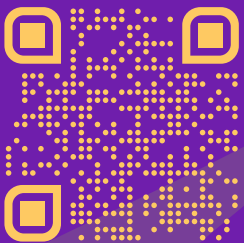


Как ухаживать за ребенком во время химиотерапии: общие рекомендации для родителей по гигиене и быту



Содержание

Уход за кожей	3
Поддержка здоровья волос и кожи головы	4
Уход за ногтями	4
Забота о полости рта	5
Сон	5
Подготовка дома	6
Уборка дома	7



Уход за кожей

1. Следите за чистотой белья и подгузников.

Во время химиотерапии ребенку вводят большой объем растворов, поэтому у него возникает учащенное мочеиспускание. Поэтому важно поддерживать кожу сухой и регулярно менять подгузники, чтобы не допустить развития пеленочного дерматита.

2. Купайте ребенка с использованием мягких средств – мыла или геля без запаха.

Также можно применять пенку для мытья и ухода за раздраженной кожей. Ее необходимо нанести на загрязненные участки кожи, оставить на несколько минут, затем стереть остатки с помощью полотенца или одноразовой бумажной салфетки, не промывая водой.

3. Промокайте кожу полотенцем, не растирайте.

4. Наносите увлажняющие и защитные средства.

После купания можно использовать средства с пантенолом и алоэ вера, либо масло для ухода и массажа, которое подходит для сухой, чувствительной и подверженной раздражению кожи.

Кроме того, существуют защитные кремы для тела. Например, средство с аргинином защищает участки кожи, подверженные натиранию и риску образования опрелостей и пролежней. Также можно использовать защитный крем с оксидом цинка для профилактики пролежней и контактного дерматита, вызванного недержанием.

5. Наносите бальзам на губы ребенка, чтобы предотвратить сухость и трещинки.

6. Защищайте кожу от солнца.

Между блоками химиотерапии врач может разрешить ребенку гулять. Старайтесь избегать прямых солнечных лучей и наносите средство с SPF защитой не ниже 30, обновляя его в течение дня.



Поддержка здоровья волос и кожи головы

- Мойте волосы и кожу головы каждые два - четыре дня мягким шампунем с кондиционером без отдушек. После этого промокайте волосы полотенцем.
- После подсыхания расчесывайте волосы, даже если они уже начали выпадать. Для увлажнения кожи головы можно втирать кокосовое масло.
- Надевайте ребенку кепку, бандану или шапочку, чтобы держать голову в тепле и защищать ее от солнца.
- Не заплетайте ребенку тугие косы и хвосты, а также не используйте зажимы или резинки, которые крепко держат волосы.

Уход за ногтями

- Регулярно подстригайте ногти специальными безопасными ножницами с закругленными кончиками, чтобы не поранить нежную кожу ребенка.
- Пару раз в неделю делайте для рук ребенка ванночки из натуральных масел, например оливкового, чтобы предотвратить сухость кожи и кутикулы.



Забота о полости рта

- **Ребенок должен чистить зубы после каждого приема пищи.** Используйте для этого мягкую или экстра мягкую зубную щетку. Проконсультируйтесь со стоматологом, какую пасту лучше использовать ребенку: со фтором или без. Если у ребенка еще не выросли зубы, используйте салфетку из махровой ткани или специальную детскую щетку для очистки десен после приемов пищи и перед сном.
- **Проследите, чтобы ребенок полоскал рот каждые четыре часа.** Не используйте ополаскиватели с перекисью водорода и спиртом в составе. Подойдет раствор из воды и соды, хлоргексидин или мирамистин.
- **Чтобы избавиться от сухости во рту, попросите ребенка пить воду небольшими глотками на протяжении всего дня.** Также можно сбрызгивать полость рта из бутылки с распылителем и использовать увлажняющие ополаскиватели или спреи.

Сон

Продолжительность сна зависит от возраста ребенка

- 4-12 месяцев — 12-16 часов (включая дневной сон);
- 1-2 года — 11-14 часов (включая дневной сон);
- 3-5 лет — 10-13 часов (включая дневной сон);
- 6-12 лет — 9-12 часов;
- 13-18 лет — 8-10 часов.

Но даже если ребенок хорошо спал до заболевания, химиопрепараты могут повлиять на сон. **Эти советы помогут поддержать режим:**

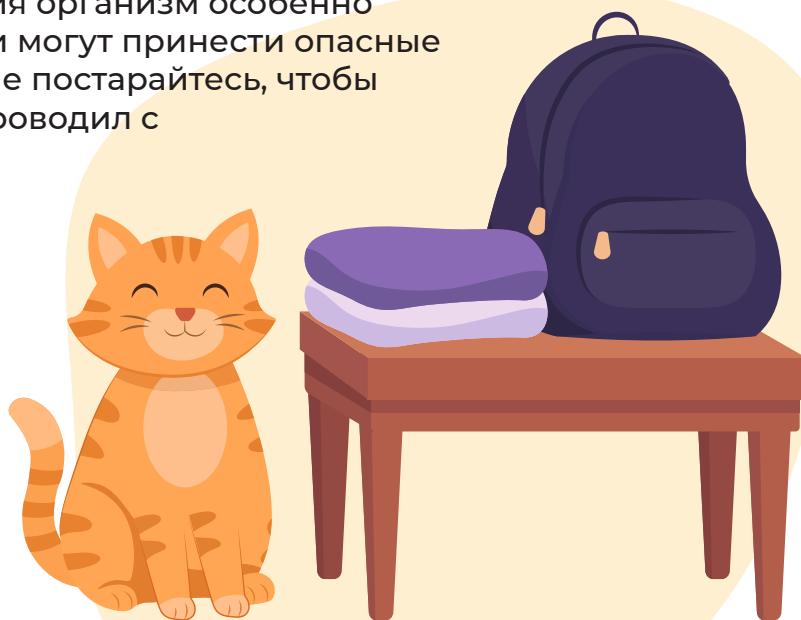
- Создать ежедневный ритуал перед сном. Например, принять ванну, надеть пижаму, почистить зубы, почитать сказку;
- Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день;
- Спать с любимой мягкой игрушкой;
- Выключать свет, телевизор и гаджеты перед сном. Можно оставить ночник с приглушенным светом;
- Включить генератор белого шума, чтобы заглушить отвлекающие звуки.



Подготовка дома

Часто во время лечения большую часть времени ребенок проводит в больнице. Но иногда между сеансами химиотерапии его могут отправить домой. Есть простые способы сделать пребывание ребенка в родных стенах комфортнее и безопаснее.

- **Выберите из одежды ребенка самые удобные вещи и положите их на полки, до которых вам или ребенку удобно дотягиваться.** Если у него начали выпадать волосы в процессе лечения, достаньте шапки и другие головные уборы, чтобы он мог согреть голову и защитить ее от солнца на прогулке.
- **Храните пледы и одеяла в доступном месте.** Дети, проходящие химиотерапию, часто мерзнут.
- **На дно ванны и на пол ванной комнаты положите нескользящий резиновый коврик.** А по бокам или на стену установите ручки: если у ребенка закружится голова, ему будет за что ухватиться.
- **Включайте ночники в комнате ребенка.** А также освещайте темные коридоры и лестницы (если они есть в доме) светодиодной лентой, чтобы ночью малышу было комфортно ходить в туалет.
- **Избавьтесь от скользящих ковров, которые могут собираться в складки.** Или закрепите их к полу с помощью двусторонних липучек.
- **Лекарства храните в недоступном для ребенка месте.**
- **Создайте в телефоне заметки или подготовьте блокнот, куда будете записывать данные о самочувствии ребенка и побочные эффекты лечения.** А чтобы не забыть о приеме лекарств в течение дня, настройте напоминания в гаджете.
- **Пока ребенок дома, лучше реже принимать гостей.** Во время лечения онкологического заболевания организм особенно подвержен болезням, а гости могут принести опасные микробы. По этой же причине постарайтесь, чтобы ребенок меньше времени проводил с домашними питомцами.



Уборка дома



- Обратите внимание, что многие чистящие средства могут содержать токсичные ингредиенты. Если не стереть или не смыть должным образом средства, они могут вызвать раздражение кожи. А еще дети, проходящие химиотерапию, могут быть чувствительны к сильным запахам чистящих средств. В качестве альтернативы можно использовать соду.
- Избегайте аэрозольных спреев, средств с хлором, аммиаком, синтетическими растворителями и искусственными отдушками и красителями.
- Открывайте окна и двери во время уборки, чтобы выпустить сильные пары чистящих средств.
- Используйте неароматизированное, мягкое моющее средство для стирки, которое подходит для чувствительной кожи.
- Не забывайте следить за чистотой игрушек.

Важно! Информация в памятке носит рекомендательный и ознакомительный характер. Уход за ребенком во время химиотерапии должен быть согласован с лечащим врачом. При появлении признаков раздражения, шелушения, покраснения кожи, изменении цвета или структуры ногтей и волос, а также при возникновении других беспокоящих симптомов, необходимо обратиться к специалисту.



Oncobrain.ru — портал **Фонда Хабенского**, в котором можно найти актуальную информацию о диагностике, лечении и реабилитации пациентов с опухолями мозга. Здесь мы рассказываем простыми словами о сложном, общаемся с экспертами и пациентами и боремся с мифами. А еще создаем пространство, где можно найти ответы и поддержку.

Фонд Хабенского с 2008 года помогает детям и молодым взрослым с опухолями головного и спинного мозга вовремя получать необходимую медицинскую помощь и возвращаться к обычной жизни.

