

ШКОЛА
МОЛОДОЙ
МАМЫ

Как вырастить ребенка здоровым и счастливым? Как при этом умудриться найти время для мужа и сохранить личное пространство? Об этом и о многом другом в спецпроекте «Школа молодой мамы» расскажет корреспондент «Сегодня» **Елена Токарчук**. Летом 2013-го она впервые стала мамой и готова поделиться открытиями.



Вспышка ■ В сентябре украинцев атаковали кишечные вирусные инфекции. Особенно они опасны для детей до года. Что делать родителям, чтобы помочь своим детям справиться с недугом?

ДВОЙНОЙ УДАР

НАШ ЭКСПЕРТ

Елена Швец,
педиатр
семейной клиники
AMEDA



НАШ ЭКСПЕРТ

Анна Шевелева,
педиатр,
автор блога
«Мама-педиатр»



Начало осени для моей семьи было нездоровым. Вначале заболел муж: пришел в пятницу с работы с температурой, насморком и тошнотой. На выходных слегла и я с ребенком. Честно скажу, так тяжело я не болела давно. Ведь



Ротавирус. Главный путь заражения — через грязные руки. Многие в этом году привезли его с моря.

пришлось страдать одновременно от симптомов и ОРЗ, и отравления, да еще и всей семьей. И с этой проблемой, судя по форумам и соцсетям, столкнулись в сентябре многие. Что за «зверь» атаковал украинцев? «Так могут протекать рота-, нора-, адено- и энтеровирусная инфекции, — рассказывает педиатр Елена Генриховна Швец. — В конце августа-в сентябре действительно была замечена вспышка этих заболеваний. Многие привезли их с моря. А в сентябре дети пошли в садик, школу, и возникла цепная реакция». «Эти вирусные инфекции передаются от человека к человеку через грязные руки или предметы и продукты», — объясняет Анна Шевелева. Эксперты рассказали, как нужно правильно действовать родителям, если ребенок подхватил один из этих вирусов.

РОТАВИРУС И КОМПАНИЯ: ПЛАН ОБЕЗВРЕЖИВАНИЯ

■ Эти заболевания непростые, ведь из-за высокой температуры и поноса или рвоты быстро обезвоживается организм. Особенно опасно это состояние для детей до года, у которых обезвоживание может произойти в считанные часы. Поэтому с ними никакой самодеятельности: при сильной рвоте или поносе вызывайте скорую. С детками постарше тоже надо быть начеку: обязательно нужно позвонить своему педиатру. Но в голове у мамы также должно быть понимание того, как нужно правильно действовать при подобных состояниях, чтобы не усугубить состояние ребенка. В этом помогут советы наших экспертов.

ОСТОРОЖНО С ЛЕКАРСТВАМИ

Многие мамы при появлении болезненных симптомов у ребенка стремятся сразу же дать таблетки. Торопиться не стоит по нескольким причинам. «Во-первых, рвота или понос — эта защитная реакция организма. Вместе с ними он выводит инфекцию или недоброкачественную еду, которая попала в желудок, — объясняет Елена Швец. — Во-вторых, любое лекарство может спровоцировать рвоту. Противорвотные же средства давать нужно только тогда, когда вы видите, что во рвотных массах уже нет еды, осталась только вода. При поносе загустители или сорбенты нужны, когда из ребенка льется жидкость, как вода из шланга. Что касается температуры, то с ее помощью



Температура. С ее помощью организм борется с инфекцией

организм борется с инфекцией: когда она возникает, вырабатывается интерферон. Поэтому если у ребенка, например, температура 38,5, и он нормально ее переносит, не спешите сбивать жар — при условии, что будете держать ситуацию под контролем. Ночью вы этого делать не можете, поэтому вечером, перед сном, лучше дать жаропонижающее. Если же у ребенка хоть раз были фебрильные судороги на высокую температуру, ее сбивать нужно даже при 37,5». Анна Шевелева советует сбивать даже невысокую температуру малышам первых лет жизни: «Для них

обезвоживание наиболее опасно, а при повышении температуры выше 37 градусов увеличиваются потери жидкости организмом».

ТЕСТ НА АЦЕТОН

Рвота может возникнуть и при ацетонемическом синдроме. Для того чтобы понимать тактику лечения, важно проверить уровень ацетона. «В домашней аптечке должны быть тест-полоски на ацетон, — рассказывает Елена Швец. — Они очень просты в использовании. Их можно прижать к использованному подгузнику или опустить в горшок. Подмывать ребенка перед сбором мочи не нужно».

МАМА-КАПЕЛЬНИЦА

«Очень важно начать отпаивать ребенка еще до прихода врача! — предупреждает Анна Шевелева. — Основным питьем должны быть глюкозо-солевые растворы, чистая вода. Детям старше двух можно предложить компот из сухофруктов, морковно-рисовый отвар (3 г соли на литр воды), некрепкий зеленый чай. Нельзя давать молоко и соки. А вот к груди нужно прикладывать — это рекомендация ВОЗ и ЮНИСЕФ». «Питье должно быть комнатной температуры: теплое быстрее возвращается в виде рвоты, — добавляет Елена Швец. — Не давайте кислое: оно усугубит состояние. Ведь когда ребенок рвет, кислота и так попадает в пищевод, глотку, нос. Поить надо дробно: по 10 мл каждые 5—10 минут. То есть мама должна стать капельницей. Не давайте ребенку в руки чашку. Сделал глоток — пауза. Потом еще глоток. Если же он выпьет сразу много воды, это может спровоцировать рвоту». «После каждого эпизода жидкого стула или рвоты давайте выпивать дополнительно 50—100 мл (ребенку младше 2-х лет); 100—200 мл (ребенку 2—10 лет), более 200 мл ребенку старше 10 лет, — добавляет Анна Шевелева. — При умеренной степени обезвоживания педиатр рассчитывает объем жидкости индивидуально для каждого ребенка в зависимости от массы тела и возраста ребенка. Ориенти-

ровочно, ребенок 6—12 месяцев должен выпить 400—800 мл жидкости за 4 часа, ребенок 1—2 лет — 800—1000 мл, ребенок старше 2-х лет — 1—1,5 л. При отказе от питья можно вливать жидкость за щечку из шприца без иголки (можно использовать дозатор для подачи жаропонижающих лекарств)».

ДИЕТА

Часто после рвоты или поноса дети отказываются от еды. Нужно ли их все-таки заставлять поесть? «Предлагать еду нужно, — уверена Елена Швец. — Ведь у них очень быстрый обмен веществ, и из-за голодания организм будет страдать. Съест всего пару ложек — хорошо, не заставляйте больше. Просто предлагайте еду чаще. Вместо 4-х — 6—7 раз в день. К еде есть ряд требований. Она должна быть протертой, нежирной. Сварите легкий супчик: картофель, морковь, вода, немного растительного масла, соль. Все это взбейте в блендере. Можно дать нежирное запеченное яблоко, рисовую, гречневую каши на воде. От овсяной стоит воздержаться: она содержит глютен, который может спровоцировать рвоту и понос. Никаких концентрированных бульонов. Рыбу, мясо варите отдельно и потом добавляйте в первое. Мясо — индюшатины, курятины, говядины. Телятину давать не стоит: она содержит много солей мочевой кислоты, которая раздражает желудок и кишечник».