

## Как облегчить состояние больного ребёнка?

**Отдых.** Мудрость организма советует ему отдыхать, когда он болен, как бы переключая энергию на выздоровление. Социальное или экономическое давление часто мешает взрослым прислушаться к советам своего внутреннего голоса, но малыши оказываются раскрепощеннее и мудрее: когда они заболевают, то ведут себя тихо и не оказывают вам никакого сопротивления. Больные головки, животики и грудки знают, что им нужен покой. Придумайте детям тихое, успокаивающее занятие, помассируйте или потрите спинку, расскажите сказку, спойте или покажите видеофильм, устроив заболевшего малыша у себя на руках или в уютном гнездышке.

**Помощь извне.** Когда дети болеют, им вовсе не обязательно находиться взаперти. Свежий воздух полезен для ребенка и помогает ухаживающему за ним воспитателю не сойти с ума в заточении. Сухой, застоявшийся воздух раздражает гиперемизированные дыхательные пути, поэтому хорошо проветривайте комнату. Прогулки не вызывают простуд. Свежий воздух и солнышко одинаково полезны и пациенту, и его сиделке. Совершите прогулку с ребёнком и вы почувствуете, как природа повысит физический и психический тонус - как малыша, так и ваш собственный.

**Пить, пить, пить!** Когда ребенок здоров, его организм выделяет определенное количество жидкости, при заболевании ее выделяется намного больше. Высокая температура, потение, затрудненное дыхание, рвота, понос, чихание, кашель, плач и плохой аппетит – все это приводит к обезвоживанию, т.е. чрезмерной потере жидкости организмом. Это состояние еще больше ухудшает самочувствие заболевшего малыша. Постарайтесь помочь ему следующим образом:

– Лучший вариант - **давать пить часто и понемногу**. Слишком много жидкости, выпитой сразу, может вызвать у ребенка рвоту. Наибольшим успехом пользуются домашние морсы и соки.

– **Прозрачные супы:** медицинские исследования по достоинству оценили мудрость наших бабушек - куриный бульон хорош при простудах (исследователи считают, что пар от бульона очищает носоглотку, а сам бульон препятствует обезвоживанию – вот два наиболее важных свойства этого "волшебного питья"). Однако слишком насыщенные супы могут способствовать обезвоживанию; более надежный вариант – легкие консервированные супы или бульоны домашнего приготовления.

**Питание при болезни.** Дети теряют аппетит, когда заболевают, а ведь им нужно большое количество жидкости для предотвращения обезвоживания и лишние калории, чтобы удовлетворить возросшие энергетические потребности. Решением проблемы является жидкая пища. Попробуйте кормить заболевшего ребенка так:

– Предлагайте ему есть чаще, но понемногу - примерно вдвое чаще обычного и половинными порциями.

– В питание можно добавлять фруктовые соки, немного щербета, белковые порошки, йогурт, давать ребенку пюре из свежих или замороженных фруктов с ложкой меда (для детей старше 1 года).

Предложите ребенку медленно сосать жидкую пищу через соломинку. Фруктовое питье очень полезно при воспаленном горле.

– Овощные и куриные супы, а также мягкие овощи домашнего приготовления не раздражают больное горло, и ребенок легко проглатывает их.

**"Полезный" сахар.** Наиболее нежелательны колебания уровня сахара в крови у заболевшего малыша, и без того раздражительного и несчастного. Хорошим источником медленно усваивающегося организмом сахара являются фрукты и мучные изделия. Временно можно отступить от обычной бессахарной диеты без ущерба для ребенка, чтобы скрасить его болезненное состояние теми сладкими пустячками, которые вы, как правило, ему не даете.

