

Валентина Ефременко

# *Четыре шага к здоровью часто болеющего ребёнка*

Которые никто, кроме мамы, не сделает,  
и о которых молчат педиатры



Валентина Ефременко

**Четыре шага к здоровью часто  
болеющего ребёнка. Которые  
никто, кроме мамы, не сделает,  
и о которых молчат педиатры**

«Издательские решения»

**Ефременко В. Е.**

Четыре шага к здоровью часто болеющего ребёнка. Которые никто, кроме мамы, не сделает, и о которых молчат педиатры /  
В. Е. Ефременко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834238-7

В этой книге речь не о детях и не о лечении. Речь о мамах и о тех шагах, которые мамы могут сделать (или не сделать!), когда их дети склонны к частым простудным заболеваниям.

ISBN 978-5-44-834238-7

© Ефременко В. Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава 1	6
Что делать мамам часто болеющих детей?	6
Как Вы думаете, кому выгодно здоровье Вашего ребёнка?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Четыре шага к здоровью часто болеющего ребёнка Которые никто, кроме мамы, не делает, и о которых молчат педиатры Валентина Евгеньевна Ефременко**

*Известного педиатра спросили:*

*– Вы действительно так сильно любите детей?*

*– Не очень. Я люблю хороших мам, у которых здоровые дети.  
(из анекдота)*

© Валентина Евгеньевна Ефременко, 2016

ISBN 978-5-4483-4238-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Добрый день! В этой книге речь пойдет не о детях и не о лечении. А о том, что мамы могут делать (или не делать!), когда их дети склонны к частым простудным заболеваниям. Надеюсь, что она поможет Вам оздоровить Вашего ребёнка и сэкономить время для более приятных занятий, чем хождение по лечебным учреждениям!*

*Считаю уместным сразу обозначить свою позицию. Я врач, и я не работаю в Системе здравоохранения по некоторым принципиальным разногласиям. Мне по душе оздоровительная медицина, которая, на мой взгляд, открывает совершенно новые горизонты врачебной деятельности в оздоровлении людей, а не лечении болезней.*

*Я убеждена, женщины украшают этот мир!*

*Я знаю, что здоровые дети позволяют женщинам экономить массу времени и нервов. (Бессонные ночи, больницы, поликлиники, аптеки, лаборатории, справки, ожидание, очереди, дорога... – дни, недели и месяцы жизни!).*

*Я хочу, чтобы Вы тратили время, нервы и деньги на то, что украшает Вас и украшает мир – на здоровье, красоту и любовь. Вот такая у меня «корысть»...*

*Самое сложное – понять, что здоровье и болезнь есть разные проявления одного континуума, называемого жизнью, и мы попробуем с этим разобраться...*

## Глава 1

### **Что делать мамам часто болеющих детей? Для ответа на этот вопрос, надо понимать, что есть два момента**

1) Что делать маме в случае заболевания.

2) И что маме делать (и чего мамы чаще всего не делают!) после заболевания, между заболеваниями или в периоды роста сезонной заболеваемости.

Я предлагаю воспользоваться рекомендацией Козьмы Пруtkова, который советовал: **«Зри в корень!»** и совместно с Вами, «идя от печки», понять и устранить причины частых заболеваний у детей и сделать четыре шага к здоровью Вашего ребенка.

Начать я предлагаю с простенького вопроса, имеющего большое значение:

## Как Вы думаете, кому выгодно здоровье Вашего ребёнка?

**Однозначно выгодно:**

**Самому ребёнку.** Хотя он этого может и не понимать, болеть он точно не любит.

**Лично Вам.** Масса приятных вещей связана со здоровым ребёнком. Ни одна мама не хочет, чтобы ребенок болел.

**Вашему работодателю.** Его всегда раздражает всё, что делается в рабочее время и не связано с исполнением функциональных обязанностей. Независимо от того, дома Вы или на работе, больной ребёнок занимает Ваше внимание, а значит, «наносит ущерб работе». Имейте это в виду! В вопросах оздоровления Вашего ребёнка руководитель может быть Вашим соратником.

**Не так однозначно:**

**Папы, бабушки, дедушки, подружки.** Однозначно – они не желают Вашему ребёнку болезни! Но простудное заболевание ребёнка, зачастую, воспринимается ими упрощённо, как нечто естественное и само собой разумеющееся. «Все дети болеют!» По их мнению, это норма жизни, естественная, «как у всех!» нагрузка жены или дочери, такая же, как стирка, уборка, приготовление пищи... «А как ты хотела?!» Когда болеет Ваш ребёнок, все они переживают на расстоянии, на работе или у себя дома. И болезнь Вашего ребёнка для них – дополнительная возможность помочь Вам, «поучаствовать в процессе» на расстоянии... «посочувствовать слегка, издалека...» Многие люди любят помогать... (А некоторых это может раздражать, «Твой ребёнок вечно болеет!» не сталкивались?)

**Однозначно не выгодно:**

**Врачи, лаборанты, медсёстры...** Здоровых детей не водят на приём и по лабораториям. Зарплата медперсонала складывается из каждого отдельного пациента. Нет-нет! Лично Вашему ребёнку все они искренне желают здоровья! Но система устроена так, что ни один медработник не хочет сидеть без зарплаты, а она, как Вы понимаете, складывается из больных, – детей, их родителей, бабушек и дедушек. Каждый отдельно взятый педиатр искренне любит свою работу, что означает, он любит *лечить больных*

## **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.