*Первая простуда у ребенка.*

*13 советов педиатров*

Первая простуда у ребенка – это настоящий шок для новоиспеченных родителей. Но стоит взять себя в руки и попробовать реализовать подходящие именно вашему ребенку советы педиатров.   
  
1. Помните, что простуда проявляется медленно. Первый ее признак – беспокойство, раздражительность ребенка.  
  
2. Обратите внимание на дыхание ребенка. Ему станет труднее дышать через нос. Это будет прогрессировать.

Потом из носа начнет лить, как из крана.  
  
3. Через 1-2 дня у ребенка начнется озноб. К нему подключится боль в горле и, возможно, головная боль. Простуда может задержаться дольше, подкрепившись еще и кашлем. Но основные симптомы должны пройти в течение недели.

Если этого не случилось, дополнительно обратитесь к врачу.  
  
4. Во время простуды сделайте прикладывания к груди более частыми. Или чаще давайте бутылочку. Ребенок может пить мало молока, но всё же нельзя допустить обезвоживания. Тактильный контакт при грудном вскармливании обеспечит дополнительную поддержку малышу.  
  
5. Начиная с 4 месяцев, можно предлагать болеющему ребенку воду.  
  
6. Обратите внимание: у ребенка может быть пониженный аппетит, или ему трудно сосать молоко из-за заложенного носа. Если виноват насморк, купите солевые капли — капайте за 15 мин. до кормления (по 2 кап. в ноздрю).

Потом можно попробовать назальный аспиратор, чтобы отсосать сопельки.  
  
7. Нанесите немного вазелина на область между верхней губой и носом, чтобы защитить нежную кожу.  
  
8. Следует срочно вызвать врача, если у ребенка до 3 мес. температура поднялась до 38 градусов, а у

ребенка от 3 до 6 мес. – до 39 градусов.  
  
9. С 2 мес. можно давать ребенку парацетамол в жидкой форме, с 3 мес. и при весе от 5 кг – ибупрофен

в жидкой форме. Следуйте дозировке из инструкции.  
  
10. Меряйте температуру между приемами лекарства. Повышение температуры (до безопасного уровня)

должно заставить вас снова дать лекарство, и через 30 мин. вы должны увидеть падение температуры.

Если так не произошло, звоните врачу.  
  
11. Запрещено давать ребенку любые взрослые препараты.  
  
12. Помните, что все средства от простуды воздействуют на симптомы. А сама простуда не поддается

никакому лечению.  
  
13. Будьте бдительны! Чем младше ребенок, тем слабее его иммунитет, и тем вероятнее повторная простуда.

Если ребенку стало лучше, а потом вернулся озноб, вялость, то это может быть началом повторного заболевания.