

Переохлаждение ребенка: первая помощь

Даже зимой не стоит бояться холода, из-за этого сидеть дома или кутаться в сто одежек. Но вы должны знать, как избежать переохлаждения ребенка, тогда малыш не заболеет!

В холодное время года для детей очень важна хорошая экипировка. Вещи должны подбираться с учетом темперамента ребенка и того, чем он будет занят на прогулке. К примеру, ребенку, который спит в коляске, вполне подойдут теплый комбинезон и меховой конверт, согревающий ножки. А вот гиперактивного двух-трехлетнего малыша так утеплять не стоит. Термокомбинезон (цельный или раздельный) и минимум одежды под ним (достаточно колготок и тонкого свитерка) не дадут маленькому непоседе замерзнуть. А вот если в такой одежде ребенок будет неподвижно сидеть на скамейке, может наступить переохлаждение.

Помощь при переохлаждении у ребенка

Как только вы поняли, что ребенок замерз, быстрее ведите его домой. Ему нужны согревающие процедуры! Они оказывают сосудорасширяющее действие, благодаря чему кровообращение ускоряется, а защитные силы организма повышаются. Так что скорее идите парить ножки!

Как парить ноги детям

Вымойте с содой таз. Потом всыпьте туда 1-2 ст. ложки сухой горчицы. Налейте воду (температура не ниже 37°C). Когда порошок растворится, попросите ребенка опустить в таз ноги. Через 2-3 минуты ребенок должен вынуть ножки, а вы добавьте воды погорячее. Общая длительность такой процедуры - не более 10-15 минут. После этого для закрепления эффекта надо надеть малышу теплые носки.

Ребенку скучно сидеть без дела? Его развеселят забавные водоплавающие игрушки. Пусть уточки, рыбки и дельфинчики тоже погреют лапки, хвостики, плавники.

Ингаляции для детей

Листья эвкалипта, шалфея или сосновые почки (1 ст. ложку заварите в 1 стакане кипятка), эфирные масла пихты, чайного дерева (2-3 капли) - это отличные средства для проведения паровой ингаляции.

Налейте необходимый препарат в ингалятор. Сядьте на стул и возьмите к себе на колени ребенка. Подышите целебными парами. Кстати, подобную процедуру можно проводить, даже если дома нет специального устройства. Когда ребенок спит, поставьте около кровати миску с заваренной травой. Однако каким бы образом вы ни проводили ингаляцию, следите за тем, чтобы ребенок не обжегся (не наклонялся близко над паром) и не пролил на себя кипяток!

Во время ингаляции вместе с ребенком регулируйте длительность процедуры. Вы считайте вслух до ста, а малыш пусть повторяет. Если собьется - поправьте!

Растирание ребенка

Растирание расслабляет мышцы, улучшает кровообращение и питание тканей. Кроме того, он отлично согревает и помогает предотвратить заболевания дыхательных путей.

Вначале слегка разотрите ребенку спинку и грудь при помощи махровой рукавицы. Затем нанесите согревающую мазь. Все это желательно делать на ночь. Однако прежде чем надевать пижамку, промокните обычной салфеткой лишний жир. Тогда пятен на одежде не будет.

Позвольте ребенку полечить любимую куклу, резинового пупса. Дайте ему детский крем и массажную рукавицу - пусть почувствует себя в роли доктора.

Лечебный чай при переохлаждении ребенка

Малина, калина, клюква, брусника богаты витамином С. А он, как известно, отлично повышает защитные силы организма. Так что доставайте домашние заготовки - джем, варенье, перетертые с сахаром ягоды.

В чашку с теплой кипяченой водой положите ягоды и размешайте. Пусть постоит пару минут. Затем процедите через сито и не забудьте добавить дольку лимона.

В продаже есть готовые напитки из тех же плодов - используйте их. Только обязательно читайте, что написано на этикетке. Вас должен интересовать не только срок годности и состав продукта, но и то, для кого он предназначен.

Младенцам лучше покупать специальные чаи из серии детского питания известных фирм. Там обязательно должна быть маркировка с указанием возраста ребенка. Детям постарше можно разводить пакетики с травяным, фруктовым, ягодным чаем, предназначенным для взрослых (обычно советуют заваривать 1 пакетик примерно на 500 мл кипятка).

Если в стакан, чашку с приготовленным напитком вставить яркую, красивую трубочку, а края украсить снежком (смочите край емкости и посыпьте сахарной пудрой), ребенок выпьет все до последней капли. А наутро проснется здоровым!

Интерферон при переохлаждении у детей

Иногда в качестве первой помощи детям при переохлаждении назначают один из препаратов на основе интерферона. Его рекомендуют применять как в лечебных, так и в профилактических целях для повышения сопротивляемости организма. Однако такие лекарства эффективны, если застать недуг на самой ранней стадии.