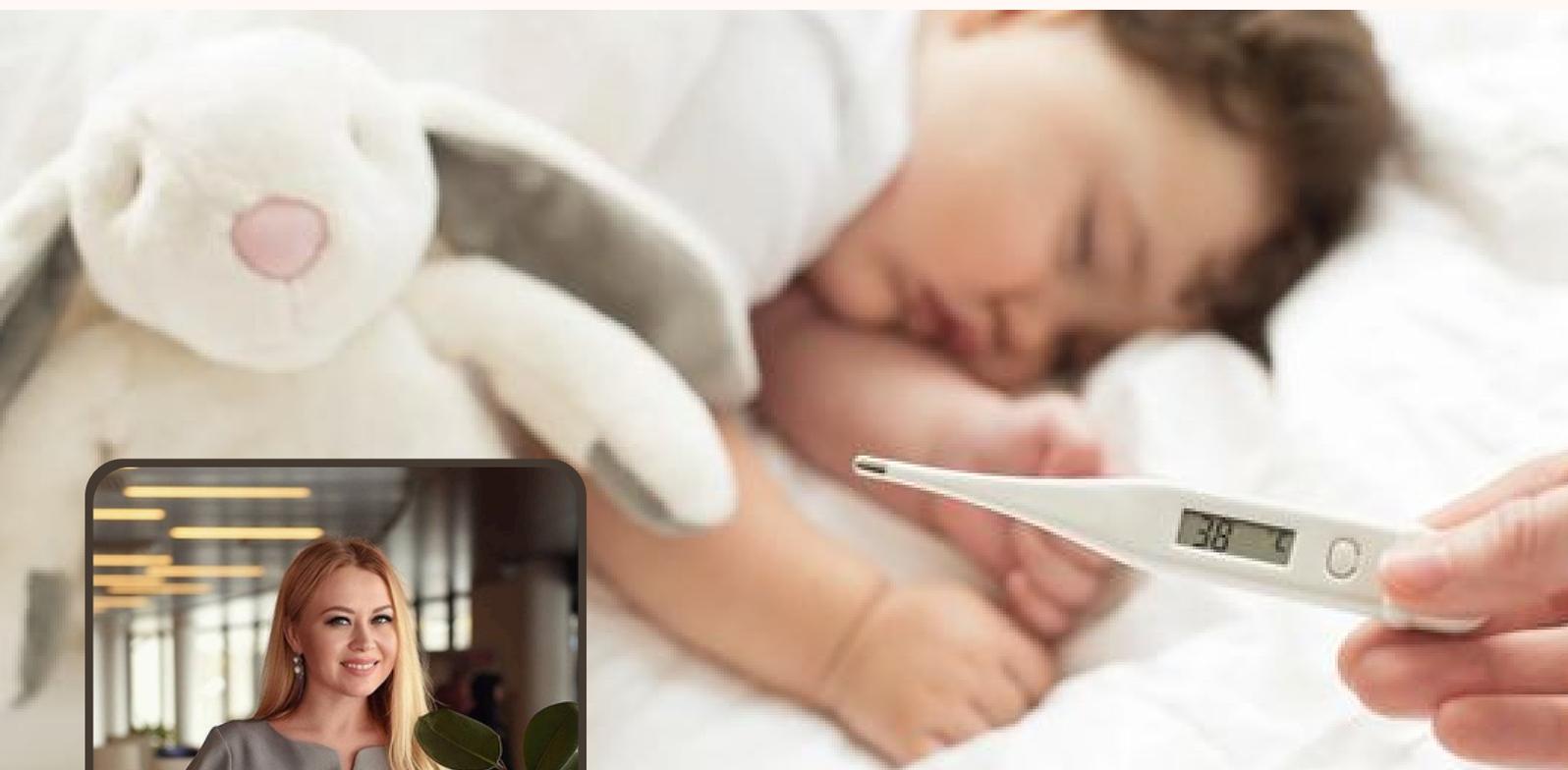




ALIYA VALIEVA  
HEALTH COACH

# ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ И ОРВИ



*Детский превентивный  
нутрициолог  
Валиева Алия*



[ALIA\\_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

ТЕМПЕРАТУРА ПРИ БОЛЕЗНИ ДЛИТСЯ ОБЫЧНО ОТ 1 ДО 3-Х ДНЕЙ В НОРМЕ И ЯВЛЯЕТСЯ АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ ОРГАНИЗМА, ТАК КАК ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ - ЭТО ИММУННЫЙ ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА ЧУЖЕРОДНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ АГЕНТЫ.



### *При лихорадке:*

ПОВЫШАЕТСЯ ОБРАЗОВАНИЕ ИНТЕРФЕРОНА, ПРОИСХОДИТ АКТИВАЦИЯ ФЕРМЕНТОВ, ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗМНОЖЕНИЕ БАКТЕРИЙ, ПОВЫШАЕТСЯ АКТИВАЦИЯ Т-КЛЕТОК, МАКРОФАГОВ И ЕСТЕСТВЕННЫХ КИЛЛЕРОВ – ИММУНИТЕТ СТОИТ НА СТРАЖЕ И БОРЕТСЯ.

### *При повышенной температуре:*

НЕ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ, ТАК КАК ИММУНИТЕТ И ТАК МАКСИМАЛЬНО СТАРАЕТСЯ. В ТАКИЕ МОМЕНТЫ, ОЧЕНЬ ЧАСТО, МАМЫ ПЕРЕБАРЩИВАЮТ С ЗАБОТОЙ И МОГУТ ВОГНАТЬ РЕБЕНКА В СИЛЬНЕЙШЕЕ ВОСПАЛЕНИЕ ИЛИ СПРОВОЦИРОВАТЬ АУТОИММУНИТЕТ.



В МОМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ: БЛИЖАЙШИЕ 24-72 ЧАСА С НАЧАЛА ЛИХОРАДКИ, ПРЕДОСТАВЬТЕ РЕБЕНКУ ПОКОЙ, НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ И ТРЕБУЙТЕ ПРИНИМАТЬ КАКИЕ-ЛИБО ПРЕПАРАТЫ. ДАЙТЕ ЕГО АКТИВИРОВАННОМУ ИММУНИТЕТУ ЗАКОНЧИТЬ СВОЮ РАБОТУ СПОКОЙНО.





## Чем ЧЕМ МОЖНО ПОМОЩЬ В МОМЕНТ ТЕМПЕРАТУРЫ:

- ОТПАИВАТЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ИЛИ ВОДОЙ С ЭЛЕКТРОЛИТАМИ (РЕГИДРОН);
- ПРЕДЛОЖИТЬ КОКОСОВУЮ ВОДУ/ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ БЕЗ ГАЗА.
- ЛИХОРАДКА СИЛЬНО ОБЕЗВОЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ, И ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ И СУДОРОГ, ТО ЖИДКОСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРЕДЛАГАЙТЕ.

*ЕСЛИ РЕБЕНОК НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ ПО ЧАЩЕ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ЕГО К ГРУДИ. ЕСЛИ УЖЕ ВВЕДЕН ПРИКОРМ, ОТПАИВАЕМ ЧЕРЕЗ БУТЫЛОЧКУ ИЛИ С ЛОЖЕЧКОЙ.*

“

*Аптека*  
**АПТЕКА**



### РЕЖИМ ДОЗИРОВАНИЯ:

- 10-15 КГ ВЕСА-1/5-1/4 ПАКЕТИКА С ВОДОЙ РАСПРЕДЕЛИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ. ПО СХЕМЕ ПРОСТО ВОДА-РЕГИДРОН РАЗВЕДЕННЫЙ-ПРОСТО ВОДА И Т.Д.
- 15-20 КГ ВЕСА- ¼-1/3 ПАКЕТИКА
- 20-30 КГ ВЕСА-1/3-1/2 ПАКЕТИКА
- 30-40 КГ ВЕСА ½-1 ПАКЕТИК



[ALIA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

Поддержка

## ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

- ОБТИРАНИЕ ВЛАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ (КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ) ТЕЛО РЕБЕНКА.
- С 3 ЛЕТ МОЖНО В ЛАДОШКУ НАКАПАТЬ НЕМНОГО МИНДАЛЬНОГО ИЛИ КОКОСОВОГО МАСЛА, КАПНУТЬ НА НЕГО ПАРУ КАПЕЛЬ ЭФИРНОГО МАСЛА МЯТЫ И РАСТЕРЕТЬ РЕБЕНКА, ЭТО ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ПРИМЕРНО НА 1 ГРАДУС.

“



МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО

ПЕРЕЧНАЯ МЯТА



“

**НИКАКИМИ УКСУСАМИ, СПИРТОВЫМИ РАСТВОРАМИ ОБТИРАТЬ НЕЛЬЗЯ! ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОБЩЕЙ ИНТОКСИКАЦИИ РЕБЕНКА, ЧТО НАМНОГО УХУДИТ ЕГО СОСТОЯНИЕ.**



[ALIA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)



- НЕ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ МЯСО И ДРУГИЕ ВИДЫ СЛОЖНЫХ БЕЛКОВ. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЛЕГКИМ: ОВОЩНЫЕ СУПЫ/ КУРИНЫЙ НЕКРЕПКИЙ БУЛЬОН, ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ВОЗМОЖНО СМУЗИ, КРУПЫ. САМО ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СВЕЖЕЕ, ТЕПЛОЕ.
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ. В КОМНАТЕ ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.
- ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА НЕ СБИВАЕТСЯ ДАЕМ ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ ПРЕПАРАТ, КОТОРЫЙ ПОДХОДИТ ВАМ ПО ВОЗРАСТУ. ОБЫЧНО ЭТО ПАРАЦЕТАМОЛ ИЛИ НУРОФЕН. НЕ ЧАЩЕ ЧЕМ 3-4 РАЗА В СУТКИ.
- ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ДЕРЖИТСЯ ВЫШЕ 39 ГРАДУСОВ, ПРИ ЭТОМ У РЕБЕНКА ХОЛОДНЫЕ РУКИ И НОГИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЕМ ВРАЧА.
- ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТЕМПЕРАТУРА СНИЗИТСЯ, АКТИВНО ВВОДИМ РЕБЕНКУ БАЗУ НУТРИЦЕВТИКОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА НЕ БЫЛО ОТКАТА В РАЗВИТИИ ИЗ-ЗА ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВИРУСНОЙ НАГРУЗКИ.

“

*Важно* **ВАЖНО**

НЕ ВВОДИТЬ ПРИЕМ АНТИБИОТИКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНО! ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОЖЕТ НАЗНАЧАТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ. ПЕРЕД ПРИЕМОМ АНТИБИОТИКОВ ВСЕГДА СДАВАТЬ КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ИХ НЕОБХОДИМОСТИ.

НЕ НАЧИНАТЬ ВВОДИТЬ СИРОПЫ ОТ КАШЛЯ, СОГРЕВАЮЩИЕ МАЗИ НА ГРУДЬ, СПИНУ, НОЖКИ, ИНГАЛЯЦИИ С ЛЕКАРСТВАМИ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА (В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ЭТИ ПРОЦЕДУРЫ ТОЛЬКО УХУДШАЮТ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА).



[ALIA VALIEVA.M](#)



[+7 960 062-69-20](#)

Поддержка

## ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ



“

ДЕТЯМ С РОЖДЕНИЯ  
СМАЗЫВАТЬ НОСОВЫЕ  
ПРОХОДЫ, ГОРЛО (ЕСЛИ  
КРАСНОЕ, ВОСПАЛЕННОЕ)  
2-3 РАЗА В ДЕНЬ

АПТЕКА

“

ДЕТЯМ ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ 2 КАПЛИ  
ВО ВРЕМЯ ЗАВТРАКА

- ОТ 3-6 ЛЕТ 3 КАПЛИ
- ОТ 7- 12 ЛЕТ 5 КАПЕЛЬ
- ОТ 13-18 ЛЕТ 10 КАПЕЛЬ



ВИТАМИН С



“

ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ:

- ДО 1 ГОДА 2 КАПЛИ
- ОТ 1-3 ЛЕТ 3 КАПЛИ
- ОТ 3-5 ЛЕТ 4 КАПЛИ
- ОТ 5-12 ЛЕТ 5 КАПЕЛЬ
- ОТ 12-18 ЛЕТ 10 КАПЕЛЬ

АПТЕКА



[ALIA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

*Поддержка*

## ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ



“

- ДЕТЯМ ДО 2 Х ЛЕТ 1 КАПЛЯ В ДЕНЬ
- ОТ 2 Х ЛЕТ 3 КАПЛИ В ДЕНЬ
- ОТ 3 Х ЛЕТ ОДНУ КАПСУЛУ В ДЕНЬ
- ВЫДАВИТЬ КАПСУЛУ ИЛИ СДЕЛАТЬ ПРОКОЛ СТЕРИЛЬНЫМ ШПРИЦОМ

СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

“

ДЕТЯМ ДО 3 Х ЛЕТ КАПАТЬ НА ОДЕЖДУ ОТ 3 Х ЛЕТ СМАЗЫВАТЬ НОСИК СНАРУЖИ

- (СЛЕДИТЬ ЗА АЛЛЕРГИЕЙ! СМАЗЫВАТЬ ТОЛЬКО ЕСЛИ НЕТ ТРЕЩИНОК)

ЗЕЛЕНОЕ МАСЛО



*Будьте здоровы!  
Ваш нутрициолог Валиева Алия*



[ALIA\\_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)