



## 7 УСТРОЙТЕ ПИЖАМНЫЕ ДНИ

«Очень часто дети во время болезни, и особенно при приеме антибиотиков, страдают повышенной потливостью, — говорит Анна Шевелева. — Ваш лучший выбор — это одежда из натуральных тканей». Она должна быть легкой и удобной, чтобы не причинять крохе беспокойства. Грудничкам желательно заменить одноразовые подгузники обычными хлопчатобумажными ползунками. Деткам постарше подойдет пижама из легкой хлопчатобумажной ткани, которая хорошо пропускает воздух и впитывает влагу, а также легко стирается. Переодевать заболевшего малыша нужно столько раз, сколько он вспотел (минимум один раз в сутки): выделения потовых и сальных желез снижают защитные функции кожи, а также могут вызвать ее раздражение (потницу, опрелости). Исходя из этого же принципа, меняйте и постельное белье.

**Даже если малыш уже поправляется, и врач отменил постельный режим, полноценный послеобеденный отдых и сон ему очень полезны и необходимы! При этом лучше не укладывать кроху спать одетым, а раздевать до белья.**

Не стремитесь одеть малыша с высокой температурой потеплее: укутывание на фоне повышенного теплообразования затрудняет теплоотдачу, что может привести к резкому ухудшению состояния крохи.

### наш эксперт

Анна ШЕВЕЛЕВА, педиатр, автор блога «Мама-педиатр» (г. Киев):



«Помещение, где находится заболевший малыш, должно проветриваться, а воздух, которым дышит ребенок, — быть чистым и свежим. Тем не менее, старайтесь избегать сквозняков! Для того, чтобы сделать проветривание, временно уведите ребенка в другую комнату и широко раскройте окно на 10–15 минут. Затем закройте окно и верните ребенка в его кроватку. Такое проветривание очень эффективно: оно позволяет впустить много свежего воздуха, не охладив при этом помещение. Также в период болезни важна ежедневная влажная уборка комнат. Своевременно избавляйтесь от пыли: регулярно стирайте мягкие игрушки, очищайте диваны и кресла, протирайте книжные шкафы».

## 8 СПИТЕ ВМЕСТЕ

Чем младше ребенок, тем чаще это должно практиковаться: во-первых, ночью у крохи может подняться температура, поэтому проверять ее придется несколько раз, во-вторых, сильно заложенный нос или внезапный приступ кашля могут очень сильно испугать малыша, тогда присутствие мамы и ее любящие объятия быстро его успокоят. Спать во время болезни нужно много! Сон очень благоприятно влияет на процесс выздоровления, поэтому желательно делать все, чтобы он был длительным и глубоким: заранее проветривать комнату, сократить до минимума шум в квартире, затенить окна, чтобы не мешал свет. Не бойтесь, что привычный режим дня пойдет насмарку: заболевший малыш быстрее устает и, конечно, нуждается в более частом и продолжительном отдыхе. Восстановление нормального режима сна будет говорить о том, что кроха идет на поправку.

