



ЕСЛИ РЕБЕНКА УКАЧИВАЕТ В ДОРОГЕ

Какой ребенок не любит наблюдать в поездке за картинками и пейзажами, мелькающими за окном? К сожалению, далеко не все дети хорошо переносят передвижение в транспорте. Многих из них, что называется, укачивает: у ребенка кружится голова, появляются слабость, тошнота и даже рвота. Причина такого состояния – морская болезнь, или кинетоз.

Впервые люди столкнулись с синдромом укачивания при морских путешествиях, откуда и пошло название: морская болезнь. Тем не менее, недуг этот может проявляться не только при плавании на корабле, но и при передвижении на любом виде транспорта – автомобиле, автобусе, троллейбусе, трамвае, поезде, самолете и даже при катании на аттракционах. Однако кто-то из детей хорошо переносит качели и карусели, но его ужасно тошнит в машине. А другие малыши, напротив, могут совершать длительные поездки на авто, но им становится плохо в троллейбусе или на корабле. Есть даже категория детей, которых кинетоз может настичь в детской качалке.

Кинетозу, как правило, подвержены дети в возрасте от 2 до 11-12 лет. Склонность эта передается по наследству, и девочки страдают в два раза чаще, чем мальчики.

ТАКАЯ ВОТ РЕАКЦИЯ...

С точки зрения медицины, кинетоз – это не болезнь, а защитная реакция на колебания внешней среды. Происходят все эти неприятности из-за незрелости вестибулярного аппарата малыша. Если взрослому человеку справиться с качкой помогает хорошо развитая система координации, то у малыша эта структура еще только формируется, потому и случаи укачивания у них происходят гораздо чаще.

Степень выраженности кинетоза у разных детей проявляется по-разному – все зависит от индивидуальной чувствительности орга-

низма. Душные помещения, высокая влажность, курение взрослых, а также эмоциональное перевозбуждение и волнение перед поездками могут усилить тяжесть проявления кинетоза.

ПРАВИЛА ПОЕЗДКИ

Место для ребенка в поездке нужно продумать заранее. Обязательно сажайте малыша по ходу движения транспорта. Если это автобус, старайтесь расположиться в его передней части и близко к открывающимся окнам. В самолете также выбирайте места, расположенные в переднем салоне, желательно напротив крыльев. А вот если вы путешествуете на корабле, стоит садиться ближе к его центру.

Для личного авто есть также определенные правила. Меньше всего укачивает на месте, расположенном рядом с водителем. Однако по правилам дорожного движения детей до 12 лет туда сажать нельзя, поэтому располагайте кроху в середине заднего сиденья. Кстати, пристегивая ребенка в автокресло, вы еще и способствуете уменьшению проявлений кинетоза. Правильное сидячее положение дает возможность ребенку глубоко дышать и смотреть вперед, мало обращая внимания на боковые окна, где слишком быстро меняется картинка, которая может спровоцировать дурноту. Многим малышам помогают путешествия по ночам: из-за темноты не видно движения за окном. Но лучше всего, если ребенок поспит в дороге. Если же он на это не соглашается, займи-

те его игрой: так он не будет сосредотачиваться на своих ощущениях, и это даст возможность справиться с приступами.

Лучше, конечно, если поездка будет осуществляться не в час пик и не в жаркую погоду. В салоне машины заранее проветрите и не закрывайте плотно окна при езде. А зимой не включайте на полную мощность печку: сильная жара с сухим воздухом негативно повлияют на самочувствие. Старайтесь ехать плавно, не меняя часто скорость, не делая крутых поворотов и резких торможений. Если поездка дальняя, чаще останавливайтесь и выходите на прогулки. Существенно влияют на состояние ребенка раздражающие и резкие запахи: уберите из салона освежители и сильно пахнущие средства и уж тем более ни в коем случае не курите внутри!

ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Многие родители считают, что перед долгой дорогой стоит как следует покормить ребенка. Это в корне неверно: плотный завтрак или обед в дорогу только усилит проявления кинетоза. Однако и голодным малыша возить тоже не стоит – надо слегка перекусить. Причем сделать это надо хотя бы за час до поездки, а не прямо перед выходом из дома.

Не стоит кормить ребенка жирным, жареным, мясными продуктами и фаст-фудом. Оптимальная еда перед поездкой – йогурт, творог, салат или кусочек рыбы. Подойдут также кислые или соленые продукты, хотя злоупотреблять ими не стоит. Не стоит брать в дорогу малышу молоко и газированные напитки, и есть в поездке тоже не рекомендуется. Не ешьте в дороге и сами, чтобы не провоцировать ребенка. На остановках можно поить ребенка негазированной прохладной водой.

Если ехать далеко, лучше организовать обед в дороге, остановившись где-нибудь на отдых, причем после еды не стоит сразу трогаться в путь: погуляйте 30-40 минут – так вы поможете ребенку справиться с укачиванием.

КОГДА ПРИСТУП НАЧАЛСЯ

Если приступ начался, важно успокоить малыша, внушить ему, что все хорошо, и ничего страшно-

го не случилось. Если это возможно, остановите транспорт, выйдите на воздух и немного пройдитеесь. Попросите малыша подышать медленно и глубоко. Можно предложить ребенку сосать кислую конфетку или леденец. Хорошие помощники от укачивания и тошноты – цитрусовые: можно дать малышу дольку лимона или апельсина, а можно просто положить за щечку лимонную корочку. Иногда при укачивании помогают эфирные масла – мяты перечной или ромашки – их стоит нанести в небольшом количестве на чистый платок или салфетку и вдыхать их во время движения.

В поездке всегда держите под рукой несколько пластиковых пакетов, немного воды для умывания, влажные салфетки и комплект чистой одежды: не всегда малыш может успеть сказать, что ему плохо, и тогда случится неприятность. Можно протирать ребенку лицо и руки влажным полотенцем или сделать влажную прохладную повязку на лоб. Расстегните все тесные застежки и ослабьте резинки, положите кроху к себе на колени и ласково поговорите с ним, убаюкивая: сон – лучшее средство от укачивания.

АПТЕЧНЫЕ СРЕДСТВА

Средства от укачивания способны снизить чувствительность вестибулярного аппарата, убрать головокружение и тошноту. Все препараты нужно принимать заранее, за 35-40 минут до поездки – они должны усвоиться и произвести свой не-

посредственный эффект. Однако доктора рекомендуют пользоваться медикаментами только в крайних случаях.

Лекарственные средства от кинетоза делятся на несколько групп. Первые – это специально разработанные препараты, уменьшающие симптомы кинетоза. К ним относятся **драмина** (применяется с года), **сиэль** (с 2 лет), **кинедрил** (с 2 лет), **бонин** (с 10-12 лет). Однако кроме положительного эффекта эти лекарства имеют еще и ряд побочных действий, поэтому перед их применением проконсультируйтесь с врачом.

Вторая группа препаратов – это гомеопатические средства. Самые распространенные из них – **коккулин**, **вертигохель**, **авиа-море**. Противопоказаний и побочных эффектов у них практически нет, кроме аллергии и индивидуальной нечувствительности. Многие из них выпускаются в удобной для малышей форме – в виде карамелек, гранул или капель.

Существуют и всевозможные БАДы (биологически активные добавки), способствующие уменьшению кинетоза. Из известных и хорошо себя зарекомендовавших можно назвать имбирь в капсулах и вазолептин.

Если вы дали ребенку препарат, но он не оказал эффекта, не нужно повышать дозировку или давать лекарство повторно – это опасно! Скорее всего, это связано с индивидуальной нечувствительностью к данному средству. А значит, нужно

запаситесь терпением и помочь малышу перенести переезд другими возможными способами, описанными выше.

А МОЖЕТ, ОН ПЕРЕРАСТЕТ?

Многие родители склонны думать, что кинетоз – явление возрастное, и малыш его «перерастет». В основном так оно и случается. Однако надо сказать, что кинетоз иногда может быть не только самостоятельным синдромом, но и симптомом других заболеваний. Поэтому не пренебрегайте обращением к врачу: только педиатр или невролог смогут разобраться, действительно ли малыш склонен к укачиванию или же это проявление патологии ЛОР-органов, нервной системы, заболеваний желудка и кишечника, сердечных проблем.

Чтобы облегчить жизнь маленького путешественника, приучайте его к поездкам с самого раннего детства. Главное, чтобы первые путешествия были на небольшие расстояния и осуществлялись в автокресле. Тогда ребенок адаптируется к движению, регулярно тренируя свой вестибулярный аппарат.

Кроме того, можно заниматься и дома, используя несложные упражнения, – аккуратно кружить, вращать и переворачивать малыша, покачивать его на руках или гимнастическом шаре. Постепенно вестибулярный аппарат приспособливается, становится более тренированным, и симптомы кинетоза угасают.

Алена ПАРЕЦКАЯ,
врач-педиатр.

Иск

Мой дядя – Петр Васильевич Колесниченко, 1925 года рождения, рядовой, был призван в ряды РККА в октябре 1943 года Глушковским РВК Курской области.

На сайте «Память народа» мне удалось узнать, что служил он в 1-й стрелковой дивизии, в 408-м стрелковом полку, п/п 68483 «3». Там же я нашел сведения, что дядя погиб 16 марта 1944 года. В документе от руки было написано: «По словам товарищей, утонул в реке», и еще: «Не вернулся из разведки».

Хотел бы узнать, где он покоится, может, есть какие-либо другие сведения о нем. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Колесниченко Игорю Викторовичу, 307455 Курская обл., Глушковский р-н, с. Кобылки, ул. Набережная, д. 19.

Хочу узнать о судьбе моего отца, красноармейца Закия Хуснутдиновича Мулюкова. Папа родился в 1917 году в деревне Старошареево Кармаскалинского района Башкирской АССР.

Пропал без вести в декабре 1941 года. Когда уходил на фронт, мама была беременна мною. Он дал ей наказ: «Береги ребенка. Я обязательно вернусь!» Но не вернулся...

Надеюсь, что спустя 80 лет смогу найти место, где похоронен родной человек.

Адрес: Муртазиной Разиле Закиевне, 450065 Башкортостан, г. Уфа, ул. Кремлевская, д. 53, кв. 73.