Как подготовиться родителям перед приемом врача-невролога

Чтобы консультация врача-невролога была максимально продуктивной родителям перед приемом желательно подготовится:

1. Сформулируйте и запишите жалобы, можно даже заснять необычное поведение ребенка (если есть такие жалобы) на видео чтобы потом показать их врачу;
2. Возьмите карточку развития ребенка из поликлиники или выписки из больниц (врачу важно знать как и с какими показателями родился ребенок, на учете с какими заболеваниями и у каких врачей состоит ребенок, какие препараты принимал и принимает ребенок, результаты исследований - ЭЭГ, УЗИ ГМ, КТ или МРТ ГМ, УЗДГ сосудов головы и шеи - если они проводились);
3. Если ребенок направлен специалистами сада или школы, то желательно чтобы воспитатель/классный руководитель написал характеристику на ребенка;
4. Если у ребенка проблемы с формированием школьных навыков (письмо, счет, чтение), то лучше взять несколько школьных тетрадей на прием;

5. На приеме врач раздевает ребенка - нужно чтобы одежда была удобная и снятие ее было легко и это не вызывало дополнительных негативных эмоций у ребенка;
6. Приходите за 5-10 минут до приема для оформления документов, чтобы не бежать и не нервничать;
7. Если на прием придут не родители/законные представители ребенка, то им потребуется доверенность;
8. Настройтесь на положительные эмоции, не говорите ребенку - не **бойся**, тебя здесь не будут **обижать** - категорически избегайте этих слов. Можно просто сказать - доктор поговорит с мамой, а ты сможешь в это время поиграть, потом ты поговоришь с доктором, покажешь свои ручки, спинку и ножки, покажешь как умеешь прыгать и расскажешь, о том, во что ты любишь играть.

Материал подготовлен детским неврологом ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга Баевой Д.С.

Невролог лечит только таблетками, не хотим пить лекарства! Так ли это?

Часто многие родители отказываются от посещения врача невролога, так как считают, что им назначат таблетки. Обычно при опросе они говорят, что были назначены препараты, но совсем не рассказывают о других назначениях. Важны ли они? Что стоит за загадочными словами-режим дня, гимнастика, нейрогимнастика?

Режим дня

Режим дня (сон/бодрствование, режим обучающих и развлекательных занятий, прогулки). Нервная система ребенка еще незрелая, она растет и развивается вместе с ребенком. Детям важно соблюдать режим, но сами они за отсутствием опыта не могут полноценно регулировать эти процессы. На этом фоне могут возникать истерики, обостряться такие состояния как энурез, энкопрез, заикание, навязчивые движения, страхи. Соблюдение режима дня также рекомендовано детям с СДВГ, так как они быстро устают и истощаются. Грамотно составленный режим дня позволит ребенку отдохнуть, быть более внимательным и сосредоточенным на занятиях, избежать перенапряжения, которые часто проявляются раздражительностью и агрессией. Нормы сна для ребенка 3-5 лет- это около 10-13 часов, для 6-13 лет около 9-11 часов.

Гимнастика (ЛФК, ОФП)

Дети живущие в современной городской среде мало двигаются, редкий ребенок может похвастаться хорошей осанкой. А ведь ребенок с хорошим тонусом мышц спины будет дольше сидеть на уроке, вследствие этого будет более внимательным на занятии , чем такой же с вялой осанкой. Ребенок с вялой осанкой начнет искать себе удобное место на стуле, поэтому быстрее потеряет концентрацию, фокус его зрения быстрее сместится с учителя, он быстрее отвлечется и найдет другое занятие. Поэтому приучайте ребенка к ежедневным упражнениям, конечно бассейн полезен, но пользы от занятия 1 раз в неделю очень мало. Ежедневные 20-40 минутные занятия простой гимнастикой улучшают настроение, поддерживают общий тонус и поднимают иммунитет и формируют стрессоустойчивость.

Нейрогимнастика

Нейрогимнастика - это популярное название двигательной нейропсихологической коррекции. Это немедикаментозный вид помощи детям, имеющим различные неврологические заболевания и синдромы, такие как: ЗПР, СДВГ, РАС, алалия, дизартрия, дисграфия и другие. А также нейрогимнастика полезна нейротипичным детям для общего психофизического развития. Любая двигательная активность будет стимулировать развитие мозга, но особенно, если это будут координированные движения, непосредственно направленные на развитие необходимых психомоторных функций. Нейрогимнастика включает в себя комплексы упражнений, направленных на развитие подкорковых структур, межполушарных связей, связей между корой и подкорковыми структурами. Комплекс таких упражнений, которые соответствуют возрасту ребенка необходимо выполнять регулярно.

Материал подготовлен детским неврологом ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга Баевой Д.С.

Как помочь ребенку пережить школьную дезадаптацию?

Школьная дезадаптация

Школьная дезадаптация — это неприспособленность ребёнка к школьной жизни. Она негативно влияет на успеваемость, отношения с окружающими, психику и физическое здоровье.

Типичный пример дезадаптации в школе — «синдром первоклассника». Ребёнок привык к детсадовскому укладу жизни, когда можно было спать днём, играть сколько хочется, а взрослые во всём помогали. Но вот он попадает в школу, где действует жесткий распорядок дня, учителя требуют дисциплины и ставят оценки, и даже дома приходится учиться.

Если ребёнок не был подготовлен к изменениям, он переживает шок. Отказывается идти в школу, не проявляет интереса к учёбе, портит отношения с учителями, одноклассниками и родителями. Обычно на таких детей просто вешают ярлык «трудный» и относятся соответственно. Но проблемы можно решить, если вовремя распознать причину и принять меры.

Как помочь?

Эти простые рекомендации помогут ребенку:

Материал подготовлен детским неврологом ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга Баевой Д.С.

После перенесенной короновирусной инфекции

Весь мир переживает эпидемию коронавирусной инфекции. Болеют взрослые и дети. Однако острой фазой болезнь не заканчивается, многие люди страдают от долгосрочных симптомов, длящихся до 12 недель. В МКБ 10 внесен постковидный синдром.
Наиболее частыми жалобами детей после подтвержденной перенесенной инфекции были утомляемость, одышка, нарушение сна и проблемы концентрации внимания.

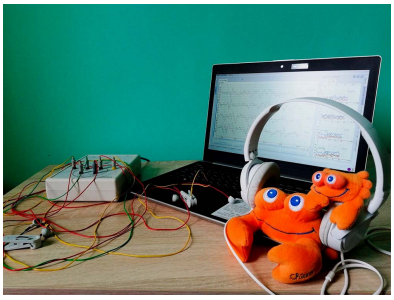
Как помочь ребенку?

1. Получить консультацию педиатра (или другого профильного специалиста) и выяснить есть ли противопоказания к физической нагрузке, необходимо ли

получать симптоматическое лечение (например препараты железа если выявлена анемия), есть ли определенная лечебная диета;

2. Занятия ЛФК с элементами дыхательной гимнастики (при отсутствии противопоказаний) - правильно подобранная физическая нагрузка повышает иммунитет, улучшает настроение и повышает стрессоустойчивость;
3. Рациональное питание - если не назначено лечебное питание необходимо сбалансировать рацион. Питание должно быть обогащено полиненасыщенными жирными кислотами - такими как омега-3, антиоксидантами, витаминами и минералами.Желательно избегать промышленных трансжиров (много во всевозможных маргаринах, спредах, магазинной выпечке, в фастфуде, а также на производстве, где продукты подлежат обжарке). Для полноценного сбалансированного питания детей предпочтительнее медленные углеводы, содержащиеся в овощах, фруктах и цельнозерновых продуктах. Они содержат не только углеводы (в виде сахаров), но и ряд витаминов, микроэлементов и прочих полезных компонентов (клетчатка, пектин, пищевые волокна и проч.), которые способствуют правильной работе пищеварительной системы, не позволяют образовываться запорам. От быстрых углеводов (они содержатся в любых сладостях, выпечке из белой муки, газировке) пользы нет, а чрезмерное их потребление приводит к набору лишнего веса, вызывает чувство сильного переутомления;
4. Соблюдение режима труда и отдыха - грамотно спланированный день поможет максимальное время быть активным и внимательным, избежать перенапряжения и полноценно отдохнуть ночью. Важно соблюдать гигиену сна- к которой относятся:соблюдение регулярности засыпания и пробуждения с помощью будильника, избегать отклонения пробуждения по выходным дням более 2 часов, стараться спать не менее 7-8 часов, заниматься физкультурой не позднее, чем за 3 часа до сна, находясь в кровати избегать интеллектуальной деятельности, избегать перед сном приема кофеина и других возбуждающих ЦНС веществ, обеспечить тишину, темноту,температуру воздуха около 24 градусов, подготовить удобный матрас, подушку, простыню и тяжелое одеяло;
5. Общение со значимыми взрослыми - совместное семейное времяпровождение, доверительные беседы, совместные игры и приемы еды, вечернее чтение и легкий массаж поднимают настроение, создают теплую семейную атмосферу и снижают уровень тревоги;
6. Нейрогимнастика оказывает следующее благоприятное воздействие:
    - Улучшение восприятия и запоминания новой информации;
    - Раскрытие скрытых способностей мозга;
    - Синхронизация работы обоих полушарий головного мозга;
    - Улучшение настроения;
    - Избавление от страхов, тревог и переживаний;
    - Управление собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии.

7. При выраженных изменениях самочувствия, нарушении внимания рекомендовано обратится к неврологу или психотерапевту для получения медикаментозной терапии;
8. Одним из немедикаментозных способов лечения нарушения внимания, сна, неврозоподобных и астено-невротических состояний являются методики Биоакустической коррекции (БАК) и Томатис (рекомендована консультация невролога перед курсом процедур).



Материал подготовлен детским неврологом ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга Баевой Д.С.