

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ОРГАНИЗМ К ВИРУСУ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ?

Как тренировать организм к вирусу во время болезни? — такой вопрос мне задали мои дорогие мамы. “Вирус он и в Африке вирус, и алгоритм помощи одинаков!!” Тренировка к вирусу зависит от того, как мама реагирует на болезнь ребенка.

✅ Не меняется образ жизни, мыслей и слов, сказанных окружающими в адрес выздоравливающего ребенка. Делаем вид, что ничего глобального не произошло. Живем, как жили, без паник, истерик и сочувствующих слов и взглядов в адрес ребенка. Исключаем из своего лексикона: “Бедный... Несчастный... Больной... Слабенький...”

. Интенсивная влажная уборка. Вирус со слизью, попавший на поверхность, легко уничтожается влажной тряпкой. Простой воды ДОСТАТОЧНО! В использовании дезинфицирующих средств нет необходимости. Влажная уборка каждый день, в первый день генеральная: залезаем во все углы, люстры и шкафы. В пыли (в коврах, книгах, диванах) сохраняются бактерии и вирусы длительное время до 6-8 месяцев.

. ✅ Частое активное проветривание. Помним, что вирусы погибают в прохладном, влажном, ДВИЖУЩЕМСЯ воздухе. Ключевое слово ДВИЖУЩЕМСЯ, т.е. сквозняк. В сухом и теплом воздухе вирусы сохраняются длительное время, и происходит самозаражение и заражение близких, живущих на одном пространстве. Так же снижение температуры окружающего воздуха позволяет снизить температуру тела через дыхание. Во время повышенной температуры тела также важно вдыхать ПРОХЛАДНЫЙ воздух, чтобы терять тепло, ВЛАЖНЫЙ воздух нужен, чтобы сократить расход жидкости из организма и увлажнить слизистые, ЧИСТЫЙ воздух, чтобы снизить нагрузку на раздраженные в данный момент слизистые (наш иммунитет).

✅ Обильное питье. Все, что ребенок пьет, тем и отпаиваем. Во время температуры идет интенсивная потеря жидкости из организма и ее ВАЖНО восстановить. Вода, компоты из ягод сухофруктов, варенья, чай, морсы, соки, молоко. Младенцам можно давать изюмный компот, воду, укропную воду, фенхелевую воду или анисовый чай. Не важно ЧТО, главное чтоб ребенок пил. Малиновый компот или чай, после того как организм наводнили, т.к. малина и чай обладают потогонным действием, важно, чтобы было чем потеть.

Если ребенок отказывается от питья, заливаем с ложечки или со шприца каждые 3-5 минут. ЭТО ВАЖНО! Особенно если ребенок с повышенной температурой.

✅ **НЕ КОРМИТЬ!** До тех пор, пока ребенок не попросит. Питье и фрукты в любом объеме. Еда строго по аппетиту, даже если ребенок не съел за день **НИ КРОШЕЧКИ**.

В период болезни, печень занята важными процессами, например, уничтожением вируса и очищением организма от интоксикации. И в этот период ни в коем случае нельзя нагружать пищеварительную систему.

✅ При высокой температуре не гулять, если на улице мороз или наоборот сильно жарко.

Если температуры нет или на улице комфортная температура (от 0 до 22 С) **ГУЛЯТЬ, ГУЛЯТЬ, ГУЛЯТЬ**. Чем больше ребенок будет дышать прохладным влажным воздухом, тем легче и быстрее ребенок будет выздоравливать. Если есть возможность гулять на балконе — **ПОЖАЛУЙСТА**, гуляйте целый день. Особенно хороши прогулки у воды и в лесу.

✅ Когда температура понизилась до нормы, **КУПАТЬ ЧАСТО И ДОЛГО**, на сколько хочет и может ребенок и мама. В слизи содержится огромное количество бактерицидных и противовирусных веществ, поэтому увлажняем слизистые всеми возможными способами.

✅ Температуру не сбивать, если ребенок хорошо переносит. Во время температуры вырабатываются лейкоциты. В организме ребенка происходит борьба, когда сталкиваются микробы и сражающиеся против них белые кровяные тельца (лейкоциты), которые производят пирогены, стимулирующие его защитные силы для борьбы с микробами. **ВЫКЛЮЧАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ** очень и очень не желательно!

Если у ребенка судороги или не адекватное поведение на то, чтобы терпеть температуру, необходимо медикаментозное вмешательство. В детской практике применяется ибупрофен и парацетамол.

✅ Лишние носки, колготки, кофты, шапочки и варежки не надевать! Вести обычный образ жизни. Одевать, как всегда.

✅ Когда все же вышли на улицу, кашель и насморк **УСИЛИВАЕТСЯ** — это нормально! (т.к. увеличивается реология (текучесть) слизи и, естественно, кашель и насморк усиливается. Продолжаем его выгуливать, даже если он слишком сильный! Поддерживаем ребенка, если он кашляет. “Давай, давай еще выкашляем и поскорее забудем о нем!”

Кашель — это защитная функция организма и ее ни в коем случае нельзя подавлять. Я часто слышу такие фразы от мам: “Попробуй мне кашлянуть

сегодня вечером, я тебе дам!” — это, когда ребенок заигрался на горке в снегу, или “Будешь кашлять, не дам конфету”, раздевая ребенка утром в саду, говорит мама, и ребенок, конечно же, будет сдерживать кашель, чтоб не огорчать маму, и, естественно, болезнь будет затягиваться на более длительный период.

✅ Еще важна, как только ребенок заболел, смена нательного и постельного белья, затем каждый день меняем нательное белье и наволочку. После выздоровления снова меняем весь комплект постельного белья.

✅ Если ребенок находится в комнате, УВЛАЖНИТЕЛИ работают на минимальном режиме круглосуточно. Как только выходим из квартиры или комнаты, сразу включаем интенсивный режим увлажнения/ очищения/ ионизации, также открываем окна на режим сквозняка.

✅ Не целоваться в губы и в целом минимизировать контакт с заболевшим ребенком или взрослым, дабы минимизировать заражение родственников.

✅ ЧАСТО закапываем младенцам и орошаем деткам после года носик ЛЮБЫМ солевым или физиологическим раствором для увлажнения слизистых, в которых содержится огромное количество лизоцима и иммуноглобулина. Чтобы было кому бороться с вирусом, слизистые должны быть ВЛАЖНЫЕ.

✅ Используем только бумажные салфетки. Я лично по всей квартире расставляю рулоны туалетной бумаги и рядом ведро, чтоб сопливые салфетки не валялись по квартире. Тканевые носовые платки приводят к самозаражению.

Помните! При нормальном иммунитете вирусные инфекции идут по определенному сценарию: на 4-й день — пик выработки интерферона, на 7-й — день выработка антител и нормализация температуры и чаще **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**. Если иммунитет плохой, то это приводит не к увеличению частоты болезни, а к тому, что болезни длятся дольше и часто дают осложнения.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих деток!