

В. В. Фадеева

# Здоровье ВАШЕГО РЕБЕНКА!

Рекомендации  
лучших российских  
педиатров

## ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ



От рождения  
до трех лет



Причины  
Симптомы  
Лечение • Осложнения  
Профилактика  
Фитотерапия  
Гомеопатия • Ароматерапия  
Детская аптечка  
Первая помощь

# **Детские болезни от рождения до трех лет**

«Мир и Образование»

Детские болезни от рождения до трех лет / «Мир и Образование»,

ISBN 978-5-94666-817-0

В этой книге в доступной форме изложена информация о самых распространенных детских заболеваниях, методах их лечения и профилактики. В ней даны рекомендации по оказанию первой медицинской помощи ребенку, описаны техника и методика проведения основных медицинских процедур. Много внимания уделено вопросам ухода за больным ребенком, организации его режима дня и питания. Вы узнаете, в каких случаях необходимо экстренно вызывать врача, чего нельзя делать до его прихода, что должно быть в детской аптечке, научитесь распознавать причину недомогания малыша по его плачу, познакомитесь с методами нетрадиционной медицины. Данная книга поможет родителям быстро сориентироваться в непростой ситуации и принять своевременные меры для улучшения состояния ребенка.

ISBN 978-5-94666-817-0

© Мир и Образование

## Содержание

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!	5
ДОМАШНЯЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ	6
Почему ребенок болеет	6
Опасность лечения без медицинского контроля	7
Детский врач – ваш партнер	8
Помогите ребенку преодолеть страх перед посещением врача	9
Случаи экстренного вызова врача	10
Чего нельзя делать до прихода врача	12
Лекарства, которые нельзя давать ребенку до прихода врача	13
Основные медицинские процедуры	14
Измеряем малышу температуру	14
Даем лекарство младенцу	14
Даем лекарство ребенку старше 1 года	14
Капаем ребенку в глаза	15
Капаем малышу в нос	15
Собираем анализы у грудничка	15
Ставим ребенку клизму	16
Тепловые процедуры	17
Ингаляции	17
Лечебные ванны и ванночки	18
Грелка	19
Горчичники	19
Компрессы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Автор-составитель**  
***Фадеева Валерия Вячеславовна***  
**Детские болезни от рождения до трех лет**  
**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**

Одно из ваших самых главных желаний – чтобы дети всегда были здоровы, веселы и счастливы. Однако они болеют. И довольно часто.

Эта книга поможет вам справиться с самыми распространенными детскими заболеваниями. Главное – не паникуйте. Всегда поддерживайте своего ребенка. И все будет хорошо.

Помните о том, что лучше заниматься профилактикой и стараться не допускать заболевания, чем лечить его.

Из данной книги вы узнаете, как подружиться с детским врачом, чего нельзя делать до его прихода, что должно быть в детской аптечке, научитесь распознавать причину недомогания малыша по его плачу.

В ней даны рекомендации по оказанию первой медицинской помощи ребенку, описаны техника и методика проведения основных медицинских процедур.

Заболевания у детей до годовалого возраста (грудничков) и детей в возрасте от года до трех лет намеренно рассматриваются отдельно, поскольку и спектр, и клиническая картина болезней, и особенности их профилактики и лечения в этих возрастных категориях существенно отличаются друг от друга; к тому же в грудном возрасте особое значение для здоровья малыша имеет состояние здоровья кормящей мамы (иногда для исцеления крохи лекарство должна принимать именно она).

Книга повышает культуру родителей на предмет использования средств народной и некоторых методов нетрадиционной медицины, например гомеопатии и ароматерапии (важнейший момент – профессиональный медицинский контроль, самолечение недопустимо!).

Здоровья вам и вашим детям!

# ДОМАШНЯЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

## Почему ребенок болеет

Ребенок нуждается в постоянном внимании и заботе старших. Здоровье – это прежде всего внутреннее равновесие. У малыша собственные системы, обеспечивающие это равновесие, еще не сформировались окончательно, потому они очень чувствительны к любым чрезмерным факторам воздействия.

До шести лет ребенок соединен с матерью тонкими энергетическими связями. У них общее биополе. Поэтому и душевное неблагополучие, и физическое нездоровье ребенка создаются негативными эмоциональными переживаниями матери.

Чем больше мама теряет уверенность в себе и веру в материнство, испытывает страх перед неизвестным или ей свойственна пораженческая позиция, тем больше ослабляется иммунитет у ее ребенка.

Поэтому прежде всего нужно заниматься налаживанием взаимопонимания и сочувствия среди всех членов семьи, всех, кто непосредственно окружает мать и ребенка.

Различные страхи матери и эмоциональных родственников снимают защиту с малыша и делают его восприимчивым к болезни. Многие проблемы здоровья являются «притянутыми» к нему якобы их предчувствием близкими людьми.

В окружении малыша должен быть позитивный настрой. Как можно больше времени уделяйте спокойному и радостному общению с ребенком, чтобы он мог нормально развиваться психически и духовно.

Организм маленького человечка, с одной стороны, еще не обладает сложившейся до конца, совершенной системой саморегуляции, а с другой стороны, он обладает исключительной пластичностью и чутко откликается на любое естественное гармонизирующее воздействие извне.

Дети при легких недомоганиях и болезнях прекрасно поправляются на фоне лечения природными средствами (травы, растительные препараты, водные процедуры).

**! Самостоятельное использование природных средств при лечении ребенка допустимо только при легких недомоганиях! В остальных случаях они могут служить лишь дополнением к специальному лечению, назначенному врачом, и обязательно предварительно с ним согласованным.**

Для детишек, – и когда они здоровы, и когда больны, – очень важны полноценные питание и сон, свежий воздух, тепло и покой. Самое главное – активность родителей и грамотное использование природных методов лечения. Иногда бывает необходимо полностью изменить образ жизни маленького пациента.

Цель всякого лечения – устранить причины, приносящие вред, и активизировать собственную (естественную) защиту. Химические стимуляторы могут в результате истощить внутренние ресурсы организма. А вот природные средства помогают по-настоящему изнутри этой самозащите укрепиться.

## **Опасность лечения без медицинского контроля**

Не лечите ребенка самостоятельно, без контроля врача, в особенности химическими аптечными препаратами. Это может быть очень опасно!

→ Вы можете не угадать с выбором лекарства. Поставить верный диагноз – задача очень сложная иногда даже для специалиста.

→ Достаточно сложно определить необходимую для ребенка дозу лекарственного средства.

**! Нельзя рассчитывать детскую дозу лекарства по дозе для**

**взрослого с ориентацией на массу тела ребенка!**

Растущий организм неодинаково чувствителен к различным препаратам. У детей чаще и сильнее проявляется токсичное действие медикаментов. Реакция на одну и ту же дозу препарата у малышей одного возраста и одной массы тела может быть различной в силу их индивидуальных, в том числе генетических, особенностей. Наконец, при подборе дозы учитывается характер болезни и конкретная клиническая ситуация: например, на фоне токсикоза и обезвоживания действие лекарства может оказаться сильнее. На дозу влияют также состоятельность функций печени и почек и способы введения лекарства в организм.

→ При лечении заболеваний у детей, как правило, применяется сразу несколько лекарственных препаратов. При этом все они взаимодействуют между собой. Возникают сложные фармакологические процессы, о которых вы совершенно не имеете представления. Исход подобного лечения может быть совершенно непредсказуем!

→ В зависимости от фазы развития, остроты и тяжести протекания болезни, возникающих осложнений ребенок нуждается в периодическом видоизменении лекарственной терапии.

→ Только доктор может вовремя отследить проявления побочного действия самих лекарств и принять соответствующие меры по их устранению.

**→ ! Не теряйте драгоценного времени, не рискуйте здоровьем и жизнью заболевшего малыша, покажите его врачу как можно скорее!**

**→ Лечите ребенка грамотно, аккуратно выполняя все предписания педиатра!**

## Детский врач – ваш партнер

Врач не единственный, кто отвечает за здоровье ребенка. Прежде всего за него ответственные родители. Вы проводите с малышом практически все время, вам знакомы его вкусы и привычки, особенности темперамента. И поэтому именно вы способны заметить изменения в поведении ребенка и первые тревожные симптомы.

Для вас важно, чтобы малыш рос здоровым, нормально развивался и был довольным и счастливым? Тогда постарайтесь стать настоящими партнерами детского врача.

→ Запишите телефон, по которому можно связаться с педиатром и медсестрой.

→ Поинтересуйтесь кругом обязанностей медсестры: многие повседневные дела вам придется решать с ней.

→ Не уходите от врача, не получив ответы на все важные для вас вопросы. Записывайте их, чтобы не упустить что-нибудь важное.

→ Узнайте у врача, как проявляются симптомы самых распространенных детских заболеваний. При этом старайтесь оценивать состояние ребенка с точки зрения здравого смысла. Не паникуйте!

→ Своевременно консультируйтесь с доктором по поводу возникающих у вас тревог.

→ Заведите тетрадь, в которую вы будете записывать важные сведения о состоянии вашего малыша в течение первых дней его жизни, о заживлении пупочной ранки, об осмотрах, о тревогах, жалобах, прививках, прикормах, рекомендации врача по уходу и кормлению, важные показатели развития. Ребенок будет расти – станет толще и ваша тетрадь. И вам уже не придется в ответ на вопросы врача долго и мучительно что-то вспоминать.

→ Не пропускайте плановый визит к педиатру, даже если вы считаете, что с крохой все в порядке. На первом году жизни врач осматривает ребенка один раз в месяц. Он измеряет вес и рост малыша, оценивает его психомоторное развитие, осматривает кожу, стетоскопом слушает, как работают легкие и сердце. Если осмотр покажет, что состояние ребенка удовлетворительное, кроху может ждать прививка.



## **Помогите ребенку преодолеть страх перед посещением врача**

В старшем грудном и младшем дошкольном возрасте практически ни одно посещение врача не обходится без слез. Ребенок помнит, что в прошлый раз женщина в белом халате больно его уколола, поэтому нередко он отказывается даже заходить в кабинет врача.

Как же помочь малышу преодолеть страх?

→ Ваш собственный страх перед посещением врача заразителен, поэтому постарайтесь успокоиться сами. Нет никакой трагедии в том, что вашему малышу сделают укол или возьмут кровь из пальчика.

→ Не давайте ложных обещаний! Никогда не говорите малышу, что будет не больно, если вы знаете, что это не так. Вместо этого незадолго до визита к врачу честно скажите: «Будет не очень приятно, но это ненадолго. Придется немного потерпеть». Когда все останется позади, похвалите малыша за то, что он так смело держался.

→ Возьмите с собой любимую игрушку малыша. С ней ему будет спокойнее в кабинете врача.

→ Если ваш малыш очень боязлив, оставьте его у себя на коленях – не заставляйте ложиться для обследования на кушетку. Так ребенку будет гораздо спокойнее, а врач сможет осмотреть его и в таком положении.

→ Попросите доктора не сразу приступать к делу, а дать малышу какое-то время для того, чтобы он мог осмотреться. Врач может сначала посмотреть ухо у матери или послушать сердце у отца – это также способствует снятию излишней напряженности и тревоги у ребенка.

## Случаи экстренного вызова врача

Сообщайте врачу обо всем, что покажется вам хоть сколько-нибудь необычным или подозрительным.

Срочно вызывайте врача, если у ребенка:

- температура выше 38 °С или ниже 35,5 °С (для детей первых месяцев жизни – при любом повышении температуры);
- кровь в моче или кале;
- рвота (не путайте с регулярным срыгиванием небольшого количества молока вскоре после кормления). Не беспокойтесь, если грудной ребенок выглядит здоровым, бодрым, если он писает не менее 6 – 7 раз за сутки;
- срыгивание происходит помногу, толчкообразно или потоком, по несколько раз в день или после каждого кормления;
- возникли затруднения дыхания, шумное, свистящее или жужжащее дыхание, с усиленным вдохом или выдохом;
- внезапно пропал голос, и ему стало трудно дышать;
- отсутствует аппетит, и он отказывается от еды в течение 6 – 7 часов (считается дневное время), а кроме того, он перестал пить воду и другую жидкость;
- судороги;
- нарушение сознания: он не реагирует на ваши вопросы, не узнает вас, не ориентируется в месте и времени;
- появились странные «плавающие» движения глаз или же он начал закатывать глаза вверх или вбок. При этом ребенок, скорее всего, не реагирует на ваши слова и действия, так как находится без сознания;
- появились обмороки;
- проблемы с движением рукой или ногой;
- пульс более 140 ударов в минуту;
- появились рвота и необычный запах изо рта (например, запах ацетона может быть признаком отравления организма или первым проявлением сахарного диабета, при котором помощь медиков нужна незамедлительно);
- высокая температура, рвота, резкое ухудшение общего состояния, и он не может согнуть голову вперед;
- изменился цвет губ или лица (посинение и отечность – опасные признаки);
- несколько часов болит живот;
- отмечаются рвота и боли в животе более трех часов;
- неукротимый понос;
- очень светлый кал (признак желтухи);
- пенистый жидкий кал с большим количеством зелени (часто встречается при сальмонеллезе);
- появились боль и припухлость в паху;
- покраснела и увеличилась мошонка;
- обнаружен клещ (клеща желательно сохранить);
- рвота и прошло более 6 часов с тех пор, как он мочился последний раз;
- в рвотных массах появилась примесь крови;
- на животе или ногах появилась красная или фиолетовая сыпь, напоминающая звездочки, и поднялась температура;
- жалобы на резкое ухудшение зрения;

- колотая загрязненная рана, нанесенная, например, ржавым гвоздем или зубами животного;
- болезнь развивается не так, как вы ожидали, и появляются новые признаки, которые вы не в силах объяснить.

## **Чего нельзя делать до прихода врача**

Предположим, состояние вашего малыша не требует срочного вмешательства врача (участкового из детской поликлиники), по крайней мере, до завтрашнего утра.

Значит, придется пока справляться самим. Для этого важно знать, чего нельзя делать до прихода врача.

- Не делайте согревающих компрессов при повышенной температуре.
- Не прогревайте ребенку уши до осмотра ЛОР-врача – это может спровоцировать еще более сильное воспаление.
- Не ставьте на больном живот грелку. Если у малыша аппендицит, это может стать причиной разрыва кишечника и возникновения перитонита.
- Не ставьте клизмы с горячей водой.
- Не кутайте ребенка, если у него высокая температура.
- Не лечите ребенка, склонного к аллергии, сборами трав, особенно теми, которые вы ему раньше не давали.
- Не давайте ребенку лекарства, на которые у него раньше была аллергическая реакция.
- Не допускайте повышения температуры у ребенка, если его диагноз – эпилепсия или эписиндром или раньше у него были судороги при высокой температуре.
- Не кормите ребенка насильно, если у него рвота.
- Не давайте ребенку неизвестных лекарств без назначения врача.

## **Лекарства, которые нельзя давать ребенку до прихода врача**

→ Аспирин. На фоне высокой температуры аспирин повышает проницаемость сосудов, а это означает вероятность кровотечения. Полбеда, если это будет кровотечение из носа. Гораздо хуже, если оно из внутренних органов. Кроме того, при высокой температуре вирусного происхождения аспирин может вызвать **синдром Рея** – серьезное заболевание, сопровождающееся сыпями, при котором поражаются нервная система, печень, почки и другие внутренние органы. Это редкое, но смертельно опасное заболевание.

→ Любое жаропонижающее средство чаще 4 раз в день (нурофен, парацетамол и их аналоги). При применении их в очень больших дозах могут возникнуть кровотечения, боли в животе, нарушения в работе печени и почек.

→ Борный и левомицетиновый спирт. Нельзя закапывать их детям в уши при отитах, так как они могут вызвать ожоги.

→ Обезболивающие средства при болях в животе.

→ Закрепляющие средства при поносе. Важно понять причину нарушения стула и только после этого начать лечение.

→ Антибиотики. Превышение дозы может вызвать осложнения, а применение без необходимости – ненужные побочные действия.

→ Гомеопатические средства. Их назначение индивидуально. Действие этих лекарств зависит от дозы и возраста ребенка.

→ Гормональные таблетки. Нельзя самовольно давать ребенку такие лекарства, иначе последствия могут быть непредсказуемы. Назначить безопасную и нужную дозу препарата может только врач, и делается это в основном в стационаре.

**! →** Помните о том, что нельзя лечить малыша теми же таблетками, которые помогли другому ребенку. Они могут быть не только не эффективными, но даже опасными конкретно для вашего малыша.

→ Назначить ребенку лечение и держать его под контролем должен исключительно врач!

## **Основные медицинские процедуры**

### **Измеряем малышу температуру**

Температура тела – часто первый показатель самочувствия ребенка. Ее можно измерить ртутным термометром (он менее безопасен), цифровым термометром, температурным индикатором (он менее точен). Существуют пустышки-термометры, но их не очень удобно использовать, так как они тяжеловаты для малыша.

При покупке термометра обратите внимание, для какого именно способа измерения температуры он подходит: стандартного (в подмышечной впадине), орального (в ротовой полости), ректального (в прямой кишке), в паховой складке, в ушном канале.

! → Помните о том, что ректальная температура всегда немного выше температуры в подмышечной впадине, а оральные показания самые низкие.

→ Температура обычно повышается к вечеру и снижается к утру. Поэтому, сообщая показания термометра врачу, уточняйте, каким способом и в какое время суток вы их измеряли.

→ Если вы пользуетесь ртутным термометром, то после процедуры его необходимо вымыть теплой водой с мылом. Если вы протираете его спиртом, то перед очередным использованием сполосните холодной водой.

### **Даем лекарство младенцу**

Жидкое лекарство малыш может пить с ложечки, из пипетки (если у него еще не появились зубки), из бутылочки с соской или с кончика вашего пальца.

→ Перед приемом лекарства наденьте на ребенка нагрудник. Возьмите малыша на руки так, как вы обычно держите его во время кормления. Не в меру буйного ребенка придется спеленать!

→ Лекарства для детей обычно обладают нейтральным или даже приятным вкусом, однако если юному гурману оно не по душе, разбавьте препарат кипяченой водой, грудным молоком или детским травяным чаем. Предварительно посоветуйтесь с врачом!

→ Маленькая хитрость: чем дальше на язык попадает лечебная жидкость, тем слабее чувствуется ее вкус.

→ Предлагайте ребенку лекарство крохотными порциями, не спеша. Пусть лучше на это уйдут часы, чем малыш подавится или расплещет всю дозу.

→ Если лекарство, выписанное вашему крохе, выпускается только в виде таблеток, измельчите их и давайте с кончика чайной ложки или с собственного мизинца. Можно растворить получившийся порошок водой или грудным молоком и предложить как жидкое лекарство. Предварительно посоветуйтесь с врачом!

→ Если вашему карапузику назначены глазные или ушные капли, спеленайте его, успокойте, положите к себе на колени (боком, если болит ушко) и закапайте нужное количество капель. Капли не должны быть холодными! Поэтому в случае необходимости их нужно слегка подогреть.

### **Даем лекарство ребенку старше 1 года**

→ С ребенком раннего возраста будьте честными: не убеждайте его, что лекарство – это нечто вкусное, если на самом деле это не так. Объясните ребенку, зачем нужно принимать

это лекарство. Возможно, узнав, что оно принесет ему облегчение, малыш сдастся вам без сопротивления.

→ Пообещайте наградить «героя» любимым угощением или чем-нибудь еще.

→ Предложите малышу зажать нос, чтобы не чувствовать запаха лекарства, но не делайте этого насильно.

→ Если не удастся достичь успеха, несмотря на все ухищрения, попросите врача выписать лекарство с другим вкусом или в другом виде.

→ Если лекарство содержит сахар, после его приема почистите ребенку зубы. Попросите врача назначить препарат без сахара, если малышу придется принимать его долгое время.

## **Капаем ребенку в глаза**

→ Промойте глаза ребенку (обязательно оба!): сначала здоровый, затем больной отдельными ватками, смоченными в теплой кипяченой воде.

→ Положите малыша головой к себе на колени.

→ Одной рукой возьмите ребенка за руку, а другой обхватите его голову и слегка поверните набок так, чтобы здоровый глаз был чуть ниже, чем больной.

→ Осторожно оттяните нижнее веко большим пальцем.

→ Поднесите пипетку к нижнему веку. Выдавите нужное число капель. Будьте осторожны: не коснитесь пипеткой глаза.

→ Закапав лекарство (сначала – именно в здоровый глаз!), поверните голову малыша так, чтобы теперь больной глаз был чуть ниже, чем здоровый, и повторите процедуру. Даже если у ребенка потекут слезы, лекарства в глазу останется достаточно.

## **Капаем малышу в нос**

→ Уложите ребенка на спину так, чтобы подушка оказалась у него под плечами, а голова была запрокинута.

→ Если малыш сопротивляется, попросите кого-нибудь поддержать его голову. Также вы можете взять ребенка на руки так, чтобы его попка оказалась на ваших коленях, а голова – на вашей полусогнутой руке.

→ Крепко держите руки малыша, чтобы он не смог вам помешать!

→ Поднесите кончик пипетки к ноздре и выдавите нужное количество капель. При этом старайтесь не коснуться пипеткой носа. Если это произойдет, тщательно ее вымойте.

→ Попросите ребенка полежать еще одну минутку. Закапайте капли и в здоровую ноздрю.

## **Собираем анализы у грудничка**

Довольно часто причину беспокойства младенцев позволяют узнать результаты анализов.

Достаточное количество кала можно собрать и из подгузника. А вот с мочой будет чуть сложнее.

→ Простерилизуйте неглубокую тарелочку (для девочек) и баночку из-под детского питания.

→ Подмойте ребенка и вытрите насухо, чтобы он не замерз.

→ Если у вас мальчик, достаточно просто направлять его пенис в баночку во время кормления – и нужный результат будет достигнут. А девочке придется какое-то время лежать голышом на согретой тарелочке. Для ускорения процесса предложите ребенку выпить немного детского чая или сока.

→ Можно воспользоваться также специальным детским одноразовым мочесборником. Это небольшой прозрачный вытянутый мешочек с отверстием и липнущей окантовкой. Он продается в аптеке и подходит как для девочек, так и для мальчиков. Лучше приобрести сразу несколько мочесборников на тот случай, если один вы вдруг испортите. Как только он будет заполнен, аккуратно сложите клеевую основу мочесборника, закрыв отверстие.

## Ставим ребенку клизму

Клизму ребенку, как и любую медицинскую процедуру, можно делать только по назначению врача! Различают лечебные (очистительные, масляные, сифонные), лекарственные и питательные клизмы.

Молодым мамам чаще всего приходится делать своим чадам именно очистительную клизму. Она необходима для того, чтобы очистить нижний отдел толстого кишечника от каловых масс и газов, если ребенок страдает запорами. Очистительную клизму делают из теплой (28 – 30 °С) кипяченой воды с помощью специального грушевидного баллона с мягким наконечником.

Объем клизмы должен соответствовать возрасту ребенка:

- для детей первых месяцев жизни – 30 – 40 мл;
- для ребенка от 3 до 6 месяцев – 90 мл;
- для малыша от 6 месяцев до 1 года – 120 – 150 мл;
- для ребенка от 1 года до 3 лет – 180 – 250 мл.

Техника проведения процедуры.

- Тщательно вымойте руки перед процедурой.
- Прокипятите баллон для клизмы или несколько раз обдайте его кипятком.
- Когда баллон остынет, наберите в него воду, затем поднимите наконечник вверх и, слегка нажимая на дно баллона, выпустите из него воздух.
- Обильно смажьте наконечник баллона вазелином.
- Положите ребенка на левый бок на покрытую пеленкой клеенку. Удерживая слегка согнутые в коленях и прижатые к туловищу ноги малыша левой рукой, правой – вращательными движениями введите в задний проход на 3 – 4 см наконечник клизмы. Детям первого года жизни можно ставить клизму в положении на спине с приподнятыми ножками.
- Сжимая баллон, медленно выпустите воду.
- После опорожнения баллона, не разжимая его, выньте наконечник.
- Ягодицы ребенка осторожно сожмите и удерживайте несколько минут, чтобы вода сразу не вылилась наружу.
- После окончания процедуры подмойте малыша.

! Нельзя ставить очистительную клизму, если:

- у малыша воспалительный процесс в области заднего прохода;
- есть выпадение прямой кишки, кровотечение или острые хирургические заболевания.



## Тепловые процедуры

При лечении большинства простудных заболеваний детям часто назначают тепловые процедуры. Они оказывают сосудорасширяющее действие, благодаря чему происходит ускорение кровообращения и активация защитных сил организма. Тепловые процедуры рекомендуют при острых и затяжных респираторных заболеваниях, при переохлаждении, затруднении дыхания и кашле.

! Нельзя проводить тепловые процедуры, если температура тела ребенка выше 37,5 °С!

### Ингаляции

Ингаляции – это наиболее рациональный способ введения лекарственных средств при заболевании органов дыхания. Они бывают холодными (сухими) и горячими (паровыми). Для проведения ингаляций можно использовать специальные ингаляционные аппараты, а можно обойтись домашними средствами.

Техника проведения **сухих ингаляций**.

→ Нанесите 1 – 2 капли рекомендованного доктором 100%-ного чистого эфирного масла на ватку и оставьте ее в комнате с ребенком (на расстоянии 1 – 1,5 метра от него) на 5 – 7 минут. → При респираторных инфекциях достаточно проводить по одной такой процедуре каждый день.

**Горячую ингаляцию** проводят над кастрюлей или с помощью резиновой грелки.



Над кастрюлей:

- Налейте в кастрюлю два стакана воды и доведите ее до кипения.
- Добавьте в воду необходимые лекарственные средства.
- Заранее из плотной бумаги сделайте воронку.
- Широким концом воронки накройте кастрюлю.
- Вдыхать пар нужно через рот с небольшого расстояния от узкого конца воронки, выдыхать – через нос.

С помощью резиновой грелки:

- Предварительно хорошо промойте грелку кипятком.
- Заполните ее на треть объема горячим отваром или настоем лекарственных трав.
- Обязательно проверьте на себе, не слишком ли горячий пар!
- Ребенок должен вдыхать горячий пар из раструба грелки через рот и выдыхать через нос.
- Ингаляции проводят в течение 5 – 10 минут.
- Процедуры желательно проводить ежедневно 1 – 3 раза в день.

! → Ингаляции следует делать исключительно по назначению врача!

→ Категорически запрещается дышать над кипящей водой!

→ Во время горячих ингаляций вы должны находиться рядом с ребенком, чтобы не допустить ожога!

→ Не рекомендуется проводить ингаляции после еды!

## Лечебные ванны и ванночки

Лечебные ванны могут быть общими и местными (для рук или ног).

! Общую лечебную ванну можно применять, только если ее назначит врач!

Для приготовления лечебной ванны используют лекарственные травы, эфирные масла, морскую соль.

Детям при заболеваниях органов дыхания чаще всего назначают **общие горчичные ванны**.

→ Для ее приготовления разведите 100 г горчицы в 10 литрах воды и вылейте смесь в ванну.

→ Начинайте с температуры воды 36 °С, а затем постепенно повышайте до 38 °С.

→ Продолжительность процедуры: 3 – 7 минут.

→ Наблюдайте за ребенком и не допускайте чрезмерного покраснения или побледнения кожи, учащения сердцебиения и дыхания.

→ После горячей ванны уложите ребенка в постель на 2 – 3 часа или делайте процедуру вечером перед сном.

! Во время принятия общей горчичной ванны следите за тем, чтобы область сердца у ребенка была над водой.

Местные ванночки для ребенка безопаснее.

**Ручные ванны** назначают при простудных заболеваниях, если общие ванны малышу противопоказаны. Они рекомендуются также при возникновении ознобшей (холодовых поражений кожи, часто встречающихся у детей младшего возраста при внешних температурах 0 – 10 °С).

→ Налейте в таз воду температурой не ниже 37 °С.

→ Можно добавить в воду немного сухой горчицы (1 десертная ложка на 1 литр воды) при условии, что у ребенка нет повышенной чувствительности к ней.

→ Погрузите в таз руки малыша до локтей.

→ Температуру воды постепенно повышайте до 40 °С.

→ Продолжительность процедуры: 10 – 15 минут.

→ После проведения процедуры промокните кожу рук ребенка сухим мягким полотенцем и легкими поглаживающими движениями нанести на нее смягчающий детский крем.

**Ножные ванны** рекомендуют при приступе бронхиальной астмы и остром стенозирующем ларинготрахеите.

→ В глубокий таз налейте воду температурой не ниже 36 – 37 °С.

→ В воду можно добавить 1 – 3 столовых ложки сухой горчицы, если от нее у ребенка не усиливается одышка или ларингоспазм.

→ Ноги ребенка до колен опустите в таз с водой и постепенно и осторожно доливайте горячую воду, доводя температуру до 40 °С.

→ Заверните малыша в теплый плед или одеяло. Убедитесь, что он удобно сидит.

→ Продолжительность процедуры: 10 – 15 минут, курс – не менее 5 ванн ежедневно или через 1 день.

→ После горчичной ванны ополосните ноги малыша теплой водой и укутайте их на 30 минут – 1 час одеялом или наденьте ему сухие хлопчатобумажные носки и уложите в постель.

Для **горячих ножных ванн** можно использовать различные аромамасла, например розмариновое, эвкалиптовое, масло сосны (см. раздел «Домашняя медицинская помощь. Арома-

терапия для детей» на с. 39). Такие ванны, наверняка, покажутся вашему малышу приятнее, чем горчичные.

## **Грелка**

Прогревание с помощью грелки – самая простая и безопасная тепловая процедура. Она способствует расширению сосудов, уменьшает воспалительные процессы и локальные боли.

**! Применение грелки противопоказано при острых воспалительных процессах брюшной полости и кровотечениях!**

Для местного прогревания следует использовать воду температурой 40 °С.

Для согревания ног и постели температура воды в грелке может быть 60 °С.

→ Залейте грелку водой наполовину, так она мягче и лучше покроет прогреваемую поверхность.

→ Прежде чем закрутить пробку, удалите воздух из грелки, прижав ее с боков.

→ Закрутите пробку. Переверните грелку и убедитесь в том, что она не протекает.

→ Новорожденным грелку кладут на расстоянии 5 – 6 см от вытянутых ног ребенка.

→ Чтобы избежать ожогов, грелку нельзя класть на голое тело. Предварительно ее следует обернуть полотенцем.

## **Горчичники**

Горчичники применяют очень часто при заболеваниях органов дыхания.

**! → При аллергии и кожных заболеваниях горчичники противопоказаны!**

→ Перед использованием обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом вашего ребенка.

Горчичники накладывают на грудь или на спину, боковую и переднюю поверхность грудной клетки, избегая области сердца и зоны позвоночника. При трахеите можно поставить горчичники по центру грудной клетки от области яремной ямки (у основания шеи) до основания грудины. Для отвлекающего воздействия горчичники ставят на икры ног.

Техника выполнения процедуры.

→ Уложите ребенка в постель.

→ Горчичник опустите в лоток с теплой водой, смочите в течение нескольких секунд и приложите на необходимое место, плотно прижимая к коже. Детям раннего возраста горчичники необходимо ставить через салфетку из льняной или хлопчатобумажной ткани.

→ Накройте горчичник полотенцем. Ребенка укройте одеялом.

→ Через каждые 2 – 3 минуты осматривайте кожу. (У детей раннего возраста состояние кожи следует проверять каждые 30 – 60 секунд.)

→ Если появилось сильное покраснение, горчичник нужно снять и обмыть покрасневший участок теплой водой.

→ Обычно горчичник ставят на 10 – 15 минут. Если ребенок начинает жаловаться на сильное жжение или боль, немедленно прекратите процедуру, чтобы избежать ожога.

→ После процедуры смажьте кожу малыша вазелиновым или растительным маслом.

## **Компрессы**

Компресс – специальная повязка с целью глубокого прогревания подлежащих тканей организма и облегчения кожного транспорта в него лекарственных веществ.

**! Компрессы противопоказаны при наличии ссадин и гнойников на месте наложения!**

При бронхитах эффективны **масляные компрессы**.

→ Разогрейте растительное масло до температуры 40 – 45 °С, смочите в нем холщовую или полотняную ткань, отожмите.

→ Быстро оберните масляную ткань вокруг грудной клетки ребенка. Сверху наложите клеенку. Оба слоя покройте полотенцем или шерстяным шарфом.

→ Продолжительность процедуры: 2 часа.

→ После окончания обертывания вымойте ребенка с мылом, чтобы масло не закрывало кожные поры, через которые выделяются вредные продукты обмена.

При бронхите, болях в горле (ангина), суставах или мышцах (реактивное воспаление при простудных заболеваниях) можно применять безопасный **капустный компресс**.

→ Капустные листья подержите над паром или промойте под горячей водой, чтобы они смягчились.

→ Затем листья слегка остудите. Наложите капустные листья на грудь и спину ребенка, имитируя жилет.

→ Наденьте сверху плотную майку из хлопчатобумажного трикотажа. Заправьте ее в трусы – это зафиксирует капустные листья на грудной клетке. При необходимости наденьте теплую кофточку.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.