

Заболел ребенок?

Газета для родителей №4
Март 2013 год



Когда нам с вами нездоровится, хочется, чтобы кто-то за нами ухаживал, жалел, кормил. Больному человеку хочется находиться в спокойной обстановке, а когда наступает улучшение, чтобы кто-то развлекал нас.

Когда болят дети, им также это все необходимо даже в большей степени, чем взрослым. Плохое самочувствие или боль вызывают у детей страх и беспокойство. Во время болезни им особенно необходимо чувствовать заботу близких людей.

Что могут сделать родители:

Родители могут помочь своему больному ребенку, обращая внимание на следующее:

Отдых.

- ✓ В большинстве случаев маленькие дети не хотят оставаться в постели до тех пор, пока не почувствуют себя очень плохо.
- ✓ Больные дети хотят быть возле вас или находиться в гуще событий.
- ✓ Возможность лежать в мягком кресле и наблюдать за вами намного приятней, чем лежать в одиночестве в спальне.
- ✓ Смотреть телевизор ребенку, у которого болит голова, нежелательно. Но если ему просто нездоровится и он не может играть, тогда просмотр телевизора принесет ему отдых и вам перерыв.

- ✓ Ему будет хотеться просто полежать у вас на руках...
- ✓ Легкий массаж живота, головы, ног... хорошо успокаивает.

Пища и питье.

- ✓ Обычно больные дети не хотят много кушать.
- ✓ Ребенку не повредит, если он не покушает несколько дней.
- ✓ Больному необходимо пить много жидкости, особенно при желудочно-кишечных расстройствах.
- ✓ Постарайтесь часто давать небольшое количество жидкости. Это может быть вода, молоко, чай, сок...

Поведение.

Когда ребенок болен, он будет вести себя еще больше по-детски:

- больше плакать или хныкать;
- хотеть, чтобы вы были постоянно рядом;
- хотеть, чтобы его обнимали и ласкали;
- требовать соску (даже если уже от нее отказался);
- мочиться в постель или штаны.

Некоторые дети (особенно младше трех лет) отказываются оставаться с кем-либо, кроме мамы. Они могут сильно расстраиваться, когда, их оставляют даже с таким близким человеком, как папа. Это является признаком болезни и беспокойства и вовсе не означает, что ребенок не любит никого, кроме мамы.

Такое поведение является **нормальным** для больного ребенка и показывает, что он нуждается в большей заботе и внимании.

Родителям трудно терпеть и не раздражаться в таком случае, но поведение изменится, как только ребенку станет лучше. Если вы сможете уделить ему больше внимания, он быстрее вернется к своему нормальному поведению, когда дело пойдет на поправку.



Сон.

Больным детям обычно нужно больше спать. Однако сон может быть прерывистым и не приносящим отдых. Если у ребенка, например, болит ухо, ему трудно будет уснуть. Его может пугать боль и мучить кошмары. Поэтому будьте поблизости, чтобы ребенок, проснувшись ночью, мог видеть или слышать вас. Это поможет ему расслабиться и снова уснуть.

На этот период вам, возможно, придется переместить его кроватку к себе или самим перебраться поближе к нему.

Для родителей тоже важно хорошо выспаться.

Гигиена.



Большую часть детских заболеваний вызывают инфекции (кашель, простуда, расстройства желудка), которые могут заразить других членов семьи.

- Все равно больного ребенка нужно обнимать, целовать, успокаивать. Чаще мойте руки, следите за личной гигиеной, чтобы защитить себя и остальных членов семьи.
- Большая часть инфекций передается посредством бактерий, которые руками заносятся в ротовую или носовую полость.
- Часто мойте руки, протирайте стол, стулья, пол, игрушки, чтобы предотвратить распространение инфекции.
- К инфекциям особо восприимчивы младенцы, поэтому не разрешайте больному

ребенку (старшему) держать или целовать своего братика или сестричку. Малыша, конечно же, невозможно полностью оградить от влияния внешней среды, но знайте, что организм у младенцев имеет определенную способность сражаться с инфекциями.

Посещение.

Пожилые люди и младенцы более открыты влиянию инфекций, поэтому вы должны спрашивать у хозяев разрешения, если идете с больным ребенком в гости. Старайтесь как можно реже выходить с ним и не принимать гостей в своем доме. Не берите ребенка туда, где много детей (например, детские площадки).

Внимание: неразумно оставлять больного малыша одного дома или на попечение старшего ребенка. Если вы сами не можете заботиться о нем, постарайтесь найти взрослого человека, который смог бы побыть с ним.

Когда вызывать врача.

Симптомы (такие, как насморк, боль) обычно долго не продолжаются, однако они могут быть признаком серьезной болезни. Обращайтесь к доктору, если:

- ◆ горячка или боль длится несколько часов;
- ◆ ребенок выглядит слишком бледным и болезненным;
- ◆ у него частая рвота;
- ◆ расстройство желудка продолжается и на следующий день;
- ◆ у него одышка или он задыхается;
- ◆ слишком сильная головная боль.

Помните:

- ◆ когда дети болеют, они особо нуждаются в заботе родителей или близкого им человека;
- ◆ если вас что-то беспокоит в вашем ребенке, вы имеете право обращаться к врачу;
- ◆ если вы едете к врачу, запишите, чтобы не забыть то, что вы хотите у него спросить;
- ◆ больные дети начинают больше хныкать и приставать;
- ◆ когда ребенок чувствует себя лучше, его поведение опять становится нормальным;
- ◆ если ребенка забирают в больницу, ему особо нужно ваше утешение.



врачу;

Будьте здоровы!

*Ж.И. Левкович
педагог-психолог*