

## УХАЖИВАЕМ ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЁНКОМ

(консультация родителям)



**Материал подготовила:**  
медсестра

Что нужно делать, ухаживая дома за больным ребенком, чтобы облегчить его состояние?

### **Отдых**

Мудрость организма советует ему отдыхать, когда он болен, как бы переключая энергию на выздоровление. Социальное или экономическое давление часто мешает взрослым прислушаться к советам своего внутреннего голоса, но малыши оказываются раскрепощеннее и мудрее: когда они заболевают, то ведут себя тихо и не оказывают вам никакого сопротивления.

Больные головки, животики и грудки знают, что им нужен покой. Придумайте детям тихое, успокаивающее занятие, помассируйте или потрите спинку, расскажите сказку, спойте или покажите видеофильм, устройте заболевшего малыша у себя на руках или в уютном гнездышке.

### **Помощь извне**

Когда дети болеют, им вовсе не обязательно находиться взаперти.

Свежий воздух полезен для ребенка и помогает ухаживающему за ним воспитателю не сойти с ума в заточении.

Сухой, застоявшийся воздух раздражает гиперемизированные дыхательные пути, поэтому хорошо проветривайте комнату.

Прогулки не вызывают простуд. Свежий воздух и солнышко одинаково полезны и пациенту, и его сиделке.

Вывезите ребенка на прогулку в коляске и вы почувствуете, как природа повысит физический и психический тонус - как малыша, так и ваш собственный.

Пить, пить, пить! Когда ребенок здоров, его организм выделяет определенное количество жидкости, при заболевании ее выделяется намного больше.

Высокая температура, потение, затрудненное дыхание, рвота, понос, чихание, кашель, плач и плохой аппетит - все это приводит к обезвоживанию, т.е. чрезмерной потере жидкости организмом. Это состояние еще больше ухудшает самочувствие заболевшего малыша. Постарайтесь помочь ему следующим образом:

- Лучший вариант - давать пить часто и понемногу. Слишком много жидкости, выпитой сразу, может вызвать у ребенка рвоту. Наибольшим успехом пользуются домашние морсы и соки.
- Прозрачные супы: медицинские исследования по достоинству оценили мудрость наших бабушек - куриный бульон хорош при простудах (исследователи считают, что пар от бульона прочищает но-

соглотку, а сам бульон препятствует обезвоживанию - вот два наиболее важных свойства этого «волшебного питья»). Однако слишком насыщенные супы могут способствовать обезвоживанию; более надежный вариант - легкие консервированные супы или бульоны домашнего приготовления.

### **Питание при болезни**

Дети теряют аппетит, когда заболевают, а ведь им нужно большое количество жидкости для предотвращения обезвоживания и лишние калории, чтобы удовлетворить возросшие энергетические потребности. Решением проблемы является жидкая пища. Попробуйте кормить заболевшего ребенка так:

- Предлагайте ему есть чаще, но понемногу
- Примерно вдвое чаще обычного и половинными порциями.
- В питание можно добавлять фруктовые соки, немного щербета, белковые порошки, йогурт, давать ребенку пюре из свежих или замороженных фруктов с ложкой меда (для детей старше 1 года).
- Предложите ребенку медленно сосать жидкую пищу через соломинку. Фруктовое питье очень полезно при воспаленном горле.
- Овощные и куриные супы, а также мягкие овощи домашнего приготовления не раздражают больное горло, и ребенок легко проглатывает их.

### **«Полезный» сахар**

Наиболее нежелательны колебания уровня сахара в крови у заболевшего малыша, и без того раздражительного и несчастного.

Хорошим источником медленно усваивающегося организмом сахара являются фрукты и мучные изделия.

Временно можно отступить от обычной безсахарной диеты без ущерба для ребенка, чтобы скрасить его болезненное состояние теми сладкими пустячками, которые вы, как правило, ему не даете.

**Источник:** «Российская газета» № 177 от 21.08.08 Врач-педиатр Е.Комаровский