

Валентина Ефременко

Четыре шага к здоровью часто болеющего ребёнка

Которые никто, кроме мамы, не сделает,
и о которых молчат педиатры



Валентина Ефременко

**Четыре шага к здоровью часто
болеющего ребёнка. Которые
никто, кроме мамы, не сделает,
и о которых молчат педиатры**

«Издательские решения»

Ефременко В. Е.

Четыре шага к здоровью часто болеющего ребёнка.
Которые никто, кроме мамы, не сделает, и о которых молчат
педиатры / В. Е. Ефременко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834238-7

В этой книге речь не о детях и не о лечении. Речь о мамах и о тех
шагах, которые мамы могут сделать (или не сделать!), когда их дети
склонны к частым простудным заболеваниям.

ISBN 978-5-44-834238-7

© Ефременко В. Е.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1	6
Что делать мамам часто болеющих детей?	6
Как Вы думаете, кому выгодно здоровье Вашего ребёнка?	7
По моему разумению, любая адекватная мама должна чётко понять три простых вещи	8
Что необходимо и достаточно знать маме о болезни?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Четыре шага к здоровью часто болеющего ребёнка Которые никто, кроме мамы, не сделает, и о которых молчат педиатры

Валентина Евгеньевна Ефременко

Известного педиатра спросили:

– Вы действительно так сильно любите детей?

*– Не очень. Я люблю хороших мам, у которых здоровые дети.
(из анекдота)*

© Валентина Евгеньевна Ефременко, 2016

ISBN 978-5-4483-4238-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добрый день! В этой книге речь пойдет не о детях и не о лечении. А о том, что мамы могут делать (или не делать!), когда их дети склонны к частым простудным заболеваниям. Надеюсь, что она поможет Вам оздоровить Вашего ребёнка и сэкономить время для более приятных занятий, чем хождение по лечебным учреждениям!

Считаю уместным сразу обозначить свою позицию. Я врач, и я не работаю в Системе здравоохранения по некоторым принципиальным разногласиям. Мне по душе оздоровительная медицина, которая, на мой взгляд, открывает совершенно новые горизонты врачебной деятельности в оздоровлении людей, а не лечении болезней.

Я убеждена, женщины украшают этот мир!

Я знаю, что здоровые дети позволяют женщинам экономить массу времени и нервов. (Бессонные ночи, больницы, поликлиники, аптеки, лаборатории, справки, ожидание, очереди, дорога... – дни, недели и месяцы жизни!).

Я хочу, чтобы Вы тратили время, нервы и деньги на то, что украшает Вас и украшает мир – на здоровье, красоту и любовь. Вот такая у меня «корысть»...

Самое сложное – понять, что здоровье и болезнь есть разные проявления одного континуума, называемого жизнью, и мы попробуем с этим разобраться...

Глава 1

Что делать мамам часто болеющих детей? Для ответа на этот вопрос, надо понимать, что есть два момента

1) Что делать маме в случае заболевания.

2) И что маме делать (и чего мамы чаще всего не делают!) после заболевания, между заболеваниями или в периоды роста сезонной заболеваемости.

Я предлагаю воспользоваться рекомендацией Козьмы Пруtkова, который советовал: **«Зри в корень!»** и совместно с Вами, «идя от печки», понять и устранить причины частых заболеваний у детей и сделать четыре шага к здоровью Вашего ребенка.

Начать я предлагаю с простенького вопроса, имеющего большое значение:

Как Вы думаете, кому выгодно здоровье Вашего ребёнка?

Однозначно выгодно:

Самому ребёнку. Хотя он этого может и не понимать, болеть он точно не любит.

Лично Вам. Масса приятных вещей связана со здоровым ребёнком. Ни одна мама не хочет, чтобы ребенок болел.

Вашему работодателю. Его всегда раздражает всё, что делается в рабочее время и не связано с исполнением функциональных обязанностей. Независимо от того, дома Вы или на работе, больной ребёнок занимает Ваше внимание, а значит, «наносит ущерб работе». Имейте это в виду! В вопросах оздоровления Вашего ребёнка руководитель может быть Вашим соратником.

Не так однозначно:

Папы, бабушки, дедушки, подружки. Однозначно – они не желают Вашему ребёнку болезни! Но простудное заболевание ребёнка, зачастую, воспринимается ими упрощённо, как нечто естественное и само собой разумеющееся. «Все дети болеют!» По их мнению, это норма жизни, естественная, «как у всех!» нагрузка жены или дочери, такая же, как стирка, уборка, приготовление пищи... «А как ты хотела?!» Когда болеет Ваш ребёнок, все они переживают на расстоянии, на работе или у себя дома. И болезнь Вашего ребёнка для них – дополнительная возможность помочь Вам, «поучаствовать в процессе» на расстоянии... «посочувствовать слегка, издалека...» Многие люди любят помогать... (А некоторых это может раздражать, «Твой ребёнок вечно болеет!» не сталкивались?)

Однозначно не выгодно:

Врачи, лаборанты, медсёстры... Здоровых детей не водят на приём и по лабораториям. Зарплата медперсонала складывается из каждого отдельного пациента. Нет-нет! Лично Вашему ребёнку все они искренне желают здоровья! Но система устроена так, что ни один медработник не хочет сидеть без зарплаты, а она, как Вы понимаете, складывается из больных, – детей, их родителей, бабушек и дедушек. Каждый отдельно взятый педиатр искренне любит свою работу, что означает, он любит *лечить больных*, что *без больных детей* он не может реализовать свою любовь...

Фармацевты и провизоры. То же самое. Здоровые люди в аптеки не ходят. У сотрудников аптек есть персональные планы продаж, средние чеки, система поощрения за выполнение и перевыполнение плана продаж.

Воспитатели, нянечки и учителя. Чем меньше детей в группе (классе), тем спокойнее. При равной зарплате...

Повторюсь. Лично Вашему ребёнку все они искренне желают здоровья! Но Системы образования и здравоохранения устроены так, что всем, кроме Вас, выгодно, когда дети болеют...

Вот такая правда жизни... Что с этим делать маме? Стать врачом? Так пока получишь медицинское или фармацевтическое образование, ребёнок вырастет, либо рожать поздно будет!

По моему разумению, любая адекватная мама должна чётко понять три простых вещи

Болезнь. Если ребёнок заболел, то НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, и лечить ребенка под наблюдением и по рекомендациям врача, желательно лучшего, из доступных Вам.

Здоровье. Здоровье ребёнка – это не только и не столько состояние между болезнями, а РЕСУРС, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМО ВОСПОЛНЯТЬ! Никто кроме Вас это не сделает!

Нездоровье. Это состояние между здоровьем и болезнью, когда Вы видите (или чувствуете!), что ребёнок не здоров, а врач не находит заболевания. Из этого состояния два выхода. ПРИ ВАШЕМ УЧАСТИИ – К ЗДОРОВЬЮ или, при вашем безучастии, – в болезнь!

Запомните схематическую «Шкалу состояний», мы к ней будем периодически обращаться:



Эта «Шкала» позволит Вам понять кое-какие принципиальные вещи относительно здоровья Вашего ребёнка, оценивать состояние ребёнка и принимать решения, как себя вести в собственных интересах и в интересах Вашего ребёнка, благо, в вопросах здоровья, они совпадают целиком и полностью.

Напоминаю, что здесь речь идёт не о детях, а об их мамах и о том, что они могут делать (или не делать!) в случаях, когда их дети склонны к частым простудным заболеваниям.

Что необходимо и достаточно знать маме о болезни?

Когда обращаться к врачу.

Как установить с ним доверительные отношения.

Начнём, по порядку...

Во-первых, с того, что чревато последствиями. С заболевания. Не углубляясь в медицинские подробности (это удел врачей) Вам важно знать, что простудные заболевания:

Как правило, имеют «пусковой момент», который можно отследить и который, сам по себе, не имеет значения. (Переохлаждение, перегрев, перевозбуждение, контакт с больным...) Если человек находится в состоянии («шкала») предболезни, – он готов к болезни, и она, скорее всего, случится.

И острое начало, которое проявляется потерей аппетита, эмоциональной неустойчивостью (раздражительность, сонливость, плаксивость), сопровождается подъемом температуры выше 36,9 градусов по Цельсию. (На этом фоне могут присутствовать, но не обязательно, любые иные отклонения от нормы – кашель, насморк, бледность, покраснение кожи или глаз, нарушения стула, высыпания на коже, боли различной локализации и всё, что угодно.)

ЭТОГО ДОСТАТОЧНО ДЛЯ ВЫЗОВА ВРАЧА ИЛИ «НЕОТЛОЖКИ» НА ДОМ!

Не надо мудрить! Не надо стесняться! Никому не дано знать, с началом какого заболевания Вы имеете дело! **Вашего ребёнка должен увидеть врач!** Скажет, ничего страшного – замечательно! Решит понаблюдать – значит, у него есть на то основания и надо его слушать! Поверьте, любой врач знает о болезнях в сотни раз больше, чем вы. Он этому учился, он с этим работает, он за это несёт ответственность, в том числе уголовную!

ВНИМАНИЕ! ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ МОМЕНТ!

Когда Вы имеете дело с врачом, который первый раз видит Вашего ребёнка, Вы должны понимать, что про болезни он знает больше Вас, восклицательный знак! Но своего ребёнка Вы знаете в сто раз больше! Если назначаемое лечение расходится с обычными лечебными назначениями Вашего участкового врача или выходит за рамки Вашего предыдущего опыта или представления о лечении – **ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИТЕ ЭТО С ВРАЧОМ!** Именно потому, что ребёнок Ваш, – обсудите, но не доказывайте «свою правоту», **Вы можете очень сильно ошибаться!** Врач знает эпидемиологическую обстановку в городе, и Ваш ребёнок сегодня у него не первый, врач знает то, о чём вы не догадываетесь!

Обсудить – значит задать вопросы, которые вызывают у Вас сомнения, и получить на них ответы. Например. Почему антибиотики? Почему инъекции? Почему именно этот препарат? (про «капельницы» не говорю, так как это уже интенсивная терапия, а при ней врачам не до объяснений.) По ответам врача Вы поймете, верьте своему сердцу, что перед Вами уставший специалист, прекрасно знающий своё дело. Может, Вам придётся дождаться участкового или искать другого врача. В лечении ребёнка очень важно взаимопонимание и доверие между мамой и доктором – тогда их усилия приносят ребёнку быстрое выздоровление. Если в связке мама-врач доверия и взаимопонимания нет – страдает ребёнок. Сомневаетесь – ищите другого!

Несколько слов о доверии. Врачи – в подавляющем большинстве хорошие специалисты в лечении болезней (они этому долго учатся и за этим есть, кому следить, поверьте). К сожалению, за редким исключением, они вообще не специалисты в плане общения. Врач, разговаривающий с пациентами, – большая редкость, и его очень любят. А вот «врач от Бога» часто бывает такой «букой», что и здороваются через раз, да через губу.

Педиатров учат разговаривать с родителями. Теоретически. На практике, у врача на прием 8—12 минут, норматив! За это время: выслушать маму (есть очень разговорчивые!), опросить, осмотреть, понять, соединить в картинку, сравнить с похожими заболеваниями, перепроверить, описать, назначить, — это может только подсознание профессионала! Врачи так и работают. На подсознании, как машины. Он Вас только увидел, а в голове десятки книг, монографий, статей, подобных случаев, их осложнений, и уже пишется стандарт лечения. Время на объяснение маме хода своих мыслей и на аргументацию назначаемого лечения, нормативами не предусмотрено! Зря, конечно... А так — «Пришёл, увидел, победил»... или «Пришёл, увидел, наследил»...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.