



Муниципальное автономное
дошкольное образовательное
учреждение города Когалыма
«Буратино»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ»



Почему дети часто болеют? Как вести себя родителям часто болеющих детей? Кто такие часто болеющие дети?



«Мама, а что вы хотите, он же у вас ЧБД...» Как часто родители сталкиваются с подобными объяснениями врачей. Задав вполне резонный вопрос о мерах профилактики, в ответ можно получить такой вот «все объясняющий» ответ, который не может принести родителям спокойствия. Напротив, им приходится запасаться всевозможными лекарствами и держать их вечно под рукой, ведь после прекратившегося

насморка едва ли пройдет много времени до начала нового.

Итак, давайте представим в своих руках лупу и хорошенько рассмотрим эти три буквы: ЧБД.

На первый взгляд, все просто: Часто Болеющие Дети — это дети, которые часто болеют. Да не просто часто, а очень часто. Вопиюще. В медицинскую карту ребенка заносится пометка ЧБД, если он болеет ОРЗ несколько раз в год.

Ведущие российские педиатры даже составили нехитрую таблицу:

Возраст ребенка	Частота эпизодов ОРЗ в год
До 1 года	4 и более
1—3 года	6 и более
4—5 лет	5 и более
Старше 5 лет	4 и более

Даже непрофессионалу легко сделать вывод: к категории часто болеющих можно отнести солидную часть детей. Во многом этот вывод справедлив. Средняя цифра детей со статусом ЧБД составляет около 40 %.

Безусловно, медики не могут пользоваться только такой таблицей и фактически уравнивать детей, не учитывая индивидуальных особенностей детей. Во-первых, известно, что даже «среднестатистический» ребенок до 10 лет переносит по 3—5 эпизодов ОРЗ/ОРВИ в год. При этом заболеваемость выше у детей раннего возраста. Дети старше 10 лет болеют в 2—2,5 раза реже, чем их младшие «коллеги по цеху» — трехлетки. Подобная особенность объясняется физиологическими причинами, главная из которых — это иммунитет, укрепляющийся с годами.



Все эпизоды ОРЗ подробно анализируются врачом, ведь простуда простуде рознь. Врачу важно не упустить из внимания не только частоту, но и характер заболеваний: степень тяжести, наличие осложнений, продолжительность интервалов между заболеваниями и способ лечения. Если все факторы свидетельствуют в пользу статуса ЧБД, такая пометка ставится в медицинскую карту. Но это не диагноз! Врачи пристально следят за такими малышами, более скрупулезно разбирают каждый новый эпизод простуды и нередко назначают лечение на «опережение», вводя более эффективные препараты, минуя более легкие.

Распознаем в малыше симптомы ЧБД

Итак, предположить статус ЧБД довольно просто, если протестировать малыша на наличие/отсутствие факторов, заметно ослабляющих его здоровье. К ним относятся:

- ✚ тяжело протекавшая беременность мамы, отягощенные роды, недоношенность, искусственное вскармливание новорожденного;
- ✚ наследственная предрасположенность: родители или ближайшие родственники так же часто болели в детстве или имели выраженную патологию в области носоглотки и бронхов (сюда можно отнести хронические риниты, синуситы, гаймориты, ангины, тонзиллиты, бронхиты; если у родителей чуть что сразу болит горло и начинается насморк — едва ли можно рассчитывать на то, что карапуз от этого застрахован);

- ✚ частые простудные заболевания;
- ✚ недостаток витаминов группы В («заеды», трещины на губах, «цыпки», сухость слизистых, повышенная нервная возбудимость — все это следствия авитаминоза по типу В);
- ✚ недостаток витаминов А и С, прямо влияющих на иммунную устойчивость организма и вводящих кроху в группу риска по респираторным заболеваниям. Своевременная консультация с педиатром и прием поливитаминов в количестве, отвечающем возрастной норме, дает очень хороший результат. Частота сезонных заболеваний снижается примерно в два раза (а это, согласитесь, уже не мало!);
- ✚ аллергия, причем не так важно в какой форме (будь то сенная лихорадка или диатез на продукты питания), также дополняет картину статуса часто болеющих детей. В абсолютном большинстве случаев у таких деток есть еле заметные следы или выраженная форма аллергической реакции. Какая связь? Опять же — иммунная. Аллергия не возникает на пустом месте. Напротив, ей подвержены ослабленные дети, с недостаточным иммунитетом или сниженной работой желудочно-кишечного тракта, а также щитовидной и вилочковой железы. Порой диатез становится первым звоночком, говорящем о слабом здоровье ребенка, а все прочие симптомы проявляются гораздо позже, вот почему родителям следует обращать на аллергию самое пристальное внимание и разбираться с каждым проявлением серьезно и основательно;
- ✚ неврологическая симптоматика — у ослабленных детей не редки частые смены настроения, плаксивость, тики, заикание, энурез.



Рассмотрев общие медицинские составляющие портрета часто болеющего ребенка, давайте перейдем к психологическим характеристикам. Однако тут стоит вспомнить о том, что никакие выводы относительно медицинских диагнозов не стоит делать самостоятельно. Даже если

вам кажется, что ваш диагноз — стопроцентное попадание в цель. Медицинские симптомы, особенно в педиатрической практике, столь сложны, многолики и обманчивы, что, поторопившись и решив, что «все понятно, у моего ребенка именно это», вы можете сильно навредить самому дорогому существу — своему малышу.

Особенно остро эта проблема встает при нынешней доступности сведений в Интернете в сочетании с нежеланием лишней раз «таскаться по врачам», особенно когда «и так все ясно». Не поленитесь, пройдите консультацию у педиатра — только он сможет поставить правильный диагноз.

Детки, которые часто и продолжительно болеют, довольно сильно отличаются от своих более благополучных сверстников. Чем? Эмоциональностью, живостью, любознательностью... Вернее, их отсутствием. Когда общаешься с таким малышом, кажется, что он никак не может выбраться из скорлупы, ограничивающей его. Создается впечатление, что он недостаточно радуется, недостаточно любит, недостаточно интересуется окружающими. Однако речь ни в коем случае не идет о равнодушии. Просто малыш вынужден экономить силы, чтобы хватило на все, но понемножку.



У ребенка мало энергии, оттого и его реакции однообразны. Такие малыши боятся выделиться, они слишком застенчивы и нерешительны, не любят ничего нового, плохо кушают и отдают предпочтение только знакомым блюдам. Это детки-трусички, которые очень из-за всего переживают, нервничают. Даже если семья благополучная и мама старается не ругать малыша, ребенок все равно словно боится наказания. Разбитая чашка и громкий голос может вызвать настоящую истерику. Такие дети плаксивы, чуть что — на личике гримаса плача и глазки на мокром месте. Также этим деткам плохо спится. Засыпают долго, спят плохо, вскрикивая среди ночи, видят беспокойные сны и часто отказываются засыпать

самостоятельно или без света. Их сопровождают страхи.



И в познавательной сфере у таких детей не все гладко. Например, у ослабленных физически деток часто страдает внимание и память. Запомнить что-то новое им крайне сложно.

С другой стороны, недостаток внимания сказывается на поведении. Так как этим детям сложно сконцентрироваться, они постоянно отвлекаются, никак не могут быстро сосредоточиться на чем-то важном. У родителей может сложиться впечатление, что их не слышат — «как будто не к нему обращаются» или «как об стенку горох». Это, бывает, раздражает, но стоит ли сетовать, когда малыш на самом деле не виноват? Подрастая, детки с ослабленным вниманием могут демонстрировать шаловливость и даже неуправляемость. А в результате — сниженную успеваемость и обучаемость. И все это из-за рассеянного внимания, которое необходимо удерживать и направлять на необходимые объекты.

Однако есть общие рекомендации по уходу за заболевшим ребенком:

- ✚ Нужно постоянное проветривание комнаты, воздух должен быть влажный и прохладный, в районе 20 градусов. Так же необходимо полное поддержание порядка и чистоты. Ежедневная влажная уборка - обязательное условие скорого излечения.
- ✚ Если доктор посоветовал постельный режим, следите, чтобы постель не была влажной. Если ребенок пропотел, лучше сменить белье на кровати и переодеть малыша.
- ✚ Одежда ребенка должна быть теплой, свободной и одновременно легкой. Лучше всего одеть на ребенка одежду из натуральных тканей, она будет впитывать потовые выделения и не мешать регуляции тела ребенка.
- ✚ Каждый день купайте и умывайте ребенка. После купания малыш почувствует себя легче и бодрее, ведь кожа снова дышит. Купать ребенка можно утром, если он ночью пропотел, или же перед сном. После купания не слишком закутывайте его, чтобы предупредить

перегревание.

- ✚ Прогулка также способствует скорейшему выздоровлению. Важно следить, чтобы ребенок дышал носом. Если носовое дыхание затруднено, а на улице мороз, тогда есть смысл остаться дома. Оденьте ребенка потеплее или хорошо укутайте его, откройте окно или балконную дверь для проветривания и охлаждения помещения минут на 10-15.
- ✚ Питание болеющего ребенка должно быть легким, никаких мясных блюд не давайте. У организма сейчас нет сил на переваривание тяжелой еды, да и аппетита нет во время болезни. Не заставляйте ребенка кушать, лучше подумайте, чтобы приготовить такого, от чего ребенок точно не откажется. Отдавайте предпочтение свежим фруктам.
- ✚ Во время болезни следите, чтобы ваш малыш пил достаточно жидкости. Готовьте ему компоты, морсы, фруктовые и овощные соки, регулярно предлагайте выпить воду (но не из под крана).
- ✚ Сон также очень важен для выздоровления ребенка. Укладывайте малыша спать чаще обычного. Во время болезни дети устают гораздо быстрее, потому важно, чтобы он мог отдыхать и набираться сил.
- ✚ Чтобы болезнь не была такой уж утомительной, позаботьтесь о досуге ребенка. Это могут быть не только мультики, но и интересная книга, которую он, если сможет, почитает сам или послушает, как вы ему читаете вслух. Вы также можете предложить собирать пазлы. Дайте ребенку стимул для выздоровления. Например, когда ты выздоровеешь, мы пойдем с тобой в зоопарк/парк развлечений/планетарий и т.д., или же купим тебе новый конструктор.

Родителям зачастую бывает сложно с такими детьми, и в некоторых ситуациях им в одиночку не справиться. И чтобы справиться с негативными эмоциями (раздражение, усталость), которые естественным образом возникают у большинства пап и мам в ответ на определенное поведение ребенка, лучше обратиться к психологу.

Он выслушает ваши жалобы, оценит клиническую картину хронических



симптомов болезни и проведет собственное обследование, в результате которого будут сделаны первые выводы о состоянии карапуза и путях наиболее адекватного психологического сопровождения.

Бояться и нервничать по поводу психологической помощи не стоит, ведь необходимость в ней не означает отклонение от нормы. Напротив, психологическая поддержка способна максимально быстро и эффективно решить многие проблемы, нормализуя сферу реакций и восприятия ребенка, оптимизируя его отношения с окружающим миром и, тем самым, выравнивая физическое здоровье.

Психологические рекомендации КАК НАДО вести себя родителям с больным ребенком:

- ✚ Когда малыш внезапно заболит, пытаться взять себя как можно раньше в руки и не паниковать.
- ✚ Не «заражать» своей тревогой малыша.
- ✚ Найти слова для утешения ребенка и очень нежно приласкать его, чтобы он почувствовал, что Вы с ним рядом, что Вы не бросите его.
- ✚ Стараться оказать ребенку посильную Вам помощь. Вызвать врача, а если надо, то и «скорую».
- ✚ Не обращаться к знахарям и экстрасенсам.
- ✚ Пытаться выяснить причину заболевания ребенка.
- ✚ Ни в коем случае не обсуждать с врачом в присутствии больного все то, что может огорчить его.
- ✚ Не говорить вслух о тяжелых процедурах, болезненных и травматичных методах лечения ребенка.
- ✚ Не обсуждать прогноз заболевания больного, особенно тогда, когда прогноз неутешительный.
- ✚ Стараться быть подвластным разуму, а не эмоциям.
- ✚ Детально выполнять все назначения врача. Давать все необходимые лекарства и выполнять все назначенные процедуры. Хранить лекарства в недоступном для ребенка месте и запрещать ему их принимать без Вас.
- ✚ Не заниматься самолечением больного.
- ✚ Не злоупотреблять уколами.
- ✚ Создать в семье такую атмосферу, чтобы ребенок понял, как он всем необходим.

- ✚ Любыми способами нивелировать у малыша шквал отрицательных эмоций. Стараться заменить их положительными.
- ✚ Вселять в него дух оптимизма и надежду на скорое выздоровление.
- ✚ Не забывать о других детях в семье, не вызывать у них специально ревность к заболевшему ребенку.
- ✚ Как можно лучше подготовить к поступлению в больницу и объяснить причину направления туда.
- ✚ Не создавать ребенку культ болезни, особенно когда малыш страдает хроническим заболеванием.

КАК НЕ НАДО вести себя родителям с больным ребенком:

- ✚ Не обращать внимания на заболевшего ребенка или, забыв про все, паниковать при нем, теряя голову и заражая своей мнительностью и тревожностью больного.
- ✚ Не вызывать врача или поднять на ноги всех специалистов в поликлинике для уточнения диагноза.
- ✚ Лечить его у знахарей и экстрасенсов.
- ✚ Не выполнять рекомендации врачей, а заниматься самолечением ребенка.
- ✚ Хранить медикаменты и лекарства в доступном для ребенка месте и разрешать их брать больному самому.
- ✚ В присутствии больного обсуждать с врачами болезненные процедуры и методы лечения ребенка и говорить о всех серьезнейших последствиях заболевания.
- ✚ Запугивать врачами.
- ✚ Не реагировать на проявление различных отрицательных эмоций у ребенка, умышленно их вызывать.
- ✚ Поддерживать в нем пессимизм и создавать такую атмосферу в доме, чтобы ребенку было жалко самого себя.
- ✚ Переставать заботиться о других детях в семье.
- ✚ Не подготавливать ребенка к поступлению в больницу.
- ✚ Стремиться возвести болезнь в культ.

Психологически грамотная включенность Вас в процесс выздоровления ребенка особенно важна, когда речь идет о длительном (иногда постоянном) лечении. Это тяжелый труд научиться сосуществовать с болезнью долгое время, а может и всю жизнь. Правильно расставленные акценты и нагрузки,

понимание необходимости в лечении, вера в выздоровление, выстраивание (ни смотря, ни на что) планов на будущее – вот реальная помощь взрослому ребенку. Без такой помощи и поддержки, любви и понимания нашим детям очень плохо! Они хотят нашей Любви, Заботы, Понимания! Это самое лучшее лекарство в мире — любовь! Не влюбленность, а именно любовь. Ее не бывает много! Чем ее больше, тем лучше! Пусть наши дети получают ее и когда здоровы и когда болеют! Будьте, взрослые, щедрыми на это чувство и тогда вашим детям, если заболеют, будет намного лучше!

Будьте здоровы!

