



Иллюстрация: Кристиан Химмельбах

Эта брошюра служит только для информации. Она не является медицинской рекомендацией для конкретных заболеваний или методов лечения.

# МОЕМУ РЕБЁНКУ БОЛЬНО

## Что я могу сделать для моего ребёнка?

Немедикаментозные  
меры для смягчения боли



### ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Издано по заказу детской больницы Св. Анны в сотрудничестве с группой специалистов по болевым синдромам, психологов и психотерапевтов детской больницы Св. Анны  
май 2016 / 1-е издание  
Следующее запланированное обновление: 2019  
Более подробная информация:  
[www.stanna.at](http://www.stanna.at)  
Перепечатка только с разрешения  
детской больницы Св. Анны

Формулировки содержания  
буклета составлены независимо  
и не содержат конфликта  
интересов с источниками  
финансирования.

Фотографии: Fotolia  
Графика: atelier-lev.com

# МОЕМУ РЕБЁНКУ БОЛЬНО

## Что я могу сделать для моего ребёнка?

Немедикаментозные  
меры для смягчения боли



Боль – это неприятное телесное и душевное ощущение для вашего ребёнка, она оказывает влияние на многие сферы жизни ребёнка. У него может пропасть аппетит, нарушиться сон, он может чувствовать себя слишком слабым для занятий, с которыми иначе справлялся без труда. Когда ребёнку больно, его близкие озабочены и волнуются. И всё же вы можете кое-что сделать, чтобы помочь своему ребёнку. В этом буклете вам предлагается целый ряд немедикаментозных мер, направленных на смягчение боли.

## Что такое немедикаментозная мера?

Наряду с медикаментами, имеются также другие возможности, чтобы смягчить боль вашего ребёнка. Такие меры направлены на улучшение самочувствия ребёнка. Их можно принимать до появления боли, во время или даже после прекращения болезненных ощущений.

## Когнитивные и сенсорные меры

К таким методам относятся те, которые, с одной стороны, опираются на способ мышления (когнитивные меры) и собственную фантазию. С другой стороны, можно оказать положительное влияние на чувствительность тела вашего ребёнка (сенсорные меры) с помощью специальных упражнений.

- **Отвлечение.** Ваш ребёнок учится переключать внимание с боли на что-нибудь другое. Это возможно благодаря рисованию, чтению вслух, просмотру телевидения, настольных игр или игровых приложений для смартфона (планшета). В некоторых отделениях больницы для этого имеются пальчиковые куклы, игровые часы, светящиеся мячи, книжки, и т.д.
- **Игры на воображение (путешествия в мечтах).** Представляя себя в своём любимом или выдуманном месте, ваш ребёнок расслабляется и чувствует себя уверенней. Спрашивайте у ребёнка, что он видит, какие чувствует запахи, вкусы, что он слышит и осязает, когда находится в этом месте.
- **Стратегии преодоления.** Положительный образ мышления, например: «Я справлюсь с этим» или «У меня это получится» может прервать отрицательные мысли.
- **Музыка и танцы.** Звуки музыки, пение и тан-

цы могут отвлечь вашего ребёнка от боли или успокоить его.

- **Упражнения на расслабление.** Дыхательные упражнения позволят вашему ребёнку расслабиться и успокоиться. Примеры: глубокий вдох по брюшному типу и выдох, например, на игрушку-вертушку.

По этому вопросу вам дадут совет и проинструктируют психологи, физиотерапевты, медсёстры. Спрашивайте у нас!

## Физические меры

За счёт внешних возбуждающих факторов и коррекции окружающей среды у ребёнка смягчается боль.

- **Массаж, физио- и эрготерапия.** Активное и пассивное движение, а также положение больного в постели очень эффективно влияют на смягчение боли. Массаж спины, рук и ног могут помочь вашему ребёнку расслабиться. Процедуры массажа можно совместить с музыкой, дыхательными упражнениями и играми на воображение (путешествиями в мечтах).

**Прикладывание тепла и холода.** В зависимости от вида боли её можно смягчить прикладыванием либо тепла, либо холода. Рекомендуем использовать для этого грелку либо охлаждающую подушечку. Важно при этом регулярно проверять состояние кожи, искать видимые покраснения или очень бледные участки кожи. Не использовать при нарушениях чувствительности кожи к холоду или теплу.

**Холод** обладает болеутоляющим, противовоспалительным действием, а также позволяет снимать отёки. Храните охлаждающую подушечку в холодильнике. Ни в коем случае не кладите её непосредственно на кожу и переворачивайте каждые 10 минут. Эту процедуру можно применять для детей начиная с 6-месячного возраста. **Тепло** расслабляюще действует на мышцы, стимулирует пищеварение, растворяет слизь и успокаивает позывы к кашлю. Использовать при воспалениях вне обострения, а также при свежих переломах костей. После нагрева гелевой подушечки всегда проверяйте её температуру, прежде чем прикладывать подушечку.

- **Электротерапия.** Для смягчения боли используются формы тока низкой частоты.

По этому вопросу вам дадут совет и проинструктируют физио- и эрготерапевты, медсёстры. Спрашивайте у нас!

## Информация – это важно!

Объясните своему ребёнку, например, с помощью мягкой игрушки, книжки с картинками или игрушечного докторского саквояжа, что происходит при лечении или при операции. При этом ваш ребёнок может задавать вопросы по темам, которые его касаются, и, может быть, поймёт, почему лечение необходимо. Это снизит уровень нервозности и страха перед неизвестным и утешит вашего ребёнка.

## Какая именно немедикаментозная мера подходит моему ребёнку?

Для каждого ребёнка и каждой конкретной ситуации могут оказаться полезными различные меры. Разобраться в этом вам поможет коллектив медиков, которые лечат вашего ребёнка. При необходимости вас научат, какие упражнения могут помочь ребёнку.

