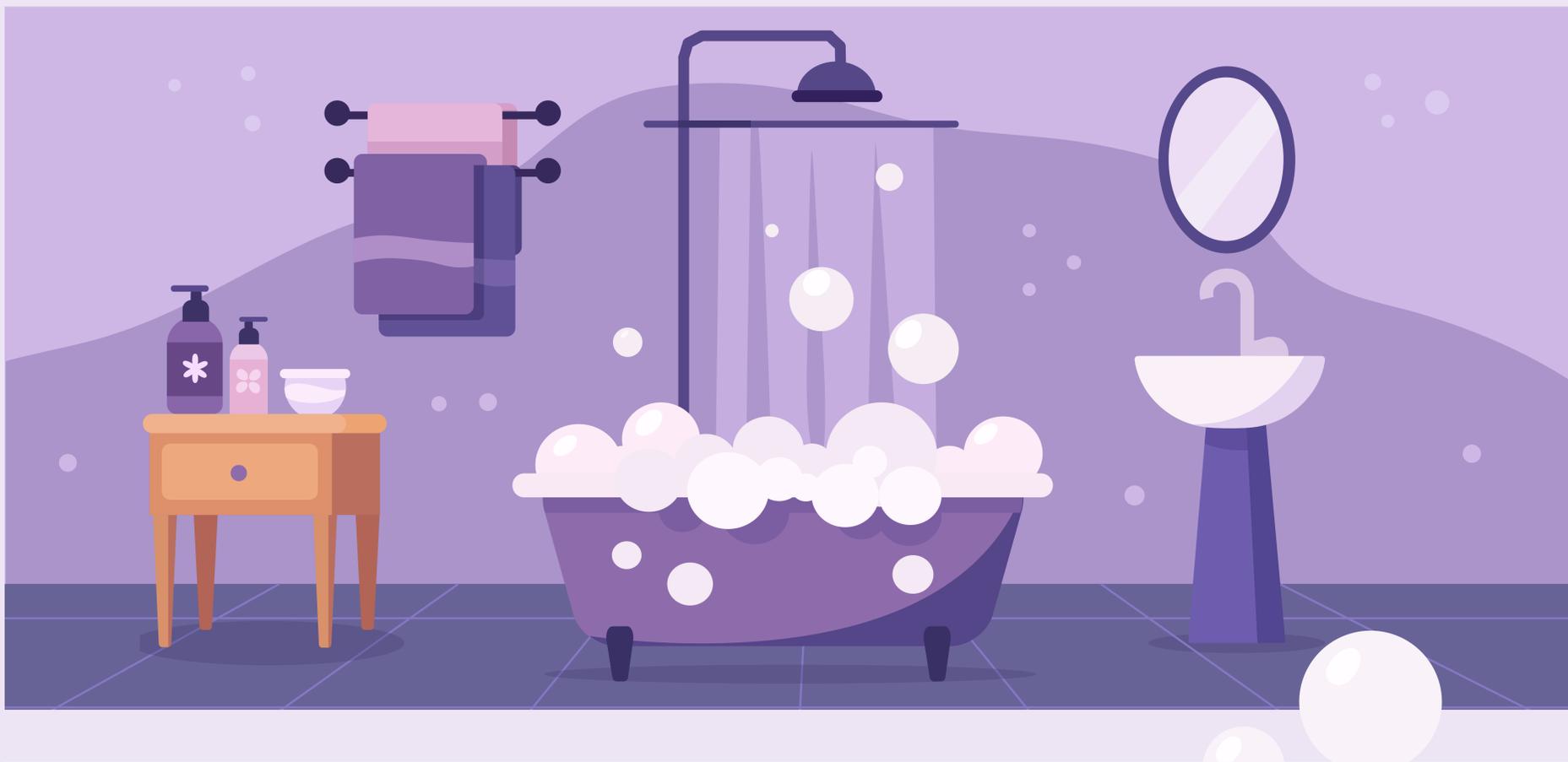


Как ухаживать за ребенком во время химиотерапии

oncobrain
проект фонда хабенского



Ухаживаем за кожей: общие рекомендации



СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ БЕЛЬЯ И ПОДГУЗНИКОВ

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

КУПАЙТЕ РЕБЕНКА В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

Используйте мыло или мягкий гель без запаха.

ПРОМОКАЙТЕ КОЖУ ПОЛОТЕНЦЕМ, НЕ РАСТИРАЙТЕ

А после купания наносите на кожу средства с пантенолом и алоэ вера.

НАНОСИТЕ БАЛЬЗАМ НА ГУБЫ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУХОСТЬ И ТРЕЩИНКИ

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.



Уход за кожей тела

ПЕРВЫЙ ЭТАП – МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Используйте пенку для мытья и ухода за раздраженной кожей. Наносите пенку на загрязненные участки кожи, аккуратно распределяйте по поверхности и оставляйте на несколько минут. Затем стирайте остатки пенки с помощью полотенца или одноразовой бумажной салфетки, не промывая водой. Для быстрого очищения можно использовать влажные салфетки для ухода за чувствительной кожей.

ВТОРОЙ ЭТАП – ПИТАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ

Используйте масло для ухода и массажа, которое подходит для сухой, чувствительной и подверженной раздражению кожи. Используйте после мытья. Наносите немного масла на чистую кожу и массируйте до появления ощущения, что оно впиталось.

Для особо раздраженной кожи можно использовать эмульсию. Наносите ее на кожу и аккуратно втирайте мягкими круговыми движениями, а после оставляйте до полного впитывания. Для лучшего эффекта эмульсию лучше наносить после мытья.

ТРЕТИЙ ЭТАП – ИНТЕНСИВНАЯ ЗАЩИТА

Используйте защитный увлажняющий крем для тела с аргинином. Он защищает участки кожи, подверженные натиранию. Наносите крем тонким слоем, втирая круговыми движениями. Оставляйте крем на коже до полного впитывания.

Также можно использовать защитный крем для тела с оксидом цинка. Его используют для профилактики пролежней и контактного дерматита, вызванного недержанием. Наносите крем тонким слоем на участки тела, аккуратно втирая мягкими круговыми движениями. Отметим, что крем оставляет на коже белую защитную пленку: это нормально.



Поддерживаем здоровье волос и кожи головы

МОЙТЕ ВОЛОСЫ И КОЖУ ГОЛОВЫ КАЖДЫЕ ДВА — ЧЕТЫРЕ ДНЯ МЯГКИМ ШАМПУНЕМ С КОНДИЦИОНЕРОМ БЕЗ ОТДУШЕК

После этого насухо 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.



Следим за ногтями



РЕГУЛЯРНО ПОДСТРИГАЙТЕ НОГТИ

Специальными безопасными ножницами с закругленными кончиками, чтобы не поранить нежную кожу ребенка. А чтобы предотвратить сухость кожи и кутикулы, пару раз в неделю делайте для рук ребенка ванночки из натуральных масел, например оливкового.

ЕСЛИ НОГТИ СТАЛИ ПЛОХО ПАХНУТЬ, ПОТЕМНЕЛИ, ПОЖЕЛТЕЛИ ИЛИ НА НИХ ПОЯВИЛИСЬ УЧАСТКИ ВОСПАЛЕНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!



Заботимся о полости рта ребенка

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЕМА ПИЩИ

Используйте для этого мягкую или экстрамягкую зубную щетку. Проконсультируйтесь со стоматологом, какую пасту лучше использовать ребенку: со фтором или без. Если малышу больше двух лет, врач, скорее всего, порекомендует пасту со фтором. Если у ребенка еще не выросли зубы, используйте салфетку.

ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ПОЛОСКАЛ РОТ КАЖДЫЕ ЧЕТЫРЕ ЧАСА

Не используйте ополаскиватели с перекисью водорода и спиртом в составе. Подойдет раствор из воды и соды или хлоргексидин.

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 ежедневную рутину перед сном. Например, принять ванну, надеть пижаму, почистить зубы, почитать сказку

Спать с чем-то любимым, например с мягкой игрушкой

Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день

Выключать свет, телевизор и гаджеты перед сном. Но небольшой ночник можно оставить

Включить генератор белого шума, чтобы заглушить отвлекающие звуки

Подготовка дома

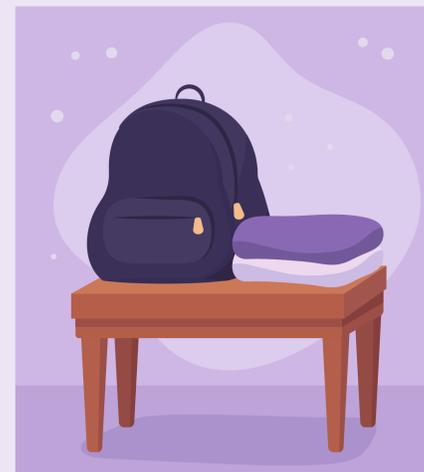
БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ В БОЛЬНИЦЕ. НО ИНОГДА МЕЖДУ СЕАНСАМИ ХИМИОТЕРАПИИ ЕГО МОГУТ ОТПРАВИТЬ ДОМОЙ. ЕСТЬ ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ПРЕБЫВАНИЕ В РОДНЫХ СТЕНАХ КОМФОРТНЕЕ.

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

Ведь 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.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СКОЛЬЗЯЩИХ КОВРОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ СОБИРАТЬСЯ В СКЛАДКИ
Или закрепите их к полу с помощью двусторонних липучек.

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.

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 напоминалки.

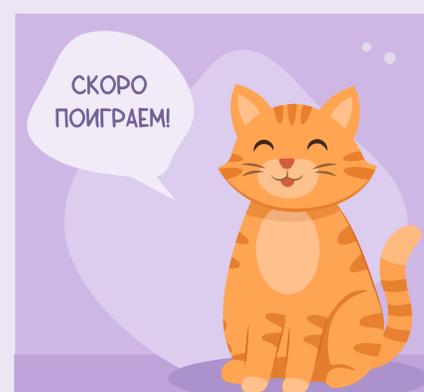


ЛЕКАРСТВА ХРАНИТЕ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ РЕБЕНКА МЕСТЕ

Если препарат можно хранить при комнатной температуре, положите его в пластиковый или текстильный органайзер. Прочитали на этикетке, что «Хранить в прохладном, защищенном от света месте» или «В сухом и прохладном месте» — значит, кладите лекарство на среднюю полку холодильника, не на дверцу. А если указано, что «Хранить при температуре не выше 5 °С», то положите препарат на полку поближе к морозильной камере.

ПОКА РЕБЕНОК ДОМА, ЛУЧШЕ РЕЖЕ ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ.

Малыш сейчас особенно подвержен болезням, а гости могут принести опасные микробы. По этой же причине постарайтесь, чтобы ребенок меньше времени проводил с домашними питомцами. Понимаем, что малышу захочется поиграть с любимой собакой или котиком, но мягко объясните ему, что такая разлука временная.



Уборка дома

Во-первых, будьте внимательны с чистящими средствами. Многие из них 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 попробуйте использовать соду.

Во-вторых, если ребенок проходит химиотерапию, метаболиты лекарства могут выводиться из организма через мочу, испражнения и рвоту. Поэтому, когда моете туалет, меняете подгузники или вытираете биологические жидкости, надевайте одноразовые перчатки, чтобы избежать раздражения.

В-третьих, не забывайте мыть конструкторы, пластиковые куклы и кубики.



КАКИЕ ЕЩЕ ЕСТЬ СОВЕТЫ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ УБОРКИ:



- 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.

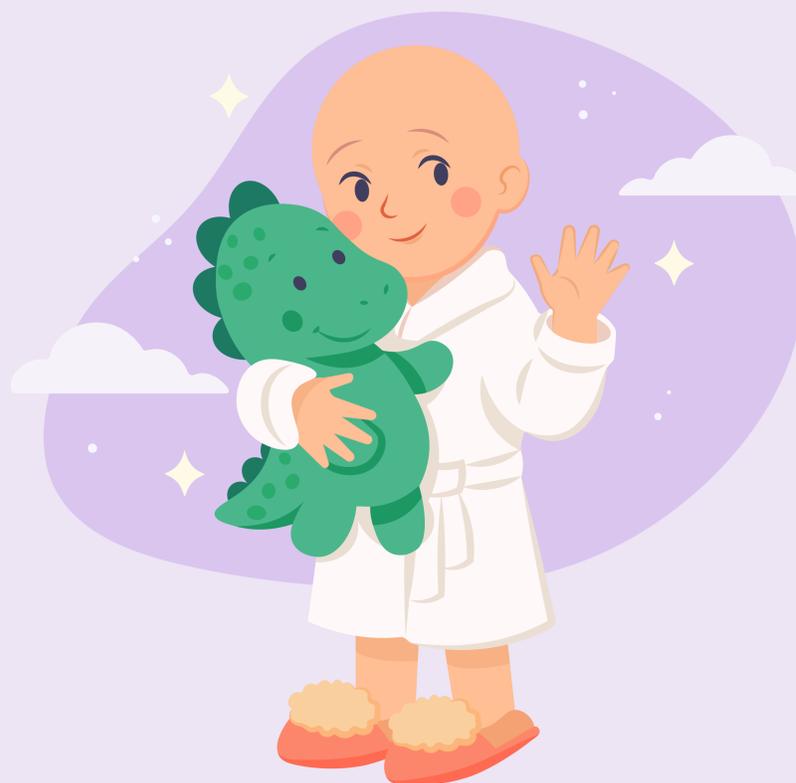


oncobrain
проект фонда хабенского



ИСТОЧНИКИ:

- Caring for your child during treatment:
https://www.lls.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/Pediatric_Caregiver_Workbook_CH8_Caring_for_Your_Child_During_Treatment.pdf



Материал проверил: Андрей Сысоев, детский онколог НМИЦ детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева