**Как вылечить простуду у ребенка: что делать до приезда врача?**

Как вылечить простуду у ребенка? В первую очередь - не сходить с ума и не пугаться. Когда простужается ребенок, первое, что делают некоторые мамы – начинают паниковать. Забывая, что главное при лечении ребенка, особенно, если делаешь это впервые - не наломать дров и не усугубить и без того сложную ситуацию.

Это только кажется, будто каждая мама от природы знает, как вылечить простуду у ребенка. На самом деле, и эти знания приходят с опытом. Однако, заручившись простыми рекомендациями, некоторых ошибок можно избежать уже в самом начале.

 ***Что нужно делать в первую очередь?***

Первое, что должна сделать неопытная мама - вызвать врача. А до его прихода можно попробовать уменьшить влияние некоторых вредных симптомов. Если у ребенка пока не наблюдается температуры, устройте ему ножную ванну. Разведите в тазике с горячей водой сухую горчицу и опустите туда ножки малыша. Температура воды не должна быть выше 42 градусов. После ванны насухо вытрите ножки и оденьте ребенка в теплые шерстяные носки. Кутать малыша целиком не стоит, но вот согреть ноги необходимо.

Насморк – один из самых первых симптомов простуды. Но как вылечить простуду у ребенка, который еще не умеет сморкаться? В этом случае ему нужно помогать очистить нос от слизи. Если у вас под рукой нет аптечного аспиратора, можно применить простой прием - развести в стакане теплой кипяченой воды чайную ложку соли, и, с помощью клизмы или пипетки, по очереди промыть носовые пазухи. Следите при этом, чтобы ребенок не запрокидывал голову слишком сильно, и чтобы вода не затекала дальше в носовую полость.

Следующий симптом простуды у ребенка – кашель. Будь ребенок школьником, можно было бы порекомендовать паровые ингаляции, но для малышей эта процедура чересчур сурова. Лучше, если у вас есть ультразвуковой домашний ингалятор — с помощью него вполне можно вылечить простуду у ребенка любого возраста. Его можно заправлять отварами трав или даже простой минеральной водой.

Кашель, как правило, сопровождается болью в горле. Ее можно облегчить с помощью полосканий отварами трав, например, шалфея и ромашки. Возможно, пока он еще не умеет делать это правильно, но должен справиться с вашей помощью. Даже если он проглотит случайно немного травяного состава, ничего страшного не случится. Зато некоторые симптомы простуды у ребенка исчезнут. Все остальные манипуляция следует проводить только после осмотра детского врача.

***Как не следует лечить простуду у ребенка***

Самый главный совет – научитесь правильно бороться с температурой. Важно знать, когда можно ее сбивать, а когда нет. Обычно педиатры (если не наблюдается никаких осложняющих факторов) советуют не сбивать температуру при простуде до тех пор, пока она не перешагнула рубеж в 38 градусов. Ведь таким образом иммунная система малыша борется с болезнью сама.

Не следует давать ребенку традиционный аспирин, ведь для борьбы с простудными заболеваниями у детей существуют свои специальные препараты - их назначит врач, учитывая возраст ребенка.

И уж точно не следует самостоятельно давать ребенку антибиотики! Чаще всего они просто неуместны при простудах. Ведь антибиотики помогают против бактерий, но при вирусной инфекции от них нет никакого толку - на сами вирусы они ни коим образом не воздействуют. Действительно, иногда врачи назначают антибактериальные препараты при гриппе или простуде, но только лишь потому, что на фоне вирусного заболевания параллельно развилась бактериальная инфекция. В этом случае применение антибиотиков оправдано. Однако назначать их адекватно может только врач!

Когда пытаетесь избавиться от насморка, не переборщите с сосудосуживающими средствами. Их длительное применение может привести к повреждению слизистой даже у взрослого, не говоря уже о маленьком ребенке. Не переусердствуйте также, пытаясь избавить малыша от кашля. Помните, что как и высокая температура, кашель – это защитный механизм, с помощью которого организм избавляется от "захватчиков". Кашляя, ребенок выводит из дыхательных путей мокроту, а вместе с ней и саму болезнь.

Думая о том, как вылечить простуду у ребенка, помните, что хоть организм у малыша еще очень мал и слаб, он все же не беспомощен и способен бороться с болезнью отчасти силами своего иммунитета. Главное – не мешать ему в этом, а адекватно помогать. И в то же время - зорко контролировать ситуацию. Конечно же, под присмотром опытного и разумного доктора.

# Простуда у детей симптомы и лечение



В отечественной педиатрии считается нормой, если ребенок простужается или подхватывает ОРВИ не чаще 4-6 раз в год. Пик заболеваемости обычно приходится на первый год в детском саду или школе. При первой простуде в жизни ребенка нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Важно создать комфортные условия для больного малыша, проветривать помещение и не сбивать температуру без крайней необходимости. Соблюдение режима дня, сбалансированное питание и [закаливание](http://mama.ru/articles/zakalivanie-rebenka) помогут избежать частых простуд.

### ****На какие симптомы при подозрении на простуду обязательно нужно обратить внимание?****

При простуде у ребенка до года нужно обратить внимание на следующие симптомы: изменение цвета кожи, нарушение дыхания, кашель, потливость, слабость, нарушение режима кормления, любые другие необычные симптомы.

Особенно важно следить за изменениями температуры тела, появлением сыпи, потерей аппетита и нарушениями стула. Маму должно насторожить, если ребенок стал более возбужденным или, напротив, вялым, стал долго спать, вскрикивать во сне и пр.

Особого внимания требует температура выше 38,5ºC и ниже 36ºC. Кроме того, если у ребенка больше трех дней держится температура 37,1-37,9ºC – это также должно настораживать, так как может быть симптомом медленно развивающегося воспалительного процесса (пневмония, пиелонефрит и др.).

Наличие этих симптомов должно стать поводом для консультации с лечащим врачом.

### ****Какие симптомы наиболее опасны?****

Резкий крик, бледность, холодный пот, внезапная вялость с пониженной температурой. Появление необычной сыпи. Жидкий стул больше 5 раз за сутки, многократная рвота. Судороги, обмороки, нарушения сознания, неадекватная реакция ребенка на вопрос-ответ. Внезапно осипший голос у ребенка. Нарушения дыхания. Появление отеков, особенно на лице в области головы и шеи. Резкие боли в животе. Впервые возникшие жалобы на головную боль.
Эти симптомы требуют немедленной консультации врача. Если они появились внезапно и резко нарастают, необходимо вызвать скорую помощь, так как может возникнуть ситуация, угрожающая жизни ребенка.

### ****Когда нужно вызывать к ребенку врача?****

Телефонная консультация с педиатром, которому родители доверяют, поможет решить, насколько нужен очный осмотр в каждом конкретном случае. Если между домашними нет согласия по поводу схемы лечения, лучше вызвать врача, мнению которого доверяют все «противоборствующие стороны». Обязательно необходим визит врача на дом в случае, если это первая болезнь с температурой у ребенка до года, либо если ребенок болеет с какими-то непривычными для родителей симптомами, или что-то тревожит родителей. Кроме того, если родители сами лечат ребенка и к третьим суткам не наступает улучшения, малыша тоже обязательно должен осмотреть врач.

### ****Как лечить простуду у детей?****

Подходы к лечению простудных заболеваний могут кардинально расходиться у разных врачей. Одни склонны перестраховываться и назначать большое количество лекарств, другие предпочитают выжидательную тактику и мягкие способы лечения. В любом случае, важно помнить, что простуды – это тренировка иммунитета в борьбе с инфекцией, и для ребенка, у которого нет тяжелых хронических заболеваний, они не представляют особой опасности. Тактика выжидания и наблюдения позволяет иммунитету ребенка научиться справляться с постоянной нагрузкой в условиях «большого города». Легкое [питание](http://mama.ru/tag/nutrition-sick-child), теплое питье и отдых, а также «народные способы» лечения – этого обычно достаточно для того, чтобы помочь ребенку побыстрее поправиться и избежать осложнений.

### ****Нужно ли сбивать температуру?****

Повышение [температуры](http://mama.ru/tag/temperature-child) является основным способом борьбы организма с инфекцией, так как, с одной стороны, при повышении температуры ускоряется метаболизм, благодаря чему иммунитет работает эффективнее, а с другой стороны, скорость распространения вирусов и бактерий замедляется.

Несмотря на то, что в повсеместной практике высокую температуру принято сбивать ради облегчения состояния больного, а педиатры обычно советуют снижать температуру у ребенка, если она превышает 39 градусов, лечебного эффекта эта процедура не несет. Поэтому, если у малыша нет тяжелых хронических заболеваний, то лучше ориентироваться не на показатели термометра, а на самочувствие ребенка, и по возможности, терпеть высокую температуру максимально долго.

В первую очередь, нужно следить за тем, что хочется самому ребенку: если температура быстро повышается, его знобит, нужно помочь малышу поскорее согреться с помощью теплой одежды, одеяла и горячего питья. Когда температура достигнет максимума, озноб пройдет, при этом кожа ребенка часто немного краснеет, а на лбу может выступить пот. В этот момент нужно по возможности раскрыть малыша, чтобы ему легче было переносить жар. Кроме того, можно прибегнуть к обтираниям или теплой ванне – все это позволяет снизить температуру примерно на градус. Необходимо помнить, что резкое медикаментозное снижение температуры, также как и обычно следующее за ним резкое ее повышение, могут провоцировать фебрильные судороги. Помимо этого, при сильных перепадах температуры возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

Температуру стоит начинать снижать, когда она поднимается выше 38,5-39 градусов. Лучше использовать свечи или сиропы на основе ибупрофена или парацетамола в возрастной дозе. Применение жаропонижающих препаратов на основе аспирина и анальгина у детей неоправданно рискованно, так как аспирин может вызывать печеночную недостаточность, а анальгин способен приводить к снижению числа лейкоцитов до опасного уровня. Необходимо помнить, что резкое медикаментозное снижение температуры, также как и обычно следующее за ним резкое ее повышение, могут провоцировать фебрильные судороги. Помимо этого, при сильных перепадах температуры возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему.

### ****Можно ли купать ребенка при простуде?****

Рекомендация не мыться во время болезни появилась тогда, когда горячей воды в домах не было, и мыться люди ходили в бани. Сейчас, если в доме есть ванна и горячая вода, [купание](http://mama.ru/articles/kupanie-novorozhdennogo)– это отличный способ облегчить состояние и снизить температуру, поэтому можно и нужно купать болеющего ребенка, если он сам не против. При купании больного малыша важно избегать сквозняков. Вода должна быть теплой, примерно на градус ниже температуры тела ребенка, но не выше 39ºС. Необходимо регулярно доливать в ванну горячей воды, чтобы ребенок не замерз.

### ****Когда можно считать, что ребенок поправился?****

Если у ребенка улучшилось настроение, аппетит, нормализовалась температура и активность, а также нет насморка, кашля, рвоты или поноса , то можно считать, что лечение простуды прошло успешно.

### ****Когда можно выходить гулять после простуды?****

Если ребенок весел, активен и хочет гулять, а погода позволяет, первую прогулку можно совершить через 2-3 дня после того, как температура нормализуется. Важно, чтобы первая прогулка после болезни длилась не более 20 минут. При этом погода должна быть хорошей. Крайне не рекомендуются ранние прогулки, если на улице температура ниже -10ºC, ветер, вьюга или дождь.

### ****Когда можно вернуться в сад или школу после простуды?****

В детский коллектив лучше возвращаться не ранее, чем через неделю после того, как ребенок поправился, так как только что выздоровевший ребенок особенно чувствителен к вирусам и может легко заболеть вновь, если слишком рано вернется в [сад](http://mama.ru/tag/kindergarten) или [школу](http://mama.ru/tag/school-type).

### ****Когда можно вернуться к занятиям спортом после простуды?****

Не ранее чем через 10 дней после того, как ушли все симптомы заболевания.

### ****Какие существуют способы профилактики детской простуды?****

Лучшим способом профилактики гриппа является прививка. Другие способы профилактики вирусных инфекций: необходимо соблюдать общую гигиену - пользоваться индивидуальными полотенцами, посудой, мять руки с мылом после посещения общественных мест. Регулярно проветривать помещения, поддерживать в них температуру 20-24ºС и влажность не менее 40%. Производите регулярную влажную уборку жилых помещений. Кроме того, сбалансированное питание, регулярные занятия спортом, постоянный режим дня, закаливание и прогулки являются отличным способом укрепить [иммунитет](http://mama.ru/articles/detskii-immunitet).

### ****Как лечить понос и рвоту?****

Понос и рвота у детей требуют очной консультации врача и индивидуальных назначений, так как рвота и понос могут быть симптомами серьезных [инфекционных заболеваний](http://mama.ru/articles/kishechnye-infekcii-u-detei), а также являются опасными для ребенка состояниями из-за угрозы обезвоживания.