***Если ваш ребенок заболел.***

Живя рядом с ребенком, родители учатся понимать его, интерпретировать его реакции. Они первыми могут заметить признаки каких-либо нарушений. Самые распространенные симптомы: нарушение пищеварения (понос, рвота, потеря аппетита), высокая температура, нарушения - дыхательной системы (кашель, затрудненное дыхание), болезни уха, горла и носа, наконец, плохое общее состояние (усталость, сонливость или, наоборот, повышенная возбудимость и агрессивность, нарушения сна). Полезно также знать, как реагировать при таких несчастных случаях, как удары или ожоги.

***Понос***

При поносе у ребенка основная опасность - обезвоживание организма из-за потери воды. Если ребенку нет еще шести месяцев, нужно быть очень внимательной: если вы кормите его только грудью, можно продолжать кормление, но следует предложить ребенку дополнительно выпить 30—50 мл раствора для восстановления жидкости (порошок, содержащий сахар и минеральные соли, продается в аптеках) перед каждым кормлением. Если ребенка кормят из соски, врач пропишет молочную смесь. Если питание более разнообразно, следует перестать давать молочные продукты (йогурты, молоко и др.), временно перестать давать фрукты (кроме яблок, бананов и айвы) и зеленые овощи. Необходимо предложить ребенку, но без нажима, продукты, помогающие от поноса: морковь или рис; давайте чаще пить маленькими порциями, но столько, сколько ребенок захочет, раствора для регидратации.

Если понос сохраняется дольше двадцати четырех часов, ребенок отказывается от питья, его рвет, стул становится частым и жидким, если у него повышается температура, срочно обратитесь к врачу.

***Рвота***

Необходимо научиться различать срыгивания, которые бывают у ребенка после еды, и рвоту, которая часто сопровождает инфекционные заболевания (гастроэнтерит, почечная инфекция, менингит, пневмония, фарингит, отит). Чаще всего рвота не слишком опасна. В ожидании врача дайте ребенку попить, попробуйте дать ему проглотить, в соответствии с возрастом, немного раствора для регидратации или овощного отвара. Если рвота сохраняется и сопровождается другими симптомами, срочно обращайтесь к врачу: при высокой температуре, если рвота с желчью и зеленого цвета, если ребенок возбужден или бледен и угнетен, испытывает приступы боли. У ребенка в возрасте до трех месяцев можно подозревать инвагинацию кишечника, особенно если в стуле появилась кровь.

***Боли в животе***

До трех-четырех месяцев ребенок часто страдает от болей в животе. Он показывает это с помощью плача, возбуждения. Если он продолжает есть, пить, прибавлять в весе, спать, не нужно его беспокоить, но обязательно обратитесь к врачу при некоторых симптомах. Если, несмотря на все ваши попытки успокоить его (ласковые слова, легкий массаж, немного воды), ребенок продолжает плакать, лучше вызвать врача, так как боли в животе у самых маленьких часто связаны с прохождением пищи (запор), могут скрывать за собой другие заболевания (носоглотки, легких, почек).

Если у ребенка наблюдаются резкие приступы боли, сопровождаемые рвотой, поносом, подъемом температуры, он становится бледным и вялым, это может свидетельствовать о закупорке кишечника, требующей срочного хирургического вмешательства. До трех лет приступы аппендицита бывают крайне редко.

***Повышение температуры***

У ребенка часто может подниматься температура. Если вы чувствуете, что он необычно горячий, померяйте температуру. Если она достигает 38° С, то у ребенка - лихорадка (нормальная температура - от 36,5 до 37,5° С). Самым маленьким, которые не могут ни потеть, ни дрожать, необходимо помочь регулировать температуру физическими или медикаментозными способами.

При высокой температуре — лихорадке — сначала разденьте ребенка. Оставьте на нем только белье из хлопка, отодвиньте одеяло и следите, чтобы в комнате не было слишком жарко. Дайте ему попить. За исключением известных противопоказаний, дайте обычные жаропонижающие средства в соответствующих дозах с регулярными промежутками, пока не установится нормальная температура.

Аспирин дают в дозе 10 мг на килограмм веса каждые 4 часа, парацетамол в дозе 6—10 мг на 1 кг веса каждые шесть часов. Если температура, несмотря на лекарства, не снижается, заверните ребенка в свежую простыню или сделайте ему десятиминутную ванну. Температура воды в ней должна быть на два градуса ниже, чем температура тела ребенка. Если ребенок вздрагивает, меняется в цвете, сразу выньте его из ванны.

***Заболевания дыхательных путей***

Ребенок понемногу приобретает иммунитет против бактерий и вирусов, которые его окружают. В первые годы жизни он часто будет болеть вирусными респираторными и бронхо-легочными заболеваниями, особенно зимой. Врач поставит диагноз и пропишет лечение, а вы должны узнать симптомы и сказать о них врачу.

***Ринофарингит.*** У ребенка заложен нос, он кашляет. Часто капайте ему в нос физиологический раствор, даже если ему это не очень нравится. Если у него температура, а кашель продолжается, надо обратиться к врачу.

***Ларингит.*** Лающий кашель, шумный вдох, шумное дыхание на уровне груди. Следует вызвать врача. В ожидании него, увлажните воздух в комнате, разбрызгав немного теплой воды, и поддерживайте ребенка в сидячем положении.

***Бронхит, или приступ астмы.*** Выдох заблокирован или происходит со свистом. Срочно вызовите врача и поддерживайте вокруг ребенка влажную атмосферу.

***Травмы черепа***

До трех лет ребенок часто будет падать и стукаться головой. Когда ребенок совсем маленький, сразу же обращайтесь к врачу, особенно если удар был сильным и после него появилась довольно значительная рана. Внимательно наблюдайте за ребенком в течение двадцати четырех часов, в том числе и ночью. Если вы заметили изменения в его состоянии, обязательно позовите врача: при рвоте, сильном возбуждении (более резкие крики), необычной сонливости, необычных движениях, если взгляд становится асимметричным, идет кровь из носа или ушей.

***Ожоги***

Тяжесть ожога зависит от его глубины и размера обожженной поверхности кожи.

***Кожа покраснела (1-я степень).*** Если ожог не очень обширный, просто промойте его водой с детским мылом, ничем не мажьте. Прикройте специальной повязкой, пропитанной заживляющей мазью.

***Образуется волдырь (2-я степень).*** Не прокалывайте его, обращайтесь с ним, как с ожогом 1-й степени.

***Кожа кажется темной и твердой (3-я степень).*** Отведите ребенка в больницу или к вашему врачу. Закройте рану чистой повязкой, не пытайтесь продезинфицировать ее.