.

Важно!

Прежде чем делать первое обертывание голеней, надо удостовериться в том, что у ребенка горячие ноги. Он не должен мерзнуть или ощущать озноб, иначе возникает опасность коллапса системы кровообращения.

Дайте ребенку поспать

Если ребенок заснет во время обертывания голеней, нужно дать ему поспать и не будить его, например для того, чтобы сменить компресс. Сон — это всегда лучший отдых для организма.

Альтернативой обертыванию голеней являются не менее эффективные «влажные гольфы». Намочите тонкие гольфы в теплой воде, выжмите их и наденьте на ребенка. А сверху — толстые шерстяные колготки.

Чтобы воздействие обертывания рук было более эффективным, поставьте возле постели больного ребенка аромалампу или миску горячей водой и несколько каплями эфирного масла (например, масла чайного дерева или бергамота)

Как делать

Намочите чистую пеленку в холодной воде и не туго оберните ею ноги ребенка от пахового сгиба до кончиков пальцев. Сверху укутайте его махровыми полотенцами.

Компресс следует держать от 15 до 30 минут.

Обертывание рук

Когда это нужно

- Нарушения дыхания.
- Нарушения работы сердечно-сосудистой системы.
- Нарушения обмена веществ.
- Воспаление лимфатических узлов.
- Раны и опухоли.

Как делать

Намочите чистую ткань в холодной воде и оберните ею руки ребенка от плеч до кончиков пальцев. Сверху укутайте его махровыми полотенцами.

Компресс следует держать от 15 до 30 минут.

Обертывание в зоне пульса

Когда это нужно

- Повышение температуры у беспокойных детей.
- Тошнота.
- Головная боль.
- Озноб.

Как делать

Для этой процедуры потребуется четыре чистых платка. Сверните каждый из них, сматывая его с двух сторон. Затем опустите их в миску и залейте 250 мл горячей воды с разведенной в ней столовой ложкой настойки арники. Как следует выкрутите платки (в случае необходимости наденьте резиновые перчатки).

Положите по платку на запястья и щиколотки ребенка и закрепите их с помощью шерстяных шарфов.

Обертывание можно обновлять каждые 10 минут. После третьей смены обертывания следует сделать перерыв на час.

Эфирные масла

Простуженным детям нужно утром и вечером растирать грудь и спину эфирными маслами. Они облегчают дыхание и ускоряют выздоровление. Напоминаем вам, что ни в коем случае нельзя использовать препараты, предназначенные для взрослых!

Обертывание груди

Когда это нужно

- Кашель.
- Бронхит.
- Острые инфекции.

Как делать влажные обертывания груди

Смочите льняную ткань в прохладной воде, выжмите ее и оберните вокруг грудной клетки ребенка. Сверху закрепите махровым или фланелевым платком (он должен быть больше, чем влажный компресс, чтобы удерживать жидкость на месте). Затем оберните все это шерстяным шарфом или платком (он должен быть меньше, чем первые два обертывания, потому что иначе шерсть будет раздражать кожу).

Компресс нужно оставить на час, а после этого как следует вытереть ребенка.

Как делать сухие обертывания груди

Осторожно натрите грудь и спину ребенка мазью, содержащей камфорное, эвкалиптовое или другие эфирные масла. Оберните грудь и спину ребенка льняным платком, а сверху — для хорошей теплоизоляции — шерстяным платком (он должен быть меньше льняного, чтобы не царапать кожу).

Эфирные масла, испаряясь, облегчают больному ребенку дыхание и смягчают кашель.

Компресс можно сделать на несколько часов или даже на всю ночь.

Влажная рубашка по методу Кнайппа

Когда это нужно

- Ветрянка.
- Корь.
- Скарлатина.

Как делать

Намочите плотную льняную рубашку в теплой воде, а затем наденьте ее на ребенка. После этого быстро заверните его в полотенце и накройте шерстяным одеялом.

Эту процедуру можно повторять дважды в день.

Совет

Чтобы усилить эффективность воздействия, можно добавлять в воду соль. Для этого разведите 200 г поваренной или морской соли в 5 л воды, вскипятите, чтобы соль растворилась, и, когда вода остынет, намочите в ней рубашку.

Творожные обертывания**Когда это нужно**

- Мокрота.
- Судороги.
- Бронхит.
- Снятие судорог при мучительном кашле.

Как делать

Смажьте марлевую пеленку в центре свежим постным творогом комнатной температуры, нанося слой толщиной в 1 см. Хорошо заверните творог и положите компресс на грудь ребенка, а сверху замотайте его махровым полотенцем. Это обертывание следует держать в течение часа, хотя можно оставить его и на ночь. Обязательно следите за тем, чтобы ребенок не поранился о булавки, которыми будет закреплен компресс.

Лимонные обертывания**Когда это нужно**

- Судороги в бронхах.
- Бронхит, спазматический бронхит.
- Астма.

Важно!

Убедитесь в том, что у ребенка нет мельчайших ранок или воспалений в области обертывания.

Как делать

Намочите хлопчатобумажную ткань в чистом лимонном соке. Ткань должна быть настолько длинной, чтобы ее можно было обернуть вокруг торса ребенка. Сверху закутайте малыша в махровое полотенце. Компресс можно оставить на пару часов.

Обертывание живота**Когда это нужно**

- Расстройства желудочно-кишечного тракта.
- Рвота.
- Боли или судороги в животе.

Как делать

Сложите махровое полотенце по длине во много раз. Опустите его в теплый крепкий ромашковый

чай. Положите полотенце на болящую область и сверху оберните шерстяным платком.

Компресс следует держать в течение 15 минут и при необходимости повторять через час.

Важно!

- Из-за давления это обертывание может плохо восприниматься ребенком — тогда лучше отказаться от этой процедуры.
- Ни в коем случае не делайте обертывание живота, если вы подозреваете у ребенка аппендицит (см. с. 47). В случае сомнений проконсультируйтесь с педиатром.

Грелка**Как делать**

Наполните грелку на 2/3 горячей водой. Перед тем как закрыть ее, выдавите из грелки содержащийся в ней воздух. Всегда заворачивайте грелку в полотенце и т. п., чтобы ребенок не обжегся. Следите за тем, чтобы он не баловался с затычкой и не обварился водой из грелки.

Важно!

Подушка с электроподогревом, как правило, не может заменить грелку, так как она не источает влаги. Влажное тепло грелки приятнее для тела. Кроме того, электроприборы в постели опасны.

Мешочки со льдом**Когда это нужно**

- Сильное воспаление.
- Отек.

Как делать

Наполните грелку измельченным льдом до половины. Положите ее на стол так, чтобы из нее вышел лишний воздух, а потом закройте. Заверните грелку со льдом в полотенце и осторожно положите ее на воспаленное или поврежденное место.

Грелку со льдом нужно держать около 30 минут и при необходимости обновлять.

Недавно появились грелки со смешными обшивками с изображением, например, зверьков. Это очень практично, так как грелку нельзя прикладывать к телу без защиты, а обшивки делают мягкими и пушистыми. Они хорошо стираются. Некоторые дети воспринимают их как мягкие игрушки.

Пакеты термогеля
В аптеках можно приобрести пакет термогеля, который можно при необходимости очень быстро нагреть или остудить. Следует обратить внимание на то, что его нельзя класть прямо на тело без защитной оболочки.

Ванны

Для принятия ванн или ванночек лучше всего подходит утро или поздний вечер. Ни в коем случае нельзя купать ребенка перед едой или после еды.

Ванны по методу Марии Шленц

Этот метод принятия ванн назван в честь австрийской врачевательницы Марии Шленц (1881—1946). Мы рекомендуем горячую ванну, поддерживающую иммунитет организма.

Когда это нужно

- Заболевания, при которых повышается температура.
- Хроническое воспаление придаточных полостей носа.
- Нервозность или гиперактивность (в этом случае ванны рекомендуются принимать непосредственно перед сном).
- Детский паралич.

Как делать

Перед приемом ванны следует опорожнить кишечник (возможно, с помощью клизмы (см. с. 310)). После этого ребенку следует измерить температуру.

Изначально вода в ванной должна быть достаточно высокой температуры: она должна соответствовать температуре тела. В начале процедуры у малыша обычно учащается пульс, и он остро ощущает ту область тела, которая у него болит. Приготовьте его к этому, чтобы он не испугался. Следует отметить, что дети достаточно быстро выходят из этого состояния, и ванна начинает им нравиться.

Ребенок должен лежать в ванне на спине так, чтобы не покрытым водой оставалось только лицо. Чтобы ему было удобно, можно приобрести специальную надувную подушку для ванны или же поддержать голову ребенка рукой.

Постепенно повышайте температуру воды

В течение следующих 30 минут повышайте температуру воды на 1—1,5°C, подливая в ванну горячую воду. При этом вы должны учитывать, что

вода в ванной все это время остывает, так что контролируйте температуру воды термометром!

Важно!

Следите за тем, чтобы ребенок не подставлял тело под воду из крана и не обжегся.

Во время ванны

Ванна искусственно повышает температуру тела, и малыш сильно потеет. Из-за потери жидкости ему хочется пить, поэтому вы должны время от времени давать ему воду или напитки (лучше всего травяные чаи).

Во время приема ванны все время растирайте ребенка мягкой щеткой или мочалкой.

После приема ванны

Процедура должна продолжаться около 30 минут. После приема ванны осторожно поднимите ребенка (скорее всего, он очень устанет), заверните в прогретое банное полотенце и положите в нагретую грелкой кровать. Ребенок будет потеть и после принятия ванны, так что ему снова захочется пить. Проследите за тем, чтобы у него было достаточно жидкости.

Частота применения

- При острых заболеваниях такую горячую ванну можно делать каждый день, но перед этим посоветуйтесь с врачом.
- При хронических заболеваниях достаточно такой ванны каждые два-три дня.

Холодные ванны для рук

Когда это нужно

- Боли в сердце психосоматического происхождения.
- Нарушения сердечно-сосудистой системы.

Как делать

Наполните умывальник (если ребенок до него достает) или широкую и глубокую емкость холодной водой. Пусть ребенок опустит одновременно обе руки до подмышек в воду и тут же вытащит их

Важно!

Во время всего приема ванны оставайтесь с ребенком. Так вы сможете отреагировать в том случае, если он будет себя плохо чувствовать. Во время приема ванны можно рассказывать малышу историю или читать вслух, петь или же включить его любимую кассету с музыкой или музыкальной игрой. Ребенок должен относиться к ванне хорошо.

Важно!

Для младенцев и маленьких детей используется нехолодная, а прохладная вода. Детям сознательно нельзя принимать холодные ванны. Кроме того, нельзя делать холодные ванны, если у ребенка холодная кожа. Если малышу эта процедура покажется неприятной, не следует ее повторять.

Для успокоивания

При сильном беспокойстве ребенка рекомендуется теплая ванна с добавкой вале-рианы.

обратно. Холодная ванна для рук должна длиться не больше 30 секунд. После этого хорошо вытрите ребенку руки.

Ванна для рук в первый момент дает болезненное ощущение холода, которое затем сменяется приятным ощущением тепла.

Теплые ванны для рук

Когда это **нужно**

- Судороги.
- Боли.
- Проблемы сердечно-сосудистой системы.
- Воспаление лимфоузлов.
- Ревматические заболевания.
- Раны.
- Гнойники.

Как делать

Ванна для рук должна соответствовать температуре тела — где-то 36—38 °С. Ребенок должен держать руки в воде в течение 10—20 минут. После этого облейте руки ребенка холодной водой и как следует вытрите их.

Как делать ванну для рук с повышением температуры

Изначально температура воды должна быть 35 °С, однако ее постепенно следует повышать до 39—40 °С, доливая горячую воду. Следите за тем, чтобы ребенок не обжегся!

Вся процедура должна длиться минут 10—20. После ванны для рук облейте руки ребенка холодной водой и как следует вытрите их.

Ванна для ног с повышением температуры

Ванна для ног с повышением температуры обычно очень нравится детям.

Когда это нужно

- Профилактика простудных заболеваний (например, если малыш промочил ноги или сильно перемерз).
- Простудные заболевания.

- Сильный насморк или заложенный нос.
- Хронические заболевания верхних дыхательных путей.
- Острый приступ астмы.

Как делать

Наполните миску с высокими бортиками (или ведро, в которое могут поместиться ноги) приятно-теплой водой. Пусть малыш опустит туда ноги. Повышайте температуру, постепенно доливая горячую воду, но следите при этом за тем, чтобы ребенок не обжег ноги.

Ванна для ног должна длиться минут 10.

После этого как следует вытрите ноги ребенка и наденьте шерстяные носки.

Добавки

Чтобы усилить эффективность этой процедуры, можно добавить в ванну для ног две столовых ложки горчицы или эвкалиптового масла.

Контрастные ванны

Контрастные ванны благодаря сильным перепадам температуры закаляют ребенка и усиливают кровообращение.

Когда это нужно

Проблемы с почками и мочевым пузырем (не забудьте предварительно проконсультироваться с врачом!).

Как делать

Вам потребуются 2 ведра, глубокие миски или небольшие ванночки. Один сосуд следует наполнить холодной, второй — горячей водой. Сперва ребенку следует поставить ноги на 5 минут в теплую воду, а потом окунуть ноги на 10—20 секунд в холодную воду и снова опустить их на 5 минут в теплую воду (следите за тем, чтобы вода оставалась очень теплой. Постоянно подливайте туда горячую воду).

Менять ванночки можно 2—3 раза. Последней должна идти холодная ванна для ног. После этой процедуры ребенок должен отдохнуть.

Масло эвкалиптового дерева: лечит и дезинфицирует

Масло эвкалипта эффективно в качестве добавки во время ванночек для рук или ног. Оно помогает при грибковых заболеваниях и воспалении локтевого локтя, а также является эффективным дезодорантом при потливости ног.

Пусть все ванны и ванночки кажутся ребенку веселой игрой. Так, можно при этом рассказывать ему какую-нибудь историю. Ребенку не придется просто терпеть эту процедуру — он сможет получать при этом удовольствие.

Сидячая ромашковая ванночка

При сыпи, экземах или воспалениях на годичках и в паху весьма эффективны сидячие ванночки с ромашкой. Залейте одну столовую ложку раствора ромашки 1—2 л теплой воды и посадите туда ребенка на 10—15 минут.

Обтирания

Обтирания являются одной из наиболее приятных и эффективных процедур среди методик природной медицины. Благодаря обтиранию усиливается кровообращение и происходит отток крови от внутренних органов к коже, что интенсифицирует обмен веществ и стимулирует сосудистую систему, улучшая общее состояние ребенка. Эта процедура не сопряжена ни с какими трудностями для маленького пациента и сразу же приносит облегчение.

Когда это нужно

- Нарушения сна.
- Замедление физического развития.
- Частые простудные заболевания.
- Повышение температуры.

Как делать

Намочите махровое полотенце в холодной воде и быстро оботрите им тело ребенка. Следует совершать движения по направлению к сердцу, вытирая последовательно ступни, ноги, ладони, руки, грудь, живот и спину. Обтирание должно длиться лишь несколько секунд, чтобы ребенок не успел переохладиться. В комнате должно быть тепло.

После обтирания наденьте на ребенка пижаму, не вытирая его перед этим, и уложите его в теплую постель.

Обычно дети после этой процедуры сразу же глубоко засыпают, поэтому лучше всего делать это вечером перед сном.

Клизма

Когда это нужно

- Высокая (очень) температура — таким образом ее можно понизить на 1 °С.
- Рвота.
- Диарея.
- Плохое общее самочувствие.

Как делать

Наполните клизму прохладной водой, а еще лучше — ромашковым чаем. Для младенцев нужно 70—100 мл жидкости, для маленьких детей — до

250 мл. Детям постарше нужно намного больше жидкости — до 500 мл.

Введите головку клизмы

- Смажьте кончик клизмы детским кремом или маслом, чтобы она безболезненно входила в анальное отверстие.
- Если речь идет о младенце, то он должен лежать на спине с поднятыми ножками. Осторожно введите клистир ему в анальное отверстие и опорожните его надавливанием.
- Дети постарше должны лежать на боку с поджатыми ногами, потому что в таком положении сфинктерные клапаны более расслаблены. Дайте трети жидкости из клизмы влиться в кишечник, чтобы фекалии, скопившиеся в конце кишечника, размягчились. Через две-три минуты вылейте остаток воды или ромашкового чая в кишечник ребенка.

Дайте подействовать

Очень часто малыш еще в самом начале процедуры чувствует потребность опорожниться. Это ощущение, как правило, быстро проходит, так что ему не следует поддаваться. Во время действия клизмы вы должны осторожно сжимать ягодицы ребенка, чтобы жидкость не вытекла. Если у него получится, ребенок должен во время этой процедуры перелечь на другой бок, чтобы жидкость как следует промыла весь кишечник.

Через 10—15 минут ребенок может пойти в туалет. А еще минут через 20 опорожнение кишечника может повториться. Обычно после этого ребенок хорошо спит.

Вся эта процедура может показаться малышу весьма неприятной, так что вы должны спокойно и понятно объяснить ребенку, что именно вы делаете и почему это необходимо. Если у вас есть такая возможность, позовите кого-нибудь на помощь, ведь вам придется возиться с самой клизмой, удерживать ноги или же все тело ребенка в правильном положении, а еще и уговаривать его все это терпеть — задача, с которой не так легко справиться одному.

Начинайте постепенно

Если ребенок реагирует на обтирание всего тела холодной водой со страхом или с упрямством, можно начать с частичных обтираний — рук или ног. Когда малыш привыкнет к этому, он, скорее всего, начнет воспринимать обтирание как нечто очень приятное.

Родителям, впервые ставящим клизму ребенку, вся эта процедура покажется достаточно страшной. Но можете быть уверены: она в любом случае подействует — и малыш почувствует себя намного лучше. В следующий раз вам будет намного легче с этим справиться!

Обращение к врачу

Краткая информация	
• Чем лучше вы подготовитесь к посещению врача	дется ложиться в больницу, вы должны его подготовить к тому, что его там ждет, быть может, даже проиграть с ним те ситуации, в которые он там будет попадать.
• Чем подробнее вы расскажете ему о состоянии ребенка, тем лучше он сможет вам помочь.	
• Если вашему ребенку при-	

Посоветуйтесь
Если малыш должен пойти к врачу в первый раз или вы недавно переехали в другой город, посоветуйтесь с соседями, у которых также есть дети, насчет хорошего детского врача.

Как выбрать хорошего детского врача

При выборе детского врача главным является то, что вы ему доверяете, и то, что ребенок его принимает. Иногда лучше, чтобы ребенка лечил семейный врач, который знаком с вашей семьей. В случае необходимости он может направить ребенка к соответствующему специалисту. Очень важно, чтобы врач нравился не только вам, а, в первую очередь, ребенку, так, чтобы он шел к нему на прием безо всяких опасений.

Важный выбор

При выборе врача вы должны учитывать также то, что вы предпочитаете — науку или природную медицину, ведь в последнем случае вы будете рассматривать прием медикаментов только в критических ситуациях. Поэтому следует выбирать того врача, с чьими методами вы согласны.

Используйте возможность

В первые четыре года, когда нужно регулярно проводить профилактический осмотр ребенка, у вас есть возможность «испытать» того или иного врача, пока малыш еще не заболел.

Тест на определение хорошего врача

- Дружелюбен ли, внимателен ли и терпелив ли врач с вашим ребенком?
- Воспринимает ли он вас как полноправного партнера в лечении ребенка, вмешивается ли он в ваши родительские заботы?
- Уделяет ли врач ребенку достаточно времени даже в том случае, если его приемная переполнена?
- Ходит ли врач в случае необходимости на вызовы и консультирует ли в любое время по телефону?
- Спрашивает ли врач при осмотре ребенка об условиях его жизни?
- Обсуждает ли врач с вами целесообразность лечения?
- Объясняет ли врач вам, почему необходимы именно эти медикаменты и какие побочные эффекты они вызывают?
- Объясняет ли вам врач в понятной форме, о каком заболевании идет речь?
- Обсуждает ли врач с вами различные возможности лечения?
- Указывает ли врач на то, на что вы особенно должны обратить внимание, например, при ухудшении заболевания, не вызывая у вас чувства страха и паники?

Как готовиться к походу к врачу?

Можно значительно облегчить как ребенку, так и врачу процесс осмотра, если подготовиться отвечать на вопросы, которые задаст вам врач. Запишите важнейшие пункты, чтобы от волнения их не забыть. Не забудьте записать и те вопросы, которые могут возникнуть у вас к врачу.

Возможные вопросы врача:

- Какие жалобы у вашего ребенка?
- Когда начались эти жалобы?
- Возникли ли они одновременно с другими симптомами?
- Постоянны ли эти жалобы или же недомогание возникает с интервалами (если да, то с какими)?
- Повышена ли у ребенка температура? Когда она повысилась? На сколько?

Как можно ближе

Очень важно, чтобы врач жил поближе к вам, чтобы вам не приходилось к нему долго добираться.

Важно!

Нестесняйтесь задавать вопросы, например о дальнейшем течении заболевания или о возможном риске. Даже если вы чего-то не поняли (врачи легко забывают, что их термины не всегда понятны профанам) или же вам требуется более подробное объяснение применения медикаментов либо мер ухода за больным ребенком, вы должны обязательно поговорить об этом с врачом.

- Есть ли у ребенка рвота и понос? Когда начались приступы, насколько они часты и когда был последний? Наблюдалось ли при этом нечто необычное (например, кровь в испражнениях или рвотных массах)?
- Предпринимали ли вы что-нибудь для облегчения состояния ребенка? Если да, то что именно?
- Есть ли в окружении ребенка другие дети или взрослые, страдающие от подобных симптомов?
- Случалось ли с ребенком такое раньше? Если да, то когда, при каких обстоятельствах и что вы предпринимали в тот раз?
- Какие лекарства малыш сейчас принимает?
- Когда вы давали ему лекарства в последний раз?
- Какую пищу соглашается есть ребенок, несмотря на свое заболевание?
- Что он в последнее время ел или пил? В каких количествах?

Документы, которые могут потребоваться врачу

- Медицинская карточка ребенка, в которую вносятся все даты и результаты предыдущих осмотров.
- Если речь идет о ребенке помладше, то ваша медицинская карточка.
- Если у вас они есть: справка о прививках, справка об аллергиях.
- Если вы лечите малыша самостоятельно или не у вашего постоянного врача, записывайте заболевания (с датой и методами лечения) и вкладывайте эти записи в медицинскую карточку. Перенесенные заболевания могут иметь большое значение для врача при постановке диагноза!

Если ребенку необходимо лечь в больницу

Конечно же, пребывание в больнице для ребенка является экстраординарной ситуацией. Малыша-дошкольника следует укладывать в больницу только в самых крайних случаях. Однако, конечно же, лечащий врач не будет принимать решение о необходимости госпитализации ребенка легкомысленно. Он будет исходить лишь из его потребностей.

Позитивный настрой родителей

Если малыш будет чувствовать, что вы уверены в том, что пребывание в больнице совершенно необходимо для его выздоровления, у него будет больше доверия к врачам и медсестрам. Несмотря на это, пребывание в больнице для ребенка всегда проблематично, и в некоторых случаях может повлечь за собой психологические проблемы. Впрочем, необходимо отметить, что, как правило, родители больше волнуются, чем дети, так как для них пребывание с другими детьми, которые тоже больны и которым тоже требуется медицинская помощь — это очень полезный опыт.

Постарайтесь сделать так, чтобы малыш не боялся

- Вы в любом случае должны отвести ребенка в больницу сами. Объясните ему, что он скоро вернется домой, и обязательно скажите, что любите его.
- Ребенок ни в коем случае не должен воспринимать пребывание в больнице как наказание!
- Вы обязательно должны быть с ребенком при первом осмотре, и, если вам разрешат, сами укладывайте ребенка в больницу спать и кормите его завтраком.

Вместе с ребенком познакомьтесь с врачами и медперсоналом

Родители должны налаживать контакты между ребенком и врачом, а также медперсоналом. Если малыш будет чувствовать, что родители нормально общаются с медсестрами, ему будет легче им доверять. Обратите внимание медперсонала на какие-то особенности вашего ребенка — например, что он всегда засыпает со своей мягкой игрушкой, что у него есть какое-то ласковое прозвище или что он не любит есть определенные продукты. Так вы значительно облегчите жизнь как малышу, так и медперсоналу.

Утешайте и ободряйте ребенка

Не давайте ребенку ложных обещаний, например, «тебе совершенно не будет больно» (многие необ-

Сбор вещей в больницу

Необходимо собрать ребенку в больницу сумку. Обязательно положите туда несколько пижамных костюмов или ночных рубашек, зубную щетку, зубную пасту, расческу или щетку для волос, мочалку, мыло, крем для кожи, несколько игрушек, книги с картинками.

Совет —
Если можно лечь в больницу вместе с ребенком, позаботьтесь о том, чтобы вас кто-нибудь сменял ежедневно на час или два, чтобы вы могли расслабиться и прийти в себя.

ходимые процедуры могут быть болезненными) или «завтра ты уже сможешь вернуться домой» (если ребенку придется задержаться в больнице). Будьте с ним откровенны, но постарайтесь его ободрить. Все время подчеркивайте, что как вы, так и медперсонал сделаете все возможное, чтобы он как можно скорее выздоровел.

Поговорите о болезни

Разговоры с врачами и медсестрами о состоянии здоровья ребенка нельзя вести в его присутствии. При этом малыш многого не понимает или же понимает неправильно, и поэтому только пугается. Объясните ему простыми словами, что сказал врач и что с ним будут делать дальше.

Не забудьте взять с собой важные для ребенка предметы

Несмотря на все волнение, вызванное необходимостью укладывать ребенка в больницу, вы ни в коем случае не должны забыть дать ребенку его любимую мягкую игрушку. Если это разрешено распорядком больницы, ребенок должен взять свою одежду, свой стакан для зубной щетки и свои тапочки. Эти знакомые предметы придадут ему уверенность в незнакомом окружении больницы. Если при госпитализации не возникает спешки, разрешите ребенку участвовать в сборе вещей.

Совместное пребывание в больнице

Дети чувствуют глубочайшее беспокойство при расставании с родителями, и к тому же в это время страдают от заболевания или последствий несчастного случая, поэтому они реагируют на медицинские процедуры не всегда так, как хотелось бы медперсоналу. Многие больницы сделали из этого выводы и разрешили совместное пребывание родителей и детей.

Это хорошо как для тела, так и для психики

Если в той больнице, в которой лечится малыш, разрешено, чтобы с ним в больнице находился

один из родителей, это создает хорошие предпосылки для скорейшего выздоровления малыша и помогает избежать опасностей психических нарушений. Если речь идет о ребенке до 5 лет, то пребывание в больницах одного из родителей разрешено и даже рекомендовано практически во всех случаях. Если можно оставаться с малышом, то вы должны делать как можно больше процедур самостоятельно.

Посещайте ребенка как можно чаще

Если пребывание в больнице вместе с малышом невозможно, вы должны навещать его как можно чаще — и не только в официальное время посещения. Обычно это не вызывает сопротивления со стороны персонала, так как медики тоже заинтересованы в том, чтобы пребывание в больнице было для ребенка как можно менее неприятным, ведь хорошее настроение ускорит процесс выздоровления.

Неперегружайте ребенка

Если это позволяет врач, то ребенка могут проведывать его братья и сестры и другие родственники, однако следует помнить о том, что это, с одной стороны, развлечение для больного ребенка, а с другой стороны, может его перенапрягать. Именно поэтому надо договариваться обо всех визитах заранее, чтобы все не приходило одновременно и не переутомляли ребенка. Не следует приносить ему в качестве гостинца сладости. Лучше подходят для этих целей свежие фрукты или фруктовые соки (если врач этого не запрещает). Очень хорошо приносить ребенку книжки с картинками или книжки-раскраски.

Предварительные меры

- Никогда не пугайте ребенка больницей. Описывайте ему позитивные стороны стационарного лечения простыми и понятными словами.
- Берите ребенка с собой, если вам нужно будет самим идти в больницу. Покажите ему, что боль-

К сведению

Домашняя аптечка должна находиться вне пределов досягаемости ребенка. Ее нужно тщательно закрывать на ключ, при этом не оставляйте его в замке, чтобы ребенок не мог добраться до медикаментов.

Содержимое домашней аптечки

- Инструменты: термометр, маленький пинцет, ножницы для разрезания бинтов, клистир и/или клизма, булавки.
- Перевязочный материал: упаковка стерильных бинтов, лейкопластырь, дезинфицирующее средство, йод или нейодистые средства дезинфекции кожи, обычный бинт, эластичный бинт, раствор спирта, мазь от ожогов.
- Медикаменты: жаропонижающие средства для младенцев и маленьких детей, назальные, ушные и глазные капли, детская присыпка, противопро-студные растирания, мазь (или масло чайного дерева) от укусов насекомых, настойка арники.
- Чай: чай фенхеля, ромашковый чай, чай перечной мяты.

Когда ребенку наконец разрешат вернуться домой, он должен сперва привыкнуть к нормальному распорядку дня, так как его режим сна и приема пищи, возможно, изменился в больнице. Проявите терпение и подождите, пока все придет в норму.

ница — это то место, где помогают людям снова становиться здоровыми.

- Подарите ребенку игрушечный набор врача. Играя со своими мягкими игрушками или с другими детьми в доктора, он сможет привыкнуть к медицине.

Пока врач не приехал — домашняя аптечка

У вас дома обязательно должна быть домашняя аптечка со всем, что может потребоваться в случае необходимости. Время от времени убирайте в ней и регулярно выбрасывайте просроченные препараты или препараты, у которых стерлись названия. Мази и капли высыхают от жары, поэтому не располагайте домашнюю аптечку над батареей центрального отопления или плитой.

Порядок в аптечке

- Медикаменты без подписи, использованные ампулы и просроченные препараты нужно регулярно выбрасывать.
- На внутренней стенке ящика аптечки прикрепите листок с номером телефона семейного врача, а также номером скорой помощи. Стоит записать там же номер службы спасения. Можно поместить эти номера возле телефонного аппарата.

Медицинские термины

Абсцесс — гнойное воспаление.

Аденоидные вегетации — воспаление глоточных миндалин (полипы).

Аденотомия — оперативное удаление глоточных миндалин.

Акселерация — ускорение физического развития молодых людей, которое наблюдается в наши дни в индустриальных странах.

Аксиллярный — относящийся к подмышкам.

Аллерген — вещество, вызывающее аллергию.

Аллергия — сверхчувствительная реакция организма на определенные вещества, на которые обычно не реагируют здоровые люди. Аллергия проявляется в болезненной реакции кожи и/или пищеварительного тракта и дыхательных путей.

Аллопатия — академическая медицина (противопоставляется природной медицине и гомеопатии).

Альбумин — водорастворимый белок в организме человека.

Альбуминурия — выделение альбумина с мочой.

Аминокислоты — компоненты белков. В человеческом организме для синтеза белков используется 25 различных аминокислот, из них 10 незаменимых (их нужно обязательно получать с пищевыми продуктами).

Анальгетики — болеутоляющие препараты.

Анальный — касающийся заднего прохода.

Анамнез — история болезни.

Ангина — воспаление небных миндалин.

Анемия — малокровие.

Анестезиолог — специалист по наркозу.

Анестезия — нейтрализация болевых, тепловых и осязательных ощущений (например, посредством наркоза).

Антибиотики — лекарственные препараты, замедляющие рост бактерий или уничтожающие их (например, пенициллин).

Антигены — вещества или организмы (например, бактерии или вирусы), активирующие иммунную систему человека (см. **антигела**), которая должна бороться с подобными веществами.

Антигистаминные средства — лекарственные препараты, ослабляющие или блокирующие гистамин, высвобождающийся в организме при проявлениях аллергии.

Антигела — иммунные вещества, которые вырабатываются клетками тела для борьбы с бактериями.

Антитоксины — вещества, связывающие животные, растительные или химические токсины и нейтрализующие их действие.

Анурия — слабое мочеиспускание.

Аорта — крупнейшая артерия в организме.

Апатия — отсутствие интереса к происходящему.

Аппендикс — червеобразный отросток слепой кишки.

Аппендицит — воспаление червеобразного отростка слепой кишки.

Артерия — крупный кровеносный сосуд, транспортирующий кровь от сердца.

Артрит — воспаление суставов.

Аскариды — круглые глисты.

- Аспирация** — попадание жидких или твердых веществ в дыхательные пути; может привести к воспалению легких.
- Астенический** — физически слабый.
- Астигматизм** — дефект зрения, вызванный искривлением роговой оболочки глаза.
- Астма** — приступы судорожного удушья.
- Атаксия** — нарушение координации мышц; причины атаксии могут быть разными.
- Атрофия** — ослабление и уменьшение органов, а также серьезная потеря массы тела.
- Аускультация** — прослушивание тела.
- Аутоиммунное заболевание** — заболевание, вызванное иммунной реакцией (так называемая реакция антигенов) на вещества, содержащиеся в организме (например, на определенный вид ткани тела).
- Ацидоз** — повышенная кислотность организма, например при сахарном диабете.
- Бактериemia** — наличие бактерий в крови.
- Бактерии** — одноклеточные живые существа, которые могут вызывать заболевание, но также могут выполнять полезные функции в коже, кишечнике или на слизистой человека.
- Биопсия** — взятие образца ткани на анализ.
- Болезнь Крона** — гранулематозная болезнь, хроническое воспаление кишечника.
- Бронхиальная пневмония** — воспаление легких (пневмония), вызванное инфекцией, попавшей в легкие из бронхов.
- Бронхит** — воспаление слизистой оболочки бронхов (ответвлений трахеи).
- БЦЖ** — прививка от туберкулеза (от французского *Bazille Calmette-Guerin*).
- Вена** — крупный кровеносный сосуд, по которому кровь поступает к сердцу.
- Вирус** — мельчайшая форма жизни, которая может вызывать различные инфекционные заболевания.
- Галактоза** — компонент лактозы.
- Галактоземия** — нарушение обмена веществ, связанное с непереносимостью галактозы у младенцев; приводит к повреждению печени.
- Гамма-глобулин** — белок в крови, являющийся носителем антител.
- Гастрит** — воспаление желудка или же слизистой желудка.
- Гастроскопия** — исследование желудочно-кишечного тракта с помощью зеркала.
- Гастроэнтерит** — сильная диарея при желудочно-кишечных заболеваниях.
- Гельминтоз** — глистное заболевание.
- Гемангиома** — доброкачественное сосудистое образование на коже.
- Гематома** — кровоподтек, синяк.
- Гемоглобин** — красный кровяной пигмент.
- Гемолиз** — растворение красных кровяных телец.
- Ген** — носитель наследственной информации.
- Гениталии** — половые органы.
- Гепатит** — воспаление печени.
- Гепатит В** — желтуха.
- Герпес губы** — простой пузырьковый лишай губ, вызванный инфекцией.
- Гестагены** — женские половые гормоны.
- Гидроцеле** — водянка яичка.
- Гидроцефалия** — избыток воды в оболочках головного мозга.
- Гиперкальцемия** — повышенный уровень кальция в крови.
- Гиперметропия** — дальнозоркость.
- Гиперсекреция** — повышенное выделение в организме какого-либо вещества.
- Гипертония** — повышенное кровяное давление.
- Гипогликемия** — сниженный уровень сахара в крови.
- Гипокальцемия** — пониженный уровень кальция в крови.
- Гипоксемия** — сниженный уровень кислорода в крови.
- Гипотиреоз** — гипофункция щитовидной железы с образованием зоба или без него.
- Гипотония** — пониженное кровяное давление.
- Гистамин** — тканевый гормон, повышающий проницаемость стенок кровеносных сосудов и вызывающий аллергию.
- Гнейс** — экзема волосистой части головы: плотные жирные струпи на покрасневшей коже.
- Декомпенсация** — неспособность справиться с определенными нарушениями в организме.
- Дерматит** — воспаление кожи.
- Дерматолог** — специалист по кожным заболеваниям.
- Десенсибилизация** — лечение аллергии посредством вызывания у организма привыкания к мельчайшим дозам аллергенного вещества.
- Диагноз** — определение болезни.
- Диализ** — анализ при помощи диффузии.
- Диарея** — понос.
- Дисперсия** — нарушение пищеварения с потерей аппетита и тошнотой.
- Дисплазия** — деформация какой-либо части тела, например конечности.
- Диспнея** — одышка.
- Дисторсия** — вывих сустава с разрывом связок.
- Дистрофия** — легкая форма хронических нарушений питания у младенцев, выражающаяся в потере веса, диарее и рвоте; также потеря веса в связи с нехваткой питания.
- Дренаж** — удаление жидкости из полости тела или из сукровицы в ране.
- Дуоденум** — двенадцатиперстная кишка (находится в начале тонкого кишечника).
- Евстахиева труба** — слуховой канал, соединяющий ухо и зев.
- Илеус** — кишечная непроходимость.
- Иммунитет** — нечувствительность к инфекционному заболеванию, обусловленная наличием иммунных клеток; организм приобретает иммунитет благодаря либо вакцинации, либо перенесению заболевания. Он может быть временным или оставаться на всю жизнь.
- Иммунная система** — совокупность механизмов иммунной защиты.
- Иммуноглобулин** — белок со свойствами антител.
- Ингаляция** — вдыхание.
- Инкубационный период** — промежуток времени между попаданием инфекции в организм и появлением симптомов заболевания.
- Инсулин** — гормон поджелудочной железы, необходимый для регуляции уровня сахара в крови; нехватка инсулина приводит к сахарному диабету.
- Инфекционный мононуклеоз Пфайфера—Филатова** — студенческая ангина, железистая лихорадка.
- Инфицирование** — заражение возбудителями заболеваний.
- Инфлюэнца** — вирусный грипп, «настоящий грипп».
- Инъекция** — введение в организм лекарственных препаратов с помощью укола.
- Кариес** — гниение зубов.
- Карцинома** — злокачественная опухоль, рак.
- Катар** — воспаление слизистой оболочки.

Кифоз — горб, искривление позвоночника.

Кишечная флора — находящиеся на слизистой оболочке кишечника полезные бактерии, выполняющие важные функции в организме.

Клистир — вид клизмы.

Колика — приступ судорожной боли, например, при желчных камнях.

Колит — воспаление толстого кишечника.

Компьютерная томография — модифицированная рентгеновская съемка, благодаря которой можно получить снимки внутренних органов.

Контузия — ушиб или травма организма без повреждения наружных покровов тела.

Конъюнктивит — воспаление конъюнктивы глаза.

Кортизон — гормон надпочечников.

Крапивница — кожная сыпь.

Крипторхизм — патология яичек: одно или оба яичка остаются в брюшной полости.

Ларингит — воспаление гортани.

Лейкемия — форма рака крови при избыточном выделении белых кровяных телец.

Лейкоциты — белые кровяные тельца.

Лимфаденит — воспаление одного или нескольких лимфоузлов.

Лимфома — доброкачественное или злокачественное увеличение лимфоузлов.

Лимфоциты — белые кровяные тельца, вырабатываемые в лимфатической системе.

Лордоз — обратное искривление позвоночника.

Менингит — воспаление оболочек мозга.

Менингоэнцефалит — инфекционное воспаление оболочек мозга, вызванное укусом клеща.

Мигрень — приступообразная головная боль в одной части головы.

Микоз — грибковое заболевание.

Миопия — близорукость.

Молочница — грибковое заболевание кожи и слизистой.

Монилиаз — то же, что кандидоз: появляющиеся на ногтях, губах и т. д. белые волдыри, болезненные при прикосновении.

Невралгия — нервные боли.

Нефрит — воспаление почек.

Оральный — относящийся к области рта.

Орхит — воспаление яичек.

Отит — воспаление среднего уха.

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы.

Патологический — связанный с заболеванием.

Периферия — край, нечто внешнее, удаленное.

Перфорация — прокалывание.

Пигменты — красители.

Пиелит — воспаление почечной лоханки.

Пневмония — воспаление легких.

Полиомиелит — детский паралич.

Полипы — доброкачественные опухоли слизистой оболочки.

Простой пузырьковый лишай (герпес) — доброкачественное, хотя и достаточно трудновыводимое, вирусное заболевание кожи с образованием волдырей.

Психосоматический — связанный с душой и телом. Например, телесные заболевания, вызванные душевными разладами.

Рахит — заболевание, вызванное нехваткой витамина D (ранее называлось английской болезнью).

Ректальный — относящийся к прямой кишке.

Ретардация — отставание, например, в психическом развитии.

Рецидив — возобновление болезни.

Ринит — насморк.

Родничок — отверстие между костями в черепе ребенка природного происхождения, которое впоследствии зарастает.

Сепсис — заражение крови.

Симптом — проявление болезни.

Синдром — одновременное проявление нескольких симптомов, заболевание с характерной симптоматикой.

Синусит — воспаление придаточных полостей носа.

Сколиоз — искривление позвоночника.

Спазм — судорога.

Столбняк — очень серьезное острое инфекционное заболевание, вызванное ядом (токсинами) возбудителей столбняка.

Стоматит — воспаление слизистой оболочки рта.

Страбизм — косоглазие.

Струма — зоб, увеличение щитовидной железы.

Токсин — ядовитое вещество.

Тонзиллектомия — удаление небных миндалин.

Тонзиллит — воспаление миндалин.

Торакс — грудная клетка.

Травма — повреждение, в том числе душевная.

Трансплантация — пересаживание тканей и органов.

Трансфузия — переливание жидкостей, в первую очередь крови.

Тромбоз — образование тромбов в кровеносных сосудах.

Тромбоциты — кровяные тельца, важные для свертывания крови.

Тумор — опухоль, тканевое новообразование, ограниченное в пространстве.

Ферменты — белки, ускоряющие, координирующие или изменяющие химические процессы мозга.

Фимоз — сужение крайней плоти.

Фунгицидный — уничтожающий грибки.

Фунгициды — противогрибковые средства.

Химиотерапевтические средства — общее понятие для природных и синтетических веществ, тормозящих или убивающих возбудителей болезней и клетки опухолей. В первую очередь сюда относятся антибиотики, противогрибковые препараты и препараты от рака.

Хромосомы — носители генов.

Хронический — длящийся очень долго.

Целиакия — хроническое заболевание слизистой тонкого кишечника, сопровождающееся диареей. Вызвано употреблением пищевых продуктов, содержащих глютен, при индивидуальной непереносимости к глютену.

Центральная нервная система — ЦНС, спинной и головной мозг.

Цистит — воспаление мочевого пузыря.

ЭКГ — электрокардиограмма, фиксация деятельности сердца.

Экзантема — кожная сыпь.

Экзема — не заразное (как правило) зудящее воспаление кожи.

Эмбрион — еще не родившийся ребенок в теле матери в первые три месяца беременности. С четвертого по девятый месяц беременности это плод.

Эндогенный — возникший в организме, внутренний.

Эндоскопия — исследование внутренних поверхностей полостей тела с помощью системы зеркал, например, гастроскопия (исследование желудка), ректоскопия (исследование слепой кишки).

Энкопрез — непроизвольное отхождение кала у детей старше трех лет.

Энтерит — воспаление тонкого кишечника.

Энурез — непроизвольное мочеиспускание.

Энцефалит — воспаление мозга.

Энцефалопатия — невоспалительное заболевание мозга.

Эпидемический паротит — свинка.

Эпилепсия — болезнь, связанная с приступами судорог и, как правило, потерей сознания.

Эритроциты — красные кровяные тельца.

Эхокардиограмма — ультразвуковое обследование сердца.

ЭЭГ — электроэнцефалограмма: фиксация электрических импульсов мозга.

Алфавитный указатель

А

Агрессивность 170,193
 Активная иммунизация 242
 Акупунктура 111,159,187, 225
 Алоэ вера 278
 Анализ мочи 32
 Ананас 75, 95, 180,190
 Антибиотики 22, 31, 49, 65,102, 116
 Арника 84,214,216,218,234
 Артишок 175,180,252,
 Аутотренинг 110,127,160,174,188,
 199

Б

Балластные вещества и вода 252
 Беспокойство 6,11, 71, 76,134,153,
 155,161,163,216,245
 Биологические вещества 54, 65, 88, 95,
 112, 125, 142, 165, 166, 179, 189, 194,
 200, 256
 Биотин 279
 Бледность 22, 34, 65, 76, 78, 86,103,
 136,176, 216
 Болезненные ощущения 161,228
 Болезненный стул 147
 Боли
 в горле 28, 62, 78,103,128
 в желудке 11,103,176
 в животе 28, 44, 49, 147
 в конечностях 22, 62,103
 в ушах 22,65,158
 Брусника 175
 Бузина 62

В

Ванны 306
 для ног 103
 из тимьяна 15,41
 прохладные 30
 ромашковые 145

с морской солью 131
 с отрубями 123

Вероника 227
 Витамины 274
 Витамин А 274
 Витамин В, (тиамин) 275
 Витамин В₂ (рибофлавин) 276
 Витамин В₃ (никотиновая кислота) 277
 Витамин В₅ (пантотеновая кислота) 277
 Витамин В₆ (пиридоксин) 278
 Витамин В₁₂ (кобаламин) 280
 Витамин С 282
 Витамин D 282
 Витамин Е 283
 Витамин К 284
 Влажная рубашка по методу Кнайпа 303
 Водный баланс 253, 263
 Воздержание от пищи 24, 64
 Воздушно-капельный путь, передача инфекции 10, 14, 18, 22, 26, 28, 32,
 128, 136
 Возможные вопросы врача 313
 Волдыри 32,230
 Воспаление 10, 18, 22, 26, 49, 69,128,
 130,155,158,161,214
 лимфатических узлов 26,113
 миндалин 55, 84, 103
 слизистой оболочки гортани 132
 Высокая потребность в жидкости 289
 Высокая температура 15, 21, 22, 26, 33,
 34,49, 62, 69, 76, 78, 103, 113, 245

Г

Газы 44,147,151,253
 Гематома 234
 Гигиена 12, 30, 246, 288
 носа 249

ушей 249
 Глазные капли 294
 Головные боли 22, 28, 34, 62, 65, 76, 96,
 99, 103, 147, 232
 Головокружение 55, 96, 109, 216
 Голубика 150, 156, 252
 Гормоны 165, 185, 188
 Грелка 305

Д

Движение 37, 82, 113, 129, 152, 188,
 201, 238
 Деформации челюсти 90
 Диарея 49, 232, 245, 263
 Документы 314
 Домашняя аптечка 318
 Душ и ванна 246
 Дыхание через рот 130

Ж

Жар 10, 14, 69, 99, 128
 Железо 268
 Жеруха 89, 107
 Живая вакцина 243
 Жиры 61, 252, 254, 259

З

Завершение дня 175, 198, 201, 239
 Запах изо рта 10, 55, 103
 Запор 147
 Защита матраса 287
 Зверобой 97, 110, 185, 195, 200, 277
 Зуд 32, 119, 121, 218
 в анальном отверстии 155
 на кончике носа 155

И

Игры 16, 93, 173, 240
 Измерение температуры 289, 290
 Иммуитет 13, 16, 29, 36, 62, 75, 102,
 116, 129, 145, 272
 Имунная система 34, 36, 39
 Ингаляции 79, 114, 137, 293
 Ингибин 65, 72, 106

Инсулин 94, 255, 266, 268
 Инъекции 293

Й

Йод 270

К

Как выбрать хорошего детского вра-
 ча 312
 Календула 22
 Калий 263
 Кальций 261
 Капли для ушей 294
 Карисс 165, 255, 269
 Кашель 14, 18, 32, 40, 62, 65, 84, 86, 99,
 132, 155
 Клизма 310
 Климат с резкими перепадами пого-
 ды 41
 Колики 49, 52
 Комбинированные прививки 244
 Комната больного 286
 Компрессы 296
 влажные 110, 303
 горячие 297
 для живота 298
 спиртовые 220
 из торфяной земли 105
 капустные 105
 картофельные 85
 касторовые 148
 луковые 85
 с кашей 299
 холодные 296

Красная ольха 120
 Красная смородина 74
 Кремний 272
 Кресс-салат 73, 74,
 Кровотечение из носа 224
 Купание 246

Л

Лук 60, 67, 74, 87, 150, 219
 Луковый сироп 67

М

Магний 264
 Мази 291
 Малокровие 155, 176
 Марганец 271
 Масло
 ослинника 127
 перечной мяты 110
 чайного дерева 20, 71, 85, 100, 119,
 124, 146, 164, 219, 231, 297
 эвкалиптового дерева 63, 309
 Мед 89, 107, 256
 Медь 271
 Мешочки со льдом 305
 Микроэлементы 267
 Минеральные вещества 261
 Морковь 17, 51, 61, 102, 135, 142, 151,
 156, 159, 190, 275

Н

Назальные капли 294
 Налет на миндалинах 28
 Напитки 25, 37, 46, 56, 60, 70, 77, 84,
 95, 182, 209, 253
 Нарушение концентрации 191, 185
 Нарушение равновесия 232
 Нарушение сна 196, 245
 Нарушения речи 109, 204
 Насморк 18, 62, 136
 Натрий 265
 Неправильное питание 208, 36, 185
 Нервозность 76, 155, 170, 176
 Нехватка движения 81, 208
 Нехватка йода 270
 Ночное недержание мочи 183

О

Обезвоживание 78, 57, 263
 Обертывание 299
 в зоне пульса 302
 голеней 301
 груди 303
 живота 304
 лимонное 304

ног 301
 рук 302
 с мазями 300
 творожное 304
 шеи 300
 Обложенный язык 28, 103
 Обработка раны 221
 Обращение к врачу 312
 Обтирания 310
 Обязательные прививки 243
 Одежда 101, 288
 Одеревенение мышц шеи 154, 158
 Ожоги 230
 Озноб 28, 49, 69, 99
 Окопник 15, 214, 215, 234
 Опасности в домашнем хозяйстве 239
 Опасность заражения 14, 33, 153, 218
 Ослабленный иммунитет 36
 Осложнения
 при аппендиците 47
 при ветряной оспе 33
 при воспалении миндалик 106
 при дифтерии 11
 при кори 18
 при краснухе 26
 при отите 115
 при свинке 23
 при скарлатине 29
 при судорогах 76
 при укусах насекомых 218
 Основные питательные веществ-
 ва 254
 Остановка дыхания 232
 Отравление 232
 Охлаждение 30, 161, 214, 224, 231, 235
 Ощущение тяжести в груди 40

П
 Пассивная иммунизация 243
 Первая помощь 213
 Переломы костей 220
 Питание 7, 21, 38, 52, 59, 88, 106, 111,
 108, 125, 129, 142, 146, 150, 179, 194,
 199, 209, 238

Питание для зубов 248
 Пищевые продукты с высоким содержанием
 балластных веществ 252
 белка 258
 витамина А 275
 витамина В₁₂ (кобаламина) 281
 витамина В₂ 143
 витамина В₂ (рибофлавина) 276
 витамина В₃ (никотиновой кислоты) 277
 витамина В₅ 278
 витамина В₆ (пиридоксина) 279
 витамина С 282
 витамина D 283
 витамина Е 284
 витамина К 284
 воды 253
 горьких веществ 150
 железа 269
 йода 270
 калия 263
 кальция 262
 линолевой и линоленовой кислот 126
 магния 264
 марганца 271
 меди 271
 неполноценных углеводов 256
 полиненасыщенных жирных кислот 260
 полноценных углеводов 254
 селена 272
 сернистых соединений 267
 солей салициловой кислоты 225
 тирозина 95
 фолиевой кислоты 281
 фтора 269
 хрома 268
 цинка 126,273
 Плаксивость 161, 163
 Пластырь 118,227
 Побочные эффекты 245

Повышенная температура 65, 69, 232
 Повышенная утомляемость 176,185
 Повышенное потоотделение 55,69,153
 Покраснение глотки 10, 103
 Покраснение лица 69
 Полевой хвощ 227
 Полная иммунизация 242
 Полоскание горла 29
 Порезы 226
 Посинение губ 40,132
 Постель больного 287
 Потеря аппетита 62, 69, 170
 Потеря сознания 59, 76,134, 216,
 Потребность в жидкости 253
 Правильная техника чистки зубов 247
 Правильное время для измерения температуры 291
 Правильное питание 12, 16, 24, 59, 65, 72,94,164,174,188,270
 Пребывание в больнице 314
 Прививки 242
 Прием медикаментов 291
 Прием пищи 288
 Пример родителей 241, 204
 Приступы кашля 15, 86,132
 Проблемы с глотанием 11, 78
 Проблемы со зрением 140
 Простуда 62, 84, 102
 Простые прививки 244
 Протеины 257
 Профилактика пролежней 287
 Психотерапевтическая помощь 150, 179,194
Р
 Раздражительность 62,167
 Расписание прививок 244
 Растирания 293
 Растущий организм 251,261,282
 Растяжения 234
 Рвота 28, 34,47, 55, 65, 99,103,109, 117,128,232

Реакция на прививки 245
 Режим дня 239
 Ректальные свечи 293
 Рябина 88
С
 Светобоязнь 286
 Свистящее дыхание 14,40,132
 Селен 272
 Семена льна 166, 190
 Сера 266
 Слабительное 150,233
 Слабость 18,153, 185, 218
 Сладости 46, 75, 111, 125, 178, 181, 185, 189, 269
 Смена постельного белья 288
 Советы по распределению жиров в рационе 261
 Сок
 ананасовый 180
 красной смородины 179
 ежевики 69
 клюквенный 75
 малиновый 20, 69
 морковный 156
 рябины 89
 черной смородины 51
 Соляные компрессы 105
 Сон 196, 200, 202, 239
 Сотрясение мозга 216
 Спорт 187,209
 Ссадины 228
 Страхи 170
 Строгий постельный режим 29, 33,48, 217
 Судороги 34, 52, 55, 59, 76, 153, 232
 в животе 155
 Сыпь 18, 26, 28, 32, 36,119, 121,128, 155
Т
 Таблетки 292
 Твердый стул 147

Терапия по методу Баха 72,122,162, 184
 Техники расслабления 127,160, 188
 Тошнота 11, 47, 55, 96,103,109,117, 218
 Тошнота с рвотой 216
 Туя 36,135
 Тыква 67, 88,102, 142
У
 Убитая вакцина 243
 Углеводы 254
 Удушье 14,40,218,232
 Укроп 143,180,275
 Уксуснокислая глина 215
 Укусы насекомых 218
 Уровень сахара в крови 185,189, 211, 255
 Утрата аппетита 136,176
 Уход за больным ребенком 286
 Уход
 за волосами 248
 за зубами 247
 за кожей 247
 за ногтями 248
 Учащенное дыхание 69
 Учащенный пульс 10,69,134
 Ушибы 214
Ф
 Фаза выздоровления 295
 Фолиевая кислота 281
 Фосфаты 265,266
 Фтор 269
Х
 Хлориды 263
 Хрипота 62, 78, 84
 Хром 267
Ц
 Цикорий 180
 Цинк 273

Ч

Чай

из голубики	168
из зверобоя	187
из крапивы	122
из липового и бузинового цвета	19, 22, 27
из липового цвета	71
из ромашки	19, 52, 57
из тимьяна	71
из фенхеля	45
Чернушка	37
Чеснок	39, 66, 74, 190
Чихание	136
Чувствительность к свету	109, 140, 153

Ш

Шалфей	22, 29, 78, 84, 127
Шалфейное полоскание	104
Шнитт-лук	143
Шок	220, 230
Шоколад	185, 257, 262, 280

Э

Эфирные масла	20, 64, 107, 119, 136, 156
Эхинацея	36, 63, 86, 135

Я

Язык малиново-красного цвета	28
------------------------------	----

Содержание

Общие сведения.....	5
---------------------	---

Классические детские болезни

Дифтерия.....	10
Коклюш.....	14
Корь.....	18
Свинка.....	22
Краснуха.....	26
Скарлатина.....	28
Ветряная оспа.....	32

Заболевания и недомогания

Ослабленный иммунитет.....	36
Бронхиальная астма.....	40
Боли в животе.....	44
Аппендицит.....	47
Диарея (понос).....	49
Рвота.....	55
Простудные заболевания.....	62
Высокая температура.....	69
Судороги.....	76
Боли в горле.....	78
Проблемы с осанкой.....	80
Хрипота.....	84
Кашель.....	86
Деформации челюсти.....	90
Проблемы с концентрацией внимания.....	92
Головные боли.....	96
Воспаление легких (пневмония).....	99
Воспаление миндалин (тонзиллит).....	103
Мигрень.....	109
Отит (воспаление среднего уха).....	113

Пупочная и паховая грыжа.....	117
Крапивница.....	119
Нейродермит.....	121
Инфекционный мононуклеоз Пфайфера—Филатова.....	128
Полипы.....	130
Ложный круп.....	132
Насморк.....	136
Проблемы со слухом.....	138
Проблемы со зрением.....	140
Молочница.....	145
Запор.....	147
Столбняк.....	153
Глисты.....	155
Скрежетание зубами.....	158
Прорезывание зубов.....	161
Зубная боль.....	163
Целиакия.....	167

Психические расстройства и проблемы

Страхи.....	170
Утрата аппетита.....	176
Ночное недержание мочи.....	183
Депрессивное настроение.....	185
Гиперактивность.....	191
Нарушения сна.....	196
Лунатизм.....	202
Нарушения речи.....	204
Избыточный вес.....	208

Первая помощь при несчастных случаях

Ушибы.....	214
Сотрясение мозга.....	216
Укусы насекомых.....	218
Переломы костей.....	220
Кровотечение из носа.....	224
Порезы.....	226

Ссадины.....	228
Ожоги.....	230
Отравление.....	232
Растяжения.....	234

Все о здоровье вашего ребенка

Здоровый образ жизни.....	238
Прививки.....	242
Гигиена.....	246

Правильное питание

Балластные вещества и вода.....	242
Основные питательные вещества.....	254
Минеральные вещества.....	261
Микроэлементы.....	267
Витамины.....	274

Меры в случае болезни ребенка

Уход за больным ребенком.....	286
Дополнение к лечению.....	288
Обращение к врачу.....	312

Медицинские термины.....

319

Алфавитный указатель.....

325