

НАСМОРК У РЕБЁНКА

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
Как помочь ребёнку дышать свободнее

СПОКОЙНО И БЕЗОПАСНО



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО





СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ...

Тревожные признаки у ребёнка



1

ТРУДНО ДЫШАТЬ

Ребёнок дышит часто или с усилием, вытягивает кожу между рёбрами, стонет или не может говорить и пить из-за одышки.



2

ИЗМЕНИЛСЯ ЦВЕТ КОЖИ

Губы, язык или кожа стали синеватыми, серыми или необычно бледными.



3

ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Ребёнок мало пьёт, редко мочится, плачет без слёз, у него сухие губы или выраженная сонливость.



4

МЛАДЕНЕЦ МЛАДШЕ 3 МЕСЯЦЕВ

При температуре 38 °C или выше требуется срочная медицинская консультация.



5

СОСТОЯНИЕ УХУДШАЕТСЯ

После улучшения симптомы вернулись, усилились или насморк сохраняется дольше 10 дней без улучшения.



6

ДРУГИЕ ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ

Сильная боль в ухе или лице, отёк вокруг глаз, необычная сыпь, судороги или ребёнка трудно разбудить.



**ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ЗАТРУДНЕНИИ ДЫХАНИЯ
ИЛИ ПОСИНЕНИИ ВЫЗОВИТЕ ЭКСТРЕННУЮ ПОМОЩЬ**



**ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ РЕБЁНКА ВАС СЕРЬЁЗНО БЕСПОКОИТ —
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ**



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО



ПОЧЕМУ У РЕБЁНКА НАСМОРК?

Причины могут быть разными



1

ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Самая частая причина. Вместе с насморком могут появиться чихание, кашель, боль в горле и температура.



2

АЛЛЕРГИЯ

Выделения обычно прозрачные. Часто беспокоят чихание, зуд в носу и слезотечение, но нет температуры.



3

СУХОЙ И РАЗДРАЖЁННЫЙ ВОЗДУХ

Дым, пыль, резкие запахи и слишком сухой воздух могут раздражать слизистую оболочку носа.



4

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Может сопровождаться небольшим количеством прозрачных выделений, но сильный насморк чаще имеет другую причину.



5

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО

Односторонние выделения с неприятным запахом требуют осмотра врача. Не пытайтесь доставать предмет самостоятельно.



ЦВЕТ ВЫДЕЛЕНИЙ САМ ПО СЕБЕ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ,
НУЖЕН ЛИ АНТИБИОТИК

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ДОМА?

Простые способы облегчить дыхание



1

СОЛЕВОЙ РАСТВОР

Капли или спрей с обычным солевым раствором помогают увлажнить нос и размягчить густую слизь.



2

БЕРЕЖНО ОЧИЩАЙТЕ НОС

Ребёнок постарше может аккуратно высморкаться. У младенца слизь можно осторожно удалить аспиратором.



3

ПРЕДЛАГАЙТЕ ПИТЬЁ

Давайте привычные напитки небольшими порциями. Младенцам продолжайте предлагать грудь или смесь.



4

СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ВОЗДУХ

Регулярно проветривайте комнату. Избегайте табачного дыма, пыли, духов и резких бытовых запахов.



5

ОТДЫХ И НАБЛЮДЕНИЕ

Позвольте ребёнку больше отдыхать. Следите за дыханием, температурой, питьём и общим самочувствием.



**ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ — ОБЛЕГЧИТЬ ДЫХАНИЕ
И НЕ ДОПУСТИТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ**

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО





ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

Безопасность ребёнка важнее экспериментов



1

НЕ ДАВАЙТЕ ЛЕКАРСТВА БЕЗ СОВЕТА

Сосудосуживающие капли, антигистаминные и комбинированные средства имеют возрастные ограничения.



2

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЗРОСЛЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Средство для взрослых может содержать неподходящее действующее вещество или слишком большую дозу.



3

НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ ДОЗУ

Не применяйте лекарство чаще или дольше, чем указано врачом и официальной инструкцией.



4

БЕЗ АНТИБИОТИКОВ "НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ"

Большинство простуд вызвано вирусами. Антибиотик назначает врач при конкретных показаниях.



5

ИЗБЕГАЙТЕ ОПАСНЫХ НАРОДНЫХ МЕТОДОВ

Не закапывайте в нос сок растений, масла, лук, чеснок и другие раздражающие вещества.



ДЕТЯМ МЛАДШЕ 2 ЛЕТ НЕ ДАЮТ БЕЗРЕЦЕПТУРНЫЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ И ПРОСТУДЫ



ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПРОВЕРЯЙТЕ ОГРАНИЧЕНИЯ НА УПАКОВКЕ И СОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО





КАК ПРАВИЛЬНО ОЧИСТИТЬ НОС?

Бережно и без спешки



1

ВЫМОЙТЕ РУКИ

Перед процедурой
тщательно вымойте руки
и подготовьте чистый
платок или салфетку.



2

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЛЕВОЙ РАСТВОР

Применяйте готовые солевые
капли или спрей, подходящие
ребёнку по возрасту.



3

ПОДОЖДИТЕ НЕМНОГО

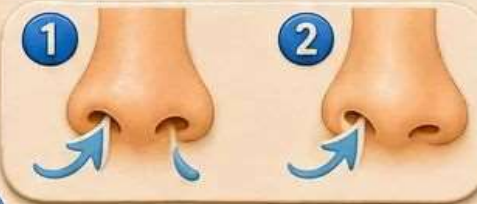
Дайте раствору увлажнить
слизистую и размягчить
густые выделения.



4

ОЧИСТИТЕ НОС

Ребёнок постарше может
мягко высморкаться
поочерёдно каждой
ноздрей.



5

ДЛЯ МЛАДЕНЦА

При необходимости осторожно
удалите слизь аспиратором.
Не вводите наконечник глубоко
и не применяйте силу.



ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО ОЧИЩАТЬ НОС МЛАДЕНЦА
ПЕРЕД КОРМЛЕНИЕМ И СНОМ

СЛИШКОМ ЧАСТОЕ И ГРУБОЕ ОЧИЩЕНИЕ
МОЖЕТ РАЗДРАЖАТЬ НОС

Клуб Веселых Непосед

https://max.ru/vk_club_neposed

— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО



КАК НЕ РАСПРОСТРАНЯТЬ ИНФЕКЦИЮ?

Полезные привычки для всей семьи



1

МОЙТЕ РУКИ

Мойте руки с мылом после высмаркивания, кашля, чихания и возвращения с улицы.



2

ИСПОЛЬЗУЙТЕ САЛФЕТКИ

Высмаркивайтесь в одноразовую салфетку и сразу выбрасывайте её в закрывающуюся корзину.



3

ЧИХАЙТЕ В СГИБ ЛОКТЯ

Научите ребёнка прикрывать рот и нос локтем, если рядом нет салфетки.



4

НЕ ДЕЛИТЕСЬ ЛИЧНЫМИ ВЕЩАМИ

У ребёнка должны быть отдельные полотенце, кружка и средства ухода.



5

ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ

Регулярное проветривание и уборка часто используемых поверхностей помогают уменьшить распространение инфекции.



В ДЕТСКИЙ САД ИЛИ ШКОЛУ

При лёгком насморке и хорошем самочувствии ориентируйтесь на правила учреждения. При температуре ребёнку следует оставаться дома.



ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР РОДИТЕЛЕЙ ПОМОГАЕТ
РЕБЁНКУ ОСВОИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Клуб Веселых Непосед
https://max.ru/vk_club_neposed
— викторины, игры, оформление БЕСПЛАТНО