



Консультация

«Часто болеющий ребёнок. Кто виноват и что делать?»

Дети, которые часто болеют, родители задают один и тот же вопрос: «Когда же мой ребёнок перестанет болеть?» Взрослые начинают вспоминать, что перед заболеванием их ребёнок ел мороженое, бегал раздетым. И забывают про то, что перед болезнью ребёнок ехал с матерью в автобусе и там кто-то чихал и кашлял, отец пришёл с работы не совсем здоровым, а ребёнок обнимал его.

Дело в том, что всякая простуда – это заболевание, которое возникает при контакте с больным человеком. После перенесённого заболевания иммунитет снижается, ребёнок может заразиться очень часто. Достаточно самого кратковременного контакта, с больным человеком, чтобы у ребёнка развилось очередное заболевание. Частыми распространителями вирусов являются взрослые. Вирусная инфекция для взрослого и детского организма отнюдь не одинакова. Об этом должны знать родители. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он болеет, тем чаще у него возникают осложнения.

Главный вывод:

если нормальный от рождения ребенок не вылезает из болезней, значит, у него конфликт с окружающей средой. И есть два варианта помощи: попытаться с помощью лекарств примирить ребенка с окружающей средой или попробовать все-таки изменить окружающую среду, чтоб она ребенка устраивала.

Формирование и функционирование системы иммунитета обусловлено, прежде всего, внешними воздействиями. Всем тем, что прекрасно знакомо каждому, всем тем, что мы вкладываем в понятие «образ жизни»: питание, питье, воздух, одежда, физические нагрузки, отдых, лечение болезней.



Родители ребенка, часто болеющего ОРЗ, должны, прежде всего понять, что виноват в этом не ребенок, а окружающие его взрослые, которые никак не могут разобраться с ответами на вопросы про хорошо и плохо. Очень трудно самим себе признаться в том, что это мы что-то делаем не так – не так кормим, не так одеваем, не так отдыхаем, не так помогаем при болезнях.

А самое печальное состоит в том, что помочь таким родителям и такому ребенку не может никто.

Судите сами. Дитя часто болеет. Куда маме податься за советом?

Начнем с бабушки. И что услышим: он у тебя плохо ест, тоже мне мать, ребенка накормить не в состоянии; кто ж так дитя одевает – совершенно голая шея; он раскрывается ночью, поэтому спать надо в теплых носках и т. д. С песнями и танцами накормим. Очень теплым шарфиком плотно замотаем. Носки наденем.

Частота ОРЗ от всего этого не уменьшится, но бабушке легче.

Если ребенок часто болеет ОРЗ, никакими таблетками решить эту проблему невозможно. Устраняйте конфликт с окружающей средой. Изменяйте образ жизни. Не ищите виновных – это тупик. Ваши и вашего ребенка шансы вырваться из замкнутого круга вечных соплей – вполне реальны.

Еще раз повторюсь: волшебных таблеток «от плохого иммунитета» не существует.

Но есть эффективный алгоритм реальных практических действий. Мы не будем рассказывать обо всем подробно – ответам на вопросы о том, *как должно быть*, и без того посвящено множество страниц, как в этой, так и в других книгах автора.

Тем не менее, наиболее принципиальные моменты мы сейчас перечислим и подчеркнем. Фактически это и будут ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо. Фиксирую внимание – это не разъяснения, а уже готовые ответы: разъяснений уже было столько, что если они не помогли, так значит, ничего не поделаешь, хотя Леночку очень жалко...



ВОЗДУХ

Чистый, прохладный, влажный. Избегать всего, что пахнет – лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

ЖИЛЬЕ

При малейшей возможности организовать ребенку персональную детскую комнату. В детской комнате нет накопителей пыли, все подлежит влажной уборке (обычная вода без дезинфицирующих средств). Регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. Игрушки в ящике. Книжки за стеклом. Складывание всего разбросанного + мытье пола + вытирание пыли – стандартные действия перед сном. На стене в комнате – термометр и гигрометр. Ночью они должны показывать температуру 18 °С и влажность 50-70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

СОН

В прохладной влажной комнате. По желанию – в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное белье, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

ПИТАНИЕ

Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребенка есть. Идеально кормить не тогда, когда есть согласен, а тогда, когда еду выпрашивает. Пресекать кормление в промежутках между кормлениями. Не злоупотреблять заморскими продуктами. Не увлекаться разнообразием питания. Естественные сладости (мед, изюм, курага и т. п.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтоб во рту не было остатков пищи, особенно сладкой.

ПИТЬЕ

По желанию, но у ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду. Обращаю внимание: не получить удовольствие от сладкого газированного напитка, а именно утолить жажду! Оптимальное питье: негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи.



Температура напитков комнатная. Если ранее всё грели – постепенно уменьшать интенсивность нагревания.

ОДЕЖДА

Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребенке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях. Уменьшение количества – постепенное.

ИГРУШКИ

Самым тщательным образом следить за качеством, особенно если ребенок берет их в рот. Любой намек на то, что данная игрушка пахнет или пачкается, – от покупки отказаться. Любые мягкие игрушки – накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов. Предпочесть игрушки моющиеся. Моющиеся игрушки мыть.

ПРОГУЛКИ

Ежедневные, активные. Через родительское «устал – не могу – не хочу». Очень желательно перед ночным сном.

ЗАКАЛИВАНИЕ

СПОРТ

Идеальны занятия на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, не желательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющего ребенка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Хороши по месту постоянного жительства, когда состояние здоровья не позволяет выйти из дома. Сначала надо перестать быть часто болеющим и только потом начинать посещение хора, курсов иностранного языка, студии изобразительного искусства и т. п.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. В подавляющем большинстве случаев отдых «на морях» не имеет к оздоровлению часто болеющего ребенка



никакого отношения, поскольку большинство вредных факторов сохраняется плюс добавляется общественное питание и, как правило, худшие, в сравнении с домашними, жилищные условия.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так (важно каждое слово): лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды – трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ

Крайне маловероятно, чтоб часто болеющий ребенок постоянно переохлаждался или килограммами поедал мороженое. Таким образом, частые болезни – это не простуды, это ОРВИ. Если Петя в пятницу наконец-то здоров, а в воскресенье вновь имеет заложенный нос, так это значит, что в интервале пятница-воскресенье Петя нашел новый вирус. И в этом однозначно виноваты его родственники, в частности, дедушка, который воспользовался неожиданным выздоровлением, дабы срочно сводить внука в цирк.

Главная задача родителей – в полном объеме реализовать рекомендации, подробнейшим образом изложенные в главе 12.2 – «Профилактика ОРВИ». Всячески избегать ненужных контактов с людьми, мыть руки, поддерживать местный иммунитет, провести вакцинацию всех членов семьи от гриппа.

Если ребенок часто болеет ОРВИ, значит, он часто инфицируется.

Ребенок не может быть в этом виноват. Это модель поведения его семьи. Значит, надо менять модель, а не лечить ребенка.



ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ

Лечить ОРВИ – это не значит давать лекарства. Это значит создать такие условия, чтоб организм ребенка максимально быстро и с минимальными потерями здоровья справился с вирусом. Лечить ОРВИ – это значит обеспечить оптимальные параметры температуры и влажности воздуха, тепло одеть, не кормить, пока не попросит, активно поить. Солевые капли в нос и парацетамол при высокой температуре тела – вполне достаточный список лекарств. Любое активное лечение препятствует формированию иммунитета. Если ребенок часто болеет, так значит любой лекарственный препарат должен применяться лишь тогда, когда без него однозначно нельзя обойтись. Особенно это касается антибактериальной терапии, которая в большинстве случаев проводится без реальных на то оснований – от страха, от боязни ответственности, от сомнений в диагнозе.

ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Очень важно помнить: улучшение состояния и нормализация температуры вовсе не свидетельствуют о том, что восстановился иммунитет. Но ведь сплошь и рядом ребенок идет в детский коллектив буквально на следующий день после улучшения состояния. А еще раньше, до детского коллектива, он отправляется в поликлинику, где его смотрит врач, который говорит, что ребенок здоров. В очереди к врачу и на следующий день в школе или в детском саду ребенок обязательно встретится с новым вирусом. Ребенок с еще не окрепшим после болезни иммунитетом! Новая болезнь начнется в ослабленном организме. Она будет тяжелее предыдущей, с большей вероятностью осложнений, потребует применения лекарств. Но и эта болезнь закончится. И вы пойдете в поликлинику, а затем в детский сад... А потом будете рассказывать про часто болеющего ребенка, который «таким уродился»!



Стало лучше – это значит надо начинать нормально жить. Нормальная жизнь – это не поход в цирк, не школа и уж тем более не детская поликлиника. Нормальная жизнь – это прыганье-скаканье на свежем воздухе, «нагуливайте» аппетит, здоровый сон, восстановление слизистых оболочек.

При активном образе жизни и максимально возможном ограничении контактов с людьми полное восстановление требует, как правило, не более недели. Теперь можно и в цирк!

Не надо забывать о том, что контакты с людьми рискованны, прежде всего, в помещениях. Игры с детьми на свежем воздухе, как правило, безопасны (если не плевать и не целоваться). Отсюда вполне приемлемый алгоритм посещения детского сада сразу после выздоровления – ходить туда тогда, когда дети выходят на прогулку. Погуляли, все на обед в помещение, а мы домой. Понятно, что реализовать такое получается далеко не всегда (мама работает, воспитательница не согласна, детский сад далеко от дома), но такой вариант по крайней мере можно иметь в виду.

И в заключение отметим очевидное: *алгоритм «действий после выздоровления» распространяется на всех детей, а не только на часто болеющих. Это фактически одно из важнейших правил, которое помогает нормальному ребенку не стать часто болеющим.*

Ну а коль скоро мы заговорили про «всех детей», заметим, что, отправляясь после болезни в детский коллектив, надо думать не только о себе, но и о других детях.



«Восемь советов родителям о здоровье детей»

Что делать, чтобы дети выросли здоровыми?

На какие симптомы обратить внимание, чтобы избежать опасных для здоровья последствий?

Специалисты собрали для вас несколько советов.

1. Чтобы ребенок вырос здоровым человеком, вам важно заботиться и о своем здоровье.

Педагоги и психологи говорят родителям: «Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка». Участвовать — это значит не только говорить, что делать, чтобы не болеть, но показывать личным примером. Если дома у большинства членов семьи нет привычки делать зарядку, соблюдать гигиену, закаляться, питаться правильно, ребенок никогда не научится этому сам.

2. Учите ребенка соблюдать гигиену.

Слегка надоевшая всем фраза «Чистота — залог здоровья» остается актуальной на все времена. Очень важно постоянно прививать ребенку навыки ежедневной гигиены, объяснять необходимость смены нижнего белья, верхней одежды, уборки своей комнаты.

3. Напоминайте о важности чередования занятий.

Врачи свидетельствуют: ребенку нужен хоть как-то регламентированный режим дня. Здоровью вредит отсутствие режима, переутомление, слишком долгий сон, хаотичное несбалансированное питание. Привычка вставать и ложиться в одно и то же время поможет ребенку чувствовать себя бодро каждый день.

4. Ведите вместе с ребенком дневник наблюдения за здоровьем.

Любому человеку необходимы навыки самоконтроля в наблюдениях за здоровьем. Если с детства ребенок с помощью родителей будет периодически записывать данные о своем физическом состоянии (массу тела, рост, частоту пульса в покое или после физических нагрузок, сон, аппетит, температуру тела), это поможет ему заметить, если что-то в организме разладится.



5. Двигайтесь вместе с ребенком.

Занятия физической культурой, хотя бы минимальное закаливание, игры на свежем воздухе, прогулки — все это поможет ребенку развиваться и сохранять здоровье.

6. Объясняйте, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья

Организуйте ребенку здоровое питание и воспитывайте позитивное отношение к соблюдению режима питания.

7. Учите ребенка, как избежать инфекций.

Мыть руки перед едой и после возвращения с улицы, не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, не надевать обувь или головные уборы других детей, прикрывать рот и нос, чихая и кашляя — это и другие элементарные для взрослых, но не очевидные для детей правила помогут вашему ребенку не подхватить инфекцию и не стать ее разносчиком.

8. Если вас что-то настораживает в состоянии ребенка, обязательно сходите с ним к врачу.

Не стесняйтесь обращаться к врачам (даже если у вас создается впечатление, что масштаб проблемы невелик) — они работают в том числе и для того, чтобы выявлять возможные заболевания ребенка на ранней стадии. Не надо ставить диагноз детям «по интернету» — это может закончиться неприятными последствиями, особенно если при этом вы станете и лечить их самостоятельно.

Стоит показать ребенка невропатологу, если вы замечаете у него некоторую неловкость, нечеткость речи, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте.

К детскому психиатру стоит обратиться при чрезмерных подвижности или возбудимости ребенка, а также чрезмерных вялости и плаксивости у ребенка. Тревожность, нарушения сна, навязчивые движения — тоже неприятные симптомы, которые должен помочь этот специалист.



Если ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйтесь у отоларинголога.

Плохой аппетит, расстройства желудка, боли в животе — это показания для обращения к гастроэнтерологу.

Аллерголог поможет выяснить причину частых насморков, отеков, сыпи у ребенка. Такие симптомы — реакция детского организма на определенные продукты, пыльцу, лекарства, прививки.

При любых видимых изменениях кожи, ногтей и волос у ребенка обращайтесь к дерматологу.

Консультация окулиста потребуется ребенку, если вы заметите, что он щурит глаза, когда рассматривает предметы вдаль, или, наоборот, низко наклоняется над книгой, близко садится к экрану телевизора.

Если ребенок сутулится при ходьбе, одно плечо у него ниже другого, лопатки при прямой спине сильно выступают, ему нужно обследование у ортопеда.

Водите детей на периодические профилактические осмотры к эндокринологу (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургу (обнаружение врожденных аномалий), стоматологу (выявление и лечение кариеса), кардиологу (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопеду (нарушения речи и восприятия звуков).

Если там, где вы живете, нет специалистов узкого профиля, обязательно обращайтесь по всем вопросам, связанным со здоровьем ребенка, к педиатру.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!