

## PÉČE O NEMOCNÉ DÍTĚ

Zápisy ze semináru s paní Akke Prins z Holandska

– v březnu 2010 – wmš Dusiková Praha 6

### Horečka –

reakce na přítomnost virů či bakterií v těle, důležitá pro dítě a imunitní reakci i jako prostředek k dalšímu vývoji dítěte

- nesrážíme, necháme horečku působit, ale podpoříme dítě, abychom předešli křečím např. pomocí citrónových ponožek.

#### **CITRÓNOVÉ PONOŽKY:**

Miska s teplou vodou (cca 30 stupňů Celsia)

citrón, nejlépe BIO, vymačkáme do vody a v misce pod vodou několikrát nařízneme i kůru citrónu, aby se do vody uvolnily éterické oleje

Ponožky/podkolenky namočíme do vody, natáhneme na nožky, přes mokré ponožky natáhneme ještě jedny vlněné. Necháme působit cca 15 min., lze i opakovat, dokud se dítě nezklidní. Dětem se to většinou líbí. Citrón stahuje horkost do nožiček.

Pozor! Aplikujeme, pouze když jsou horké i nožičky. Když jsou nožky studené, znamená to, že ozdravný proces horečky neprošel ještě celým tělem a brzdili bychom ho.

*U dětí, které nemívají vysoké horečky, lze podpořit ozdravný proces horkou vanou s citrónem (obdoba horečky).*

### Nachlazení –

nosní spreje, lze využít hotové např. *Vincentka nosní sprej (mají běžné v lékárně), Weleda nosní olejové kapky (na webových stránkách Weledy se mi nosní kapky nepodařilo najít, alternativa je Baby nosní olej od Hadka <http://www.karelhadek.eu/cs/eshop/detail/?id=471>)*

nebo si vyrobit **vlastní fyziologický roztok:**

1 l převařené vody, 1 rovná lžice kuchyňské soli

Kapeme do nosu několikrát denně, hlen se ředí, spolyká se nebo vyteče. Předchází se tím i zánětu středního ucha.

## Zánět středního ucha

zánětlivý proces, od bolesti lze ulevit např. cibulovým zábalem

### **CIBULOVÝ ZÁBAL:**

Termofor s teplou vodou, na něj položíme igelitový pytlík (slouží jen jako ochrana proti umazání termoforu, není součástí zábalu!!!), na něj kapesník, na něj nakrájenou cibuli. Cibuli do kapesníku zabalíme, vznikne nám plochý balíček, který se na termoforu nahřívá na teplotu těla. Když je dostatečně teplý, přiložíme cibuli zabalenou do kapesníku k uchu, převážeme a necháme působit 10-15min., popř. s tím necháme dítě spát. *Můžeme ještě nahřát pohankový polštářek a přiložit ho na kapesník s cibulí a až potom převázat.* Cibule vytahuje bolest z ouška.

Pozor na možnou komplikaci zánětu středního ucha: zánět mozkových blan – dítě bývá hodně plačtivé, citlivá je celá oblast kolem uší, problémy s hýbáním hlavy.

*V Čechách jsou k dostání i kapičky AUDIRON (bioinformační přípravek sestavený na bázi fytotherapie, psychotroniky, krystalterapie a biorezonance, cca za 250 Kč), které je možné použít při začátku zánětu. K dostání např. na <http://www.regeneracetabor.cz/obchod/audiron-kapky-p-496.html>*

*Na ouško lze také přiložit syrovou bramboru (rozkrojenou na půl nebo menší části/plátky) zabalenou do kapesníku/látkového ubrousku.*

Když ouško praskne, nedávat kapky proti bolesti, nechodit plavat, aby se zabránilo vstupu infekce do ucha.

Cibuli lze i nakrájet a v mističce dát pod postýlku, *případně v plátěném pytlíčku přivěsit na postýlku* – uleví při nachlazení a kašli.

## **KAŠEL**

suchý, dráždivý – namočíme ručník/plenu do studené vody, pověsíme na postýlku na spaní

bronchitický kašel – tvarohový zábal

### **TVAROHOVÝ ZÁBAL**

Termofor s teplou vodou, na něj položíme igelitový pytlík (slouží jen jako ochrana proti umazání termoforu, není součástí zábalu!!!), na něj kapesník, na něj natřeme tvaroh cca 0,5 cm vrstva. Zabalíme do kapesníku, vznikne nám plochý balíček (rozměr upravit dle velikosti hrudníčku), který se na termoforu nahřívá na teplotu těla. Když je dostatečně teplý, přiložíme na hrudník, překryjeme kouskem flanelu, dítě zabalíme do vlněné šály. Vlna je důležitá

kvůli tomu, že zahřívá a absorbuje vlhkost, ale na omak je suchá. Zábál stimuluje léčivý proces, můžeme v něm nechat děťátko i spát. Místo šály lze použít i vlněné termoprádlo. Pro děti citlivé na vlnu je možné použít prádlo, kde vnitřní vrstva je bavlněná a vnější vlněná od firmy Joha:

(<http://www.vlneneoblecky.cz/store/goodsdetail.asp?strGoodsID=72240-42&lngDepartmentID=15>)

## **TYMIÁNOVÝ OLEJOVÝ ZÁBAL**

Smícháme olivový olej za studena lisovaný s tymiánovým éterickým olejíčkem v poměru 9:1. Termofor s teplou vodou, na něj položíme igelitový pytlík (slouží jen jako ochrana proti umazání termoforu, není součástí zábalu!!!), na něj kapesník, který necháme nasáknout olejovou směsí a nahřát na termoforu na teplotu těla. Když je dostatečně teplý, přiložíme na hrudník, překryjeme kouskem flanelu, dítě zabalíme do vlněné šály. Vlna je důležitá kvůli tomu, že zahřívá a absorbuje vlhkost, ale na omak je suchá.

### **Na podporu spánku**

můžeme použít obdobný **olejový zábal s lavendulí**. Přikládáme na břicho, je to lepší varianta, než nechat děťátko vdechovat levanduli z aromalampy.

### **Na záněty močového měchýře**

můžeme použít obdobný **olejový zábal s eukalyptem**. Přikládáme na břicho.

## **LARYNGITIDA (PSEUDOKRUP) –**

štekavý kašel, hlavně v noci, dítě špatně dýchá, je vyděšené, co se děje. Zajistit přísun vlhkého vzduchu – pustit horkou vodu v koupelně, sednout si vedle ní, dítě na klíně a inhalovat vzniklou páru. Přitom můžeme zpívat písničku a uklidnit tak dítě i sebe.

**Alternativa** : *přísun chladného vzduchu, v zimě zabalit dítě do peřiny a otevřít na něj okno, případně posadit před otevřený mrazák, jezdit autem s klimatizací.*

### **BOLESTI BŘICHA: heřmánkový zábal**

## **HEŘMÁNKOVÝ ZÁBAL**

V ½ l horké vody louhujeme cca 2 min. 1 polévkovou lžící heřmánku. Namočíme kapesník (tak aby byl co nejteplejší, ale ne horký – teplotu zkusíme na svém zápěstí). Děťátko položíme na vlněnou šálu, obklad přiložíme na spodní část břicha (od pupíku dolů), překryjeme kouskem flanelu, překryjeme volnými konci šály (*případně navlékneme vlněné termoprádlo*).

**Pozn. :** *Zelenou kurzivou jsou napsány tipy maminek-účastnic semináře.*