

#ДокторБлогер



@DOCTORBLOGGER

более 300 тыс. подписчиков



# ДОКТОР ДАРЬЯ ЛАЙФХАКИ

ДЛЯ ДУМАЮЩИХ  
РОДИТЕЛЕЙ



Доктор блогер

Доктор Дарья  
**Лайфхаки для  
думающих родителей**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 616-053.2  
ББК 57.3

## **Доктор Дарья**

Лайфхаки для думающих родителей / Доктор Дарья —  
«Издательство АСТ», 2018 — (Доктор блогер)

ISBN 978-5-17-097916-5

Появление малыша в семье – счастливый момент в жизни каждого. Но с первого же дня его жизни у родителей возникает тысяча вопросов об уходе за ним. А уж если ребенок заболел, то мамы и папы вовсе находятся в сомнениях: правильно ли лечат, те ли лекарства выписал доктор, можно ли идти гулять и отправлять ребенка в сад? Автор книги – практикующий семейный врач, невролог, автор популярного блога в Инстаграме о здоровье малышей и взрослых – ответит на ваши вопросы, развеет все ваши сомнения и с удовольствием поделится своим опытом мамы-врача.

УДК 616-053.2

ББК 57.3

ISBN 978-5-17-097916-5

© Доктор Дарья, 2018  
© Издательство АСТ, 2018

# Содержание

Предисловие	6
Как правильно ухаживать за ногтями ребенка	7
Уход за детскими волосами	8
Страх мытья головы	9
Что делать, если выпил шампунь	10
Если разбил градусник	12
Зубы	13
Инородные тела в ухе и носу	15
Носовые кровотечения	16
Ожоги	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Дарья Доктор**

## **Лайфхаки для думающих родителей**

© Доктор Дарья, текст, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

## Предисловие

Дорогие родители! Я очень надеюсь, что в моей книге не останется непрочитанных страниц, вы будете возвращаться к ней снова и снова, брать в путешествия и дарить друзьям.

Когда я стала мамой, у меня появился медицинский блог, материалы которого я взяла за основу этой книги. В блоге я училась благодаря вам и вашим вопросам.

Признаюсь, многие бытовые вопросы ставили меня в тупик (как в теме про выбор кондиционеров или увлажнителей воздуха). Но я связывалась с лучшими специалистами разных областей, мы обсуждали статьи и учились друг у друга.

Я очень благодарна за помощь врачам-отоларингологам Полине Филиппевой и Алине Курбановой из клиники Загера, офтальмологу Дарье Барышниковой, стоматологу Косте Крылову.

Спасибо моему мужу, который забирал малышей и гулял с ними в любую погоду, чтобы я могла писать. Спасибо сыну Прохору, который тоже задает правильные вопросы о здоровье и терпеливо фотографируется для моих статей. И конечно, спасибо малышу Ванечке, которого я вынашивала под сердцем вместе с этой книгой. Хотя рождение ребенка несколько отсрочило выход книги.

В книге я делюсь нашим семейным опытом, личными историями, поэтому надеюсь, что у нас с вами получится очень душевное общение.

Если у вас появятся вопросы, я всегда жду вас в своем отзывчивом блоге, где мы сможем пообщаться лично.

***Всегда ваша  
@doctorblogger***

## Как правильно ухаживать за ногтями ребенка

С чего можно начать книгу о здоровье ребенка? Наверно, с ухода за ним, ведь от гигиены зависит очень многое, в том числе и наше здоровье. Поэтому начну я именно с этого.

Казалось бы, ухаживать за ногтями – это так просто, но многие часто совершают ошибки, и наша семья – не исключение. Мой сын был совсем крохой, когда я впервые попробовала постричь ему ногти. Ножницы были неудачные, я не рассчитала, срезала ноготь слишком сильно – «под корень» и поранила малыша. Я так переживала, что потом ногти сыну лет до двух стриг только папа, а сам Прохор долгое время очень боялся этой процедуры и жутко кричал.

Теперь делюсь своим опытом мамы-врача.

- Стригите ногти после купания безопасными детскими ножницами с закругленными концами, в некоторых случаях, например если ногти еще короткие, но неровные, царапаются, обломанные или расслоенные, можно использовать неметаллическую мелкоабразивную пилочку.

- Ногти на руках слегка закругляйте, на ногах оставляйте прямыми. Не стригите «под корень» – это увеличивает риск врастания ногтя, травматизации, появление страха перед процедурой у ребенка.

- Если уголки ногтя имеют тенденцию к врастанию в кожу, под уголок ногтя можно вставить ниточку и закрепить пластырем. Если самостоятельно справиться не получается, обратитесь к врачу-подологу.

- Вовремя аккуратно состригайте заусенцы и затем смазывайте их растительным маслом, чтобы у детей не появлялась привычка отрывать и отгрызать их, что повышает вероятность воспаления.

- Если появилось воспаление, то есть имеется краснота, кожа в этой области горячая, можно пробовать компрессы со спиртом, магнезией из ампулы или повидон-йодом. Но помните, у хирургов есть правила: одна бессонная ночь из-за боли (когда палец нарываяет) – повод немедленно обратиться к врачу, и «где гной – там разрез». Друзья, не затягивайте визит к врачу, если не справляетесь сами.

Наше тело постоянно подает нам важные знаки, но мы не всегда их замечаем. Присмотритесь к ногтям ребенка – вы можете вовремя заметить изменения и отслеживать состояние здоровья малыша по состоянию его ногтей.

Например, продольная исчерченность часто указывает на дефицит микроэлементов, особенно железа, а это является поводом пересмотреть рацион питания, разнообразить его, наладить работу желудочно-кишечного тракта. Белые пятна на ногтях часто возникают весной или осенью, но не из-за недостатка витаминов, а при нагрузке на систему желчного пузыря и печени (в том числе поздних тяжелых ужинах), избытке простых углеводов в пище, при нарушениях режима и ритма сна.

Ногти на конкретных пальцах также имеют значение, это подмечено еще предыдущим поколением терапевтов. Поэтому, например, если все ногти здоровы, а на большом пальце ноги ноготь волнистый, исчерченный, нужно обратить внимание на печень и поджелудочную железу. Изменения ногтя среднего пальца ноги указывают на заболевания желудка, четвертого пальца – заболевания желчного пузыря. Если это ноготь мизинца ноги – обратите внимание на систему почек и мочевого пузыря. Ноготь большого пальца руки отвечает за бронхолегочную систему, указательного – за состояние толстого кишечника, ноготь среднего пальца свидетельствует о нагрузке аллергенами или пищевой непереносимости.

О том, как бороться с привычкой грызть ногти, нужна ли помощь именно невролога, вы узнаете из моей следующей книги.

## Уход за детскими волосами

Я уверена, что вас не раз пугали рахитом из-за лысеющего затылка ребенка, предсказывали, что ребенок будет волосатым, если у матери во время беременности была изжога, предлагали побрить, чтобы волосы были гуще, а может быть, даже предлагали «выкатать» щетинку хлебным мякишем (я сейчас даже не хочу говорить об этих суевериях). Да, с волосами связано много примет, но мы с вами поговорим о том, какие медицинские факты есть на самом деле.

Первые волосы на голове у ребенка появляются примерно на пятом месяце внутриутробного развития. И уже в конце беременности волосы малыша начинают сменяться на более зрелые. Замена волос начинается с области лба, через темя к затылку.

Вы замечали, наверно, что многие новорожденные имеют открытый лоб, потом появляются высокие залысины по бокам лба, а затем постепенно отрастает челочка. Чаще всего выпадение старых волос и замена новыми происходит почти незаметно.

Смена волос на затылке обычно происходит к 3-5-му месяцу, именно к этому возрасту у многих появляется затылочная залысина. Почему?

Ребенок большую часть времени проводит на спине, учится вертеть головой. От постоянного трения нежные зародышевые волосы выпадают чуть раньше, чем начинают вырастать новые зрелые волосы. И это не проявление рахита – это нормальное физиологическое выпадение волос.

### *Как же ухаживать за детскими волосами?*

- Волосы у детей тоньше, чем у взрослых, кутикула имеет меньше слоев, РН головы ближе к нейтральному, волосы редко становятся жирными. Поэтому использовать агрессивные моющие средства не стоит, чтобы не раздражать нежную кожу, беречь ее от раздражения, сухости и зуда.

- Многим детям до 2 лет (но многое зависит от густоты и длины волос, климата) мытье шампунями практически не требуется, достаточно проточной воды и мягкой расчески. Если вы решаете использовать шампунь, выбирайте в составе только мягкие тензиды, гликозиды, избегайте синтетических отдушек.

- Если после выписки из роддома на голове малыша осталась внутриутробная смазка, ее можно стереть ватным тампоном с растительным (персиковым, кокосовым, оливковым) маслом, а затем вымыть голову с шампунем.

- Если у ребенка на голове образуются молочные корочки-гнейсы (как следствие минимальных проявлений нарушений пищеварения, пищевой непереносимости), достаточно смазать голову теплым маслом, надеть чепчик на час, расчесать расческой с нежной щетиной и потом мыть голову. Если эти корочки сохраняются или появляются после года, когда уже введен полноценный прикорм, стоит пересмотреть режим и характер питания вместе с вашим врачом.

Насчет необходимости и полезности бритья головы до сих пор ведутся споры, зачастую основанные на предрассудках и национальных традициях. Бритье головы не сделает волосы гуще и толще, просто волосы после нормального выпадения будут расти более синхронно и равномерно, создавая эффект густоты.

В культуре некоторых народов брить голову принято через месяц после рождения. Считается, что, несмотря на разовое действие, это приводит к улучшению кровообращения головы, но больших научных исследований на эту тему не проводилось.

Впрочем, если вам нравятся гладкие лысые головы младенцев, никто вам не запрещает аккуратно побрить своего малыша.



## Страх мытья головы

Еще одна проблема, с которой сталкиваются многие родители. И, надо сказать, я с мужем не исключение. Прохор очень долго нам закатывал истерики во время мытья головы. Из-за этого мы сами, родители, всячески оттягивали этот оглушающий уши момент и даже бросали жребий, кто это будет делать в какой день. Пробовали все, но каждый раз работало что-то новое, так что универсальный подход найти сложно. Весьма неплохо Прохор стал переносить мытье головы, когда уговаривал отца залезть в ванну с ним купаться и когда папа позволял сыну налить себе на голову шампунь и потереть волосы. А еще Прохору спокойнее, когда он берет ситуацию под свой контроль и сам себя поливает из душа. Так что не угадаешь, конечно, кому как проще.

Чаще всего страх мытья головы не влияет на отношение к плаванию в море и бассейне.

### *Почему дети боятся мыть голову?*

Есть несколько причин:

- мыло раздражает глаза;
- потеря контроля, ощущения себя в пространстве из-за необходимости закрывать глаза и при этом находиться в большом объеме воды;
- нехватка воздуха, боязнь задохнуться.

### *Чем помочь?*

Приведу несколько способов:

- Подберите правильный «шампунь без слез».
- Покажите пример на себе, папе, кукле в игровой форме, с похвалой.
- Купите специальный козырек, который ограждает от попадания воды на лицо, или очки для плавания.
- Лучше устойчиво посадить (а не стоя) ребенка в ванне, кому-то удобнее на специальной скамеечке.
- Попросите закрыть глазки домиком из ладошек, начиная с зоны бровей, и откинуть голову назад.
- Не растягивайте процесс надолго, начните поливать из ковшика сначала спину и руки, затем голову.
- Не ругайте, не кричите на малыша.
- Не отрицайте страхов ребенка. Спокойно вслух признайте, что да, это кажется страшным, тебе вода попадает в глаза, и это неприятно и т. д. Сообщите, что вы вместе попытаетесь изменить то, что не нравится.
- В конце обязательно похвалите чистую ароматную голову, можно придумать свой приятный ритуал, который всегда совершается после очередного мытья головы. Например, читайте новую сказку или ложитесь спать чуть позже, позвольте посидеть 10 минут со взрослыми на кухне.

## Что делать, если выпил шампунь

Дорогие родители! Конечно же, такие ситуации лучше предотвратить, чем потом переживать за здоровье ребенка. Возможно, если вы будете покупать шампуни без «съедобного» аромата шоколада или ягод, в менее яркой привлекательной упаковке, желание ребенка попробовать будет меньше.

И конечно же, нужно знать своего ребенка, хотя удивить неожиданным поступком способен каждый. Прохор, например, с детства очень осторожен и скорее не сделает что-то, настороженно отнесется к новому, посмотрит на опыт других и только потом попробует. Ему не нужно объяснять, что кусок мыла в виде клубнички кусать не стоит. Но есть дети (и даже любопытные взрослые), которые не могут удержаться и пробуют на вкус все со сладким запахом.

***Если все-таки ребенок проглотил шампунь/мыло/мыльные пузыри:***

- НЕ выпаивайте водой, так как при этом образуется много пены;
- НЕ вызывайте рвоту, так как активные сокращения желудка простимулируют образование пены, а это риск удушья во время прохождения пены наружу из пищевода;
- дайте пеногаситель на основе симетикона или любой сорбент.

А теперь я предлагаю повторить простые правила обращения с бытовой химией, о которых мы вроде все знаем, но часто игнорируем, надеясь на авось.

### **Правила обращения с бытовой химией**

1. Храните бытовую химию в недоступном для детей месте, в вертикальном положении.
2. Никогда не переливайте в другие емкости с другими этикетками типа «Кока-колы» и «Фанты».
3. Не допускайте нагревания флаконов, в том числе не ставьте на пол с подогревом и на полотенцесушитель.
4. Используйте перчатки, надевайте любые очки, которые есть дома.
5. Проветривайте помещение, когда используете химию. Желательно в это время отправить детей гулять с папой/бабушкой/няней.
6. Если вдруг вам или вашему ребенку на кожу попала агрессивная бытовая химия, снимите пропитанную ей одежду, промывайте прохладной проточной водой не менее 10 минут, не растирайте поврежденное место. Наложите чистую сухую повязку. При необходимости примите обезболивающее по возрасту. Если боль сохраняется, появились пузыри или обширное/глубокое повреждение, незамедлительно обратитесь к врачу.
7. Если вещество попало в глаз, наберите воды в чистую глубокую емкость, погрузите в нее глаз и открывайте-закрывайте его, не забывая менять воду. Можно также промыть проточной водой в направлении от наружного уголка глаза к внутреннему.
8. Если бытовая химия была проглочена, примите как можно большее количество холодной воды и сразу вызывайте скорую помощь. Сообщите диспетчеру название или состав выпитого средства.
9. НЕЛЬЗЯ:
  - пытаться нейтрализовать кислоту щелочью или наоборот. Это приведет к бурной химической реакции с выделением углекислого газа, еще большему повреждению тканей, например углублению ожога, перфорации желудка;

- вызывать рвоту, так как будет повторный ожог пищевода. Промывание желудка будет совершать скорая помощь.

Кстати, друзья, я нашла для вас подборку несъедобных продуктов, которые тем не менее может случайно съесть или выпить ребенок. Когда беспокоиться, а когда нет, сейчас обсудим. Информация из Бостонского института педиатрии.

**Не токсичны:**

- газеты, туалетная бумага;
- глина для лепки;
- губная помада;
- детергенты анионные;
- жидкое мыло для ванн;
- заменители сахара;
- стержни от детских карандашей;
- лосьоны и кремы для бритья;
- кремы для рук;
- мастика, полировочные средства;
- мел;
- салфетки гигроскопичные;
- свечи;
- сухой корм для аквариумных рыб;
- сухой элемент питания (удивительно, но это один из видов батареек – загуглите, нужно знать заранее, что это за батарейка, так как остальные виды, например щелочные, очень опасны);
- твердое мыло;
- твердые духи;
- тушь, тени для глаз;
- чернила;
- паста для шариковых ручек;
- чистящие средства для обуви;
- шампунь.

**В случае приема большой дозы необходимо удалить из желудочно-кишечного тракта:**

- бальзам для волос;
- дезодоранты;
- духи;
- зубную пасту;
- красители для волос;
- лак для волос;
- лосьоны для тела;
- лосьоны после бритья;
- одеколоны;
- пероральные контрацептивы;
- смягчающие средства;
- спички более 20 деревянных или 2 упаковки бумажных;
- средства для загара;
- туалетную воду;
- химические карандаши.

## Если разбил градусник

Мне кажется, каждый из нас хоть раз в жизни разбивал градусник. И конечно же, все с детства знали и боялись отравиться. Кстати, энергосберегающие лампы не стоит разбивать по этой же причине. Многие читают статьи о том, что делать в таких случаях, но быстро все забывают и потом впадают в панику. Давайте сегодня попробуем запомнить.

Опасно именно вдыхание паров ртути. Если ребенок откусил кончик градусника и проглотил ртуть – это не опасная ситуация, но обратиться к врачу все равно нужно и в течение суток следить за самочувствием, отмечая, нет ли признаков отравления:

- понос, тошнота, рвота;
- боли в животе;
- кровоточивость десен;
- слюнотечение;
- металлический привкус во рту;
- боль при глотании;
- головная боль.

Итак, вы разбили градусник.

### *Что делать?*

- Отключите подогрев пола и обогреватели – так испарения будут менее активны.
- Откройте окно в комнате, но сквозняк создавайте уже после уборки помещения, чтобы не распространять пары по всей квартире.
- Наденьте бахилы (чтобы ртуть не прилипла к обуви), одноразовую маску и резиновые перчатки. Если одежда или обувь соприкасалась с ртутью, их придется выбросить.
- Соберите ртуть влажной салфеткой или мокрой газетой, лейкопластырем, скотчем. Из щелей доставайте резиновой грушей, шприцем.
- Ртуть поместите в стеклянную банку с холодной водой, чтобы ртуть не испарялась, и выясните телефон ближайшей санэпидемстанции – вас направят в пункт приема ртути.
- Осколки термометра, использованный скотч, грушу также поместите в банку с водой.
- Осмотрите поверхность в свете фонарика: если ртуть осталась, она будет светиться.
- Место контакта с ртутью обработайте тряпкой или (если много щелей) пульверизатором с темным концентрированным раствором марганцовки, через час смойте его мыльно-содовым раствором (одна часть хозяйственного мыла и одна часть пищевой соды).
- В комнате лучше не находиться в течение суток, а затем вымыть пол водой.
- Если ртуть разлилась на ковер, его придется выбросить.
- После уборки прополощите рот слабым раствором марганцовки.
- Продолжайте проветривать комнату 3 раза в день еще 10 дней.
- Заказать уборку или проверку помещения на наличие оставшейся ртути можно в специальных платных службах.

### *Что делать нельзя?*

- Сразу устраивать сквозняк.
- Убирать веником (сделает частицы мельче), пылесосом (ртуть оттуда потом не достать), влажной тряпкой (не уберет мелкие частицы).
- Стирать загрязненную ртутью одежду.
- Выбрасывать термометр в мусорное ведро, канализацию, раковину.

## Зубы

Мне кажется, многие родители относятся к молочным зубам своих детей крайне несерьезно. «Все равно выпадут», «да что там стоматологу смотреть у двухгодовалого ребенка», «да молочные зубы не болят никогда», «зачем зубы каждый день чистить – погрызи лучше яблочко на ночь» – так ошибочно думают многие. А ведь здоровье молочных зубов – залог здоровья взрослых, коренных зубов, и, конечно же, совершенно ни к чему иметь в своем организме нелеченный очаг инфекции.

Начинать уход за зубами нужно с появления первого зуба. Для чистки зубов 2 раза в день используются насадки на палец из силикона с щетинками. Для того чтобы очистить зубы после перекусов или ночных кормлений, существуют дентальные салфетки с ксилитом (бактерицидный эффект). Салфетки не заменяют основных чисток, абсолютно безопасны, стереть ими эмаль, как многие боятся, невозможно.

Для гигиены более старших детей – зубные щетки, не забывайте менять их раз в 2–3 месяца и хотя бы раз в день мыть с мылом и хорошо прополаскивать щетинки.

### ***Критерии правильной щетки:***

- размер головки щетки не должен быть шире двух рядом стоящих зубов;
- мягкая искусственная щетина;
- удобная нескользкая ручка.

Есть несколько факторов, влияющих на состояние зубов ребенка: генетика, питание и состояние пищеварения, гигиена, состояние ЛОР-органов.

Развитию кариеса способствует рост бактерий, многие из них ребенок может получить от родителей, если они пользуются одними столовыми приборами, кусают от одного куска, но большинство бактерий – постоянные нормальные жители, важна лишь их активность и количество.

Давайте рассмотрим, что способствует появлению кариеса.

1. Плохое пищеварение. Например, если у ребенка нескорректирован недостаток ферментов поджелудочной железы. Часто это лактазная недостаточность, при которой необходим дополнительный прием энзимов для улучшения переваривания молока. Со временем у многих детей ферментная система «дозревает».

2. Дискинезия желчного пузыря. Для коррекции важно режимное питание раз в 4 часа, отсутствие белковой пищи перед сном (полезный ужин – это цельнозерновая каша с термически обработанными, желателен зелеными овощами), четкий режим сна, режим питья чистой воды 30 мл на 1 кг массы тела в сутки, ежедневная гимнастика, желчегонные препараты.

3. Воспалительные заболевания кишечника из-за брожения, неподходящих видов и сочетаний продуктов, сахаров и быстрых углеводов в питании, наличия глистов часто приводят к быстрому прогрессированию кариеса и пожелтению зубов.

4. Черные пятна, в том числе налет Пристли, – частый признак проблем почек, стрессов у ребенка, постоянных переохлаждений и употребления холодной пищи и напитков.

5. Неправильная и недостаточная гигиена.

6. Употребление сахаросодержащих продуктов, которые надолго задерживаются в естественных выемках зубов, или долговременный контакт со сладким. Например, леденец на палочке, который ребенок сосет 15-30 минут, или ириски гораздо хуже шоколада, который растворится быстро и не застрянет надолго в зубных фиссурах.

7. Ночные кормления смесью однозначно ведут к «бутылочному кариесу» и ухудшают состояние желудочно-кишечного тракта. Ночью ребенок часто засыпает с молоком во рту, не

проглотив его до конца. Задержка любой пищи или питья (кроме воды) надолго во рту ведет к росту бактерий, разрушающих зубы. Все сказанное касается и компотов, даже сваренных без сахара.

8. Ночные кормления грудью. Ведутся споры, но, по мнению большинства стоматологов, это также стимулятор кариеса, особенно при «висении на груди». Альтернатива – допить водой или очистить рот салфетками.

9. ЛОР-проблемы. Нарушение носового дыхания из-за аденоидов, отека носа при аллергии, инфекциях, наличии глистов, проблемах пищеварения приводит к тому, что ребенок начинает дышать ртом во сне. Это увеличивает вязкость слюны, высушивает полость рта, что лишает наши зубы естественного восстановления эмали и защиты от бактерий. Вы будете посещать стоматолога намного реже, если решите ЛОР-проблемы.

Многие родители считают, что молочные зубы лечить не нужно, так как они скоро сами выпадут. **НУЖНО** лечить! И вот вам несколько объяснений почему:

- кариес – это инфекция, а любая инфекция может давать осложнения, в том числе на состояние носоглотки, сердца, почек, щитовидной железы;
- молочные зубы тоже могут болеть и иметь повышенную чувствительность, что затрудняет прием пищи и ухудшает эмоциональное состояние ребенка;
- глубокий кариес молочных зубов может угрожать нормальному развитию коренных зубов;
- не вылеченный вовремя молочный зуб иногда приходится удалять раньше, чем он выпадет. Другие зубы начинают двигаться, что меняет прикус и мешает правильному развитию других зубов.

Сейчас появилось много способов помочь детским зубам: реминерализующие зубные пасты, гели, которые наносятся на зубы после чистки зубов.

Серебрение – давно устаревший, неэстетичный метод, который многие врачи ошибочно используют, нанося препарат на зубы, уже имеющие кариес, что только усугубляет ситуацию и не дает возможности следить за распространением процесса.

Сейчас для лечения начального кариеса используют глубокое фторирование, и даже появились зубные пасты, которые останавливают развитие начального кариеса.

Так что, дорогие родители, уделяйте больше внимания состоянию зубов вашего ребенка. Это очень важно!

## Инородные тела в ухе и носу

Интересно, почему дети любят такие эксперименты? О чем они думают, когда, например, горошины в нос пихают? Просто интересно проверить, сколько влезет и куда денется? Кстати, я лично помню свои мысли, когда проглотила золотое колечко с жемчужиной. Мама дала мне поиграть с ним, а оно таким красивым мне казалось, что мне хотелось, чтобы оно было со мной всегда. Вот я его и съела. Вышло оно без жемчужины. Переварилась.

### *Итак, как можно заподозрить, что в носу или в ухе что-то есть?*

- Нарушение дыхания, слуха, гнусавость или «невнимательность» ребенка к вашим просьбам.
- Гнойные или кровянистые выделения (долго могут не проявляться).
- Деформация уха или носа.
- Жалобы на боль в ухе.

### *Что делать нельзя?*

Пытаться удалить самим. Из носа предмет может попасть в нижние дыхательные пути, а ухо вы можете поранить, протолкнуть предмет глубже и лишить ребенка барабанной перепонки. Еще раз: ни выдувать, ни пользоваться пинцетом – ничего нельзя.

Только на осмотр к ЛОРу, у него есть специальные инструменты и техники промывания.

Если вдруг в ухе оказалось насекомое, которое шевелится и сильно беспокоит ребенка, вы знаете, что барабанная перепонка цела, можно закапать в ухо любое растительное масло.

Если инородное тело в носу, а обратиться за помощью в ближайшее время возможности нет, вы можете попробовать технику «мамин поцелуй», описанную еще в 1965 году. Вы сами решаете, готовы ли ее применять, но она считается абсолютно безопасной, и максимум, что может произойти, – инородное тело останется на своем месте.

### *Техника «мамин поцелуй»:*

- Плотно приложите рот ко рту ребенка.
- Перекройте ребенку свободную от инородного предмета ноздрю.
- С силой выдыхайте ребенку в рот, и инородное тело вылетит с потоком воздуха.

Если попытка неудачна, не тяните с осмотром, так как чем дольше предмет остается в ненадлежащем месте, тем тяжелее могут быть последствия.

## Носовые кровотечения

Я думаю, у каждого из вас хоть раз в жизни из носа внезапно начинала течь кровь, и это ужасно пугало.

Разовая ситуация настораживать не должна, особенно если вы или ваши дети – любители поковырять в носу. Часто бывает так, что человек не дает месту кровотечения зажить и раз за разом каждый день сдирает корочку. В этой ситуации достаточно потерпеть несколько дней, закапывать в нос морскую воду с пантенолом или на 10 минут в день неглубоко ставить ватный тампон, смоченный персиковым маслом. Но многие люди отмечают, что носовые кровотечения начинают беспокоить их весной.

Почему именно весной? В зимний период сосуды становятся более хрупкими из-за резких перепадов температур, недостатка витамина С, повреждаются при ОРВИ. А еще весна – время ослабления печени. Обычного сезонного ослабления у всех людей.

Функции печени влияют на сосудистый тонус, контроль кровяного давления, детоксикацию, синтез белков.

Если у взрослого или ребенка система желчевыделения и детоксикации нарушена: перегиб желчного пузыря, застой желчи, лямблиоз, поздние ужины, избыток белка на ночь, вирусные инфекции, – с большой вероятностью, при совокупности разных факторов, можно приобрести весенние носовые кровотечения.

Наш организм может использовать сосуды носа как наиболее безопасный путь «сброса» застоявшейся крови для нормализации давления и детокса.

При повторяющихся носовых кровотечениях необходимо обратиться к врачу и сделать ряд анализов:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови;
- кровь на свертываемость;
- УЗИ брюшной полости;
- показаться ЛОРу.

Носовое кровотечение чаще возникает из передних отделов носа в районе носовой перегородки, то есть не в глубине носа. Прижимая крыло носа к носовой перегородке, мы как раз пережимаем кровоточащие сосуды.

*Важно знать, что юношей 9–18 лет при кровотечениях из носа обязательно нужно показать ЛОРу для исключения сосудистого образования – ангиофибромы (она образуется только у мужского пола и именно в этом возрасте).*

### **Первая помощь при носовых кровотечениях**

- Не создавайте паники – у пострадавшего это вызовет больший прилив крови.
- Сильно прижмите крылья носа к носовой перегородке, держите несколько минут.
- Если под рукой есть перекись и вата, неглубоко вложите смоченный шарик и зажмите нос.
- Можно, если есть, приложить обернутый в пакет лед.
- Необходимо открыть рот и наклонить голову **ВПЕРЕД**. Запрокидывание головы может привести к попаданию крови в дыхательные пути.
- Если кровь не останавливается через 10–15 минут, вызывайте скорую помощь.
- Если кровь алая и выходит «фонтаном», сразу вызывайте скорую помощь.



## Ожоги

Однажды мне нужно было улетать в Испанию одной, так как мой муж внезапно не смог составить мне компанию из-за проблем на работе.

Надо сказать, я ужасно боюсь путешествовать одна. Боюсь потеряться, не улететь, забыть, перепутать. Вам смешно, наверное, а мне – нет. А еще я с утра узнала, что беременна Прохором, и находилась в несколько растерянном состоянии.

И мое подсознание сработало ужасно. За 4 часа до вылета я, стоя на собственной кухне, опрокинула на себя чашку только что сваренного кофе.

Были бы ноги голые, обошлось бы легче. Но я была в тонких колготках, которые мгновенно приварились к коже. Ничего не соображая от боли, я тут же оторвала их вместе с кожей, встала под струю холодной воды и думала, что вполне смогу улететь в Барселону.

Но какая-то еще работающая часть мозга все-таки заставила меня позвонить своей бабушке-врачу и посоветоваться. Обсудили, что 6 ладоней площади ожога на голени – это очень много. Вспомнили, что на четвертый день после ожога ходить будет почти невозможно, так как восстанавливаются нервные окончания и боль многократно усиливается. Какой уж там перелет.

И поехала я в ожоговый центр, где провела 10 дней. Кстати, ввиду того, что я была беременна, лекарств никаких давать мне не могли. И прекрасно все зажило без антибиотиков, обезболивающих и прочего. Только лишь на перевязках с коллагеновыми листами. Это я к тому, что многие проблемы со здоровьем могут решаться и консервативно, без активного применения лекарств, и зачастую мы просто перестраховываемся, принимая много ненужных средств.

А теперь я расскажу, как рассчитать площадь ожога. У детей старше 12 лет используют правило девяток (голова и шея – 9 % площади поверхности тела, рука – 9 %, нога – 18 %, передняя поверхность туловища – 18 %, задняя поверхность – 18 %, промежность – 1 %). Для детей младшего возраста площадь ладони ребенка составляет 1 % площади поверхности тела. Так оценивают проценты специалисты, а вы можете оценивать всех одинаково: 1 ладонь – 1 %.

Это нужно для того, чтобы знать, что ожог площадью больше ладони опасен и требует обязательного обращения к врачу. Ну, и конечно же, для того, чтобы сообщить скорой объем повреждений.

Ожоги делятся на четыре степени. Первая – это покраснение и отек, вторая – пузыри с жидкостью. Третья и четвертая – это уже глубокие повреждения мышц и костей, разумеется, без врачебной помощи тут не обойтись.

### *Как помочь?*

- Прервите повреждающие воздействия. Если горит одежда, ее нужно сбросить или плотно накрыть одеялом. Тушение водой не всегда желательно, так как может быстро образоваться пар, что усилит ожог. Одежду не снимают, а разрезают.

- Охладите место ожога. 5–15 минут под струей прохладной, но не ледяной воды. Прикладывание льда или ледяная вода могут усилить повреждение. Если дома есть стерильный физраствор из холодильника, область ожога большая и сильно болит, наложите компресс до приезда скорой помощи. Также до приезда врачей временно можно наложить повязку, смоченную водой. Для обезболивания примите парацетамол или ибупрофен.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.