

## Разновидности и география псориаза. Псориаз у мам и детей

### СОДЕРЖАНИЕ:

Разновидности и география псориаза. Псориаз у мам и детей.....	1
Псориаз и контрацептивы, опыт форума .....	2
Эфирные масла при беременности и наличии псор. артрита .....	3
Беременность и псориаз: что надо знать и соблюдать .....	5
Самый главный вопрос: наследственность и псориаз.....	5
Что зависит от родителей .....	6
Подготовка к беременности.....	6
Ответственное вынашивание малыша .....	7
Мужчины, несколько слов только для вас.....	12
Как беременность и псориаз влияют друг на друга?.....	13
Псориаз у детей. Опыт форума.....	16
Лечение сыпи у грудничков (аллергия, псориаз).....	19
Псориаз у наших детей: триггеры, лечение, рецепты .....	20
Триггеры (что спровоцировало?).....	20
О еде наших детей.....	20
Об инфекциях и прививках.....	21
О нервах и стрессах .....	22
Лечение, рецепты, стиль жизни ребёнка .....	26
Молитвы разные.....	29
Грудное вскармливание при псориазе: советы, опыт форума.....	30
Кормящая мама в пятнышко .....	30
И просто – красивая мама .....	33
Оберегаем грудь.....	34
Спасаем соски .....	35
Где спряталось время или как всё успеть.....	38
Питание кормящей мамы .....	41

## Псориаз и контрацептивы, опыт форума



### **Juliana**

Несколько месяцев назад попросила врача порекомендовать мне что-нибудь из гормональных контрацептивов, предупредив её, что у меня псориаз. Она ответила, что нет никакой взаимосвязи между псориазом и приёмом “противозачаточных” и выписала мне препарат. После 3 месяцев приёма моему псориазу явно хуже. Никакой конкретной информации о связи между псориазом и приёмом гормональных противозачаточных препаратов я нигде не нашла. Может, связи и нет, а ухудшение – это просто совпадение?

### **sweta 72**

Я считаю, что оральные контрацептивы (ОК) и псориаз – сто пудов связаны. Это только сейчас до меня дошло, что первый прием таблеток спровоцировал первое сильное обострение 15 лет назад (до этого были 1-2 бляшки на голове в течение 10 лет). И чем старше становилась, тем хуже таблеточки эти мне шли. Три года назад, после рождения дочери, очистилась почти вся (после площади 80% стало где-то 20), откормила 1,5 года, была в одной поре. Потом начала пить “Ярина” – чудный препарат, вес снижает, но обсыпало в течение месяца всё по новой. Вот и делаем выводы после этого – есть связь или нет... я думаю, что есть.

### **Avlira**

А мне ОК, наоборот, помогли – кожа очистилась, только на голове немного осталось. Когда рассказала гинекологу и дерматологу про свою проблему (после соответствующих анализов, естественно), мне выписали Джес – у него дополнительным плюсом является очищение кожи от всяких там прыщей и т.п., и улучшение состояния кожи. Пропила я его два курса, действительно помогло, только вот цена не устраивала. Теперь пью Линдинет, эффект тот же – бляшки сильно побледнели, шелушение прекратилось, а потом я их подчистила солярием. И уже шесть месяцев всё в порядке, даже сильные стрессы не влияют. Что касается побочных эффектов – пока ничего такого не заметила, вес не увеличился, более того, ушли сильные боли в первый день “праздников”. Но у меня от природы большое количество эстрогена, плюс гормональный фон нестабилен, так что то, что ОК помогли именно мне, не значит, что они помогут всем.

### **Ясенька**

Скорее всего, гормоны и псориаз взаимосвязаны. У меня псориаз начался в подростковом возрасте (14 лет), потом в 19 лет принимала противозачаточные полгода, что спровоцировало увеличение веса, с которым борюсь по сей день. С января этого года опять начала принимать противозачаточные и заметила, что стали бляшки расплзаться. Только что вернулась от своего гомеопата, он подтвердил мои опасения, что я сама спровоцировала расплзание бляшек (самое главное, что обострения нет, они молча расплзаются).

Посоветовал отменить препарат. А ещё сказал, что по всей видимости, мне придется проходить курсы лечение до климакса (осталось каких-нибудь 20 лет с небольшим...).

### **Chizgara**

Моему псориазу было пофиг на гормональные контрацептивы, а вот моему либидо пофиг не было..

### **Kseniay**

Долго не решалась принимать гормональные контрацептивы, всё сомневалась, как моя болячка отреагирует. И не зря сомневалась. Начала пить “Ярину” - такого обострения у меня наверное не было никогда за 22 года моей болезни. Пришлось прекратить принимать этот препарат, вроде немного лучше. Вот такой горький опыт приёма ОК.

### **морошка**

Для меня самым сильным провокатором является как раз ОК. Как только я начинала принимать, происходил скачок заболевания.. Старые очаги увеличивались, новые появлялись. Пришлось отказаться. <...> Все мои высыпания были напрямую связаны с применением ОК . Чем выше было содержание гормона в препарате , тем глубже поражения.

Рекомендуемая тема форума - [“Псориаз и гормональные контрацептивы”](#)

## **Эфирные масла при беременности и наличии псор. артрита**

Автор: участник форума **Аргус**.

Применять после консультации с профессиональным ароматерапевтом и с нормальным качеством эфирных масел!

**Сосна** – стимулирует микроциркуляцию крови и лимфы, снимает воспаление, обезболивает, обладает местно раздражающим действием, снимает мышечное напряжение

Особенности:

- в редких случаях может вызывать раздражение кожи
- после открытия быстро портиться, хранить в холодильнике
- часто встречаются фальсификации синтетическим скипидаром
- плохо очищенное масло не рекомендуется больным со стенокардией из-за содержания альфа-сильвестрена.

**Перец черный** – активизирует кровообращение, обезболивает, обладает местно раздражающим действием, снимает спазмы сосудов, согревает

Особенности:

- масло сильного действия
- может вызвать раздражение

**Лимон** – снимает спазмы сосудов, снимает воспаление, антиоксидантное, иммуномодулирующее (Т и В системы)

Особенности:

- фотосенсибилизирующее, фототоксичное свойства

**Мята** – снимает воспаление и спазмы сосудов, обезболивает

Особенности:

- при беременности применять в низких дозировках и с использованием других эфирных масел
- не применять с гомеопатией

**Имбирь** – стимулирует кровоснабжение кожи, местную микроциркуляцию, местно-обезболивающее противовоспалительное действие, снимает спазмы сосудов, снимает тугоподвижность суставов и позвоночника

**Ромашка** – снимает воспаление, аллергические проявления, успокаивает, снимает спазмы сосудов, обладает обезболивающим действием, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы, помогает снять тугоподвижность суставов

Особенности:

- не применять с гомеопатией
- не применять при беременности до 16 недель

**Эвкалипт** – снимает воспаление, снимает спазмы сосудов, разжижает токи крови и лимфы, снимает застойные явления, обезболивает, снимает отеки и опухоли,

Особенности:

- не применять при беременности до 16 недель
- не применять с гомеопатией

**Лаванда** – снимает воспаление, обладает иммуномодулирующим действием, стимулирует лимфоток, снимает аллергические проявления, улучшает микроциркуляцию крови и лимфы, обезболивает

Особенности:

- не применять при беременности до 16 недель
- не использовать одновременно с йодо и железосодержащими препаратами
- осторожно использовать людям с пониженным артериальным давлением

**Роза** – снимает воспаление, снимает спазмы сосудов, расслабляет, снимает отеки, обезболивает

Соответственно, СОСНА+ПЕРЕЦ+ЛИМОН+МЯТА – можно с осторожностью применять на ранних сроках – остальные только после 4-х месяцев. Из них СОСНА+ЛИМОН+МЯТА – охлаждают, а ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ – разогревает, следовательно, из первой группы эфирным масел можно делать бальзамы на обезболивание и расслабление, а с черным перцем – на разогревание и движение, т.е. после использования такого бальзама – надо двигаться.

#### **ПО СОЧЕТАЕМОСТИ:**

(это не готовые формулы, это ряд, из которого можно выбирать и подбирать)

СОСНА+ЛИМОН+ЭВКАЛИПТ+ЛАВАНДА+МЯТА+РОМАШКА

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ+ЛИМОН+КИПАРИС+МЯТА+ИМБИРЬ

ЛИМОН+ЛАВАНДА+МЯТА+РОМАШКА+СОСНА+ИМБИРЬ+РОЗА

МЯТА+ЛИМОН+ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ+ЭВКАЛИПТ+ЛАВАНДА+СОСНА+РОЗА

ИМБИРЬ+ЛИМОН+ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ+ЭВКАЛИПТ+ЛАВАНДА+МЯТА

РОМАШКА+ЛИМОН+ЛАВАНДА+МЯТА

ЭВКАЛИПТ+КАЯПУТ+ЛИМОН+ЛАВАНДА+РОМАШКА

ЛАВАНДА+ЭВКАЛИПТ+МЯТА+РОМАШКА+СОСНА

РОЗА+ЛИМОН+ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ+ЛАВАНДА+РОМАШКА+ИМБИРЬ

Рекомендуемая тема форума [“Псориатический артрит и беременность”](#).

## Беременность и псориаз: что надо знать и соблюдать

Автор: участник форума **аргус**

### Самый главный вопрос: наследственность и псориаз

С потаённым страхом и глубокой тревогой звучат ваши вопросы о будущих детях. «Передаётся ли псориаз по наследству...», «Как уберечь...» «Каковы шансы...», «А сколько процентов...». Что ж, давайте поговорим о цифрах, о холодных и расчётливых цифрах.

**FROL:** «*Существует не менее 8 (только основных!) теорий или гипотез псориаза, и все они имеют свои плюсы и минусы, свои мощные аргументы ЗА и ПРОТИВ...*».

На сайте есть интереснейший материал по теориям, посмотрите его, там 9 гипотез. Вслушайтесь в эту цифру – 9. Сколько шансов, что именно генетическая гипотеза верна? Давайте исходить из худшего — генетическая гипотеза превращается в достоверную теорию, и вы или ваш партнер, или вы оба являетесь носителем специфического гена, ответственного за предрасположенность к псориазу.

Перейдёт ли он вашему ребенку?

Не раз в форумах звучала магическая цифра 25% . Есть целых  $\frac{3}{4}$  шанса, что ребенку данный ген не перейдёт, если болен всего лишь один из родителей.

**Запомните – целых  $\frac{3}{4}$  шанса, — это не так уж мало!**

Теперь ещё об одном важном моменте.

Цитата: «**Наследуется не псориаз, а предрасположенность к нему** — сдвиги в обмене веществ, особенности строения кожи, изменения нейроэндокринных механизмов и др. Причина псориаза лежит в сочетании многих факторов: изменений липидного, ферментного, частично белкового и углеводного обменов, сдвиги аминокислотного метаболизма, сочетание с очагами инфекции стрептококковой или вирусной природы».

**Обратите внимание! Предрасположенность – это не неизбежность!**

И даже у тех будущих родителей, которые волею случая оказались оба с псориазом, эта теория не отбирает совсем надежду, она дает  $\frac{1}{4}$  шанса, что ребенок не будет предрасположен к этому заболеванию и  $\frac{3}{4}$ , что будет предрасположен, но не факт, что заболит!

Есть вещи, которые от нас зависят и те, которые от нас не зависят. Вот пример тех вещей которые от нас не зависят – это вопрос **Евы:** «... *каким образом можно свести к минимуму возможность того, что псориаз передастся ребёнку?... хотелось бы уберечь его от такой мерзкой наследственности*». Действительно, очень бы хотелось, но увы — генетика точная наука, и пока её достижений недостаточно, чтобы помочь нам в этом вопросе. Всё в руках Фортуны.

Есть ли хоть что-то, что зависит от нас? Есть, и немалое. Здоровье ребёнка — сильно зависит от родителей и тех условий, которые они создают своему малышу до, во время и после беременности. Возникновение псориаза – тоже.

**Да, вы сознательно идете на риск, но, к счастью, немало рычагов влияния в ваших руках** и только от вас зависит, захотите ли вы ими воспользоваться. Первый шаг к действию вы уже сделали — вы здесь и ищете информацию.

## Что зависит от родителей

По опыту форумчан можно выделить следующие основные моменты, на которые стоит обратить внимание сознательным родителям, желающим отвести беду от своих малышей:

1. Подготовка к беременности.
2. Ответственное вынашивание малыша.
3. Кормление грудью.
4. Внимательное отношение к простудным заболеваниям, особенно к ангинам, к прививкам и к иммунитету в целом у ребёнка.
5. Формирование и поддержание здорового морального климата в семье.

Как видите, никто не изобрёл велосипеда. Все те же самые рекомендации для рождения и взросления здоровых детей и социально адаптированных личностей вы наверняка прочтёте на сайтах и в журналах, посвящённых материнству и отцовству. И одно, лишь одно существенное отличие: **человек с псориазом, как никто другой, понимает и осознаёт меру своей личной ответственности за здоровье ребёнка.**

## Подготовка к беременности

Этот ответственный шаг делают не все из нас и порою серьезно за это расплачиваются во время вынашивания малыша (из 22 форумчанок лишь 2 подумали об этом заранее, в то время как необходимость этого шага признают практически все!).

Примерно за полгода до предполагаемой беременности женщине пора начинать готовиться к этому особенному и непростому периоду своей жизни:

- подлечите зубы;
- пройдите обследование на инфекции, в том числе на скрытые (к сожалению, это платно, но здесь лучше не экономить);
- если возникнет необходимость после результатов анализов пролечиться – пролечитесь и не забудьте проконтролировать и во время беременности проблемного «микроба»;
- проверьте вены, суставы, желчный пузырь, в общем — всё, что может доставить вам проблемы в непростой период беременности; не слезайте живьём с гинеколога и терапевта – пусть выпишут все направления, которые только можно и нужно. Это не та ситуация, когда с проблемами надо бороться по мере их поступления. Любая мама скажет — «лучше заранее». В общем, всё, что стоит пройти, вы непременно отыщете, если захотите, информации по этому поводу сейчас много;
- по возможности, подлечите псориаз. Постарайтесь, насколько это возможно, войти в беременность хотя бы не в стадии обострения. Поищите по сайту, здесь не мало способов, которые реально помогли людям, и если у вас нет своего «коронного номера», может быть вам что-то подойдет из опыта других людей. И морально и физически вам будет полегче.

Папы, ваше состояние по псориазу на момент зачатия значения не имеет. Однако, как и женщинам, вам стоит позаботиться о здоровье малыша в животике у вашей любимой женщины заранее, особенно это касается инфекций, передающихся половым путем. Вы можете не болеть, но быть носителями заболевания – этого вполне достаточно, чтобы все ваши совместные семейные усилия по подготовки к беременности свести на нет.

Хотелось бы отметить и психологическую подготовку. Как минимум четырежды на форумах звучал, когда завуалированный, а когда и прямой почти Шекспировский вопрос «заводить или не заводить ребенка». Он звучит скорее как *«лишать или не лишать себя счастья быть мамой или папой»*. Ответ на него вам стоит поискать вместе со своим партнером в узком семейном кругу, ведь с затаенным страхом, звучащем в этом вопросе кроме вас самих никто не справится. Вы имеете право не иметь детей, если вы их не хотите. Вы

имеете право иметь детей, если вы их хотите. Форумчанам, уже имеющим детей, ответ очевиден:

**ddSat:** «Почему алкаши, трахающие и рожаящие имбецилов, никого не спрашивают?... Не надо «заводить» ребенка! Он не буратина! Его надо рожать на свет Божий и нифига не бояцца!»;

**alexschulz:** «... выбора у вас нет. Либо иметь ребёнка, либо-нет. Поэтому, на мой взгляд, надо его иметь. А если учитывать все «бояки», то вообще лучше не жить. Так что не забивай голову всякой ерундой... У многих из нас (форумчан) есть дети. Так что их, поубивать, что ли, чтобы псора у них не было?» и т.п.

А тем, кто все еще колеблется, мы предлагаем прочитать один небольшой рассказ. Предлагаем прочитать с искренней надеждой, что что-то изменится в ваших чутких сердцах — читать [ЗДЕСЬ](#) (откроется в новом окне).

Подойдите к беременности ответственно. Решите для себя, готовы ли вы к материнству или к отцовству. И если готовы, перестаньте прятаться за псориаз!

**Поймите, по сравнению с пороком сердца, ДЦП, синдромом Дауна или ещё чем-нибудь подобным (тьфу-тьфу-тьфу), псориаз – это детский лепет!**

Ведь если вы сами, лично вы сами дожили с этой особенностью до настоящего момента и даже уже задумываетесь о продолжении своего рода, значит лично вам псориаз не помешал найти свою половину, сформировать семью, чувствовать себя счастливым.

Так стоит ли лишать малыша права на жизнь, только лишь из-за своих страхов, комплексов и лени?

Ждите его, желайте его, мечтайте о нем! Будущие мамы помните! Вы ничем не будете отличаться от других беременных. Вас будут волновать очень важные вопросы, совсем не связанные с псориазом. Не зацикливайтесь, **во время беременности самое важное – внутри вас, а не снаружи!**

#### Ответственное вынашивание малыша

Наконец-то! Это случилось! Вы – будущая мама! Не хватает теплых слов, чтобы сказать вам, как мы искренно рады за вас, какая вы молодец, умница и красавица! Мы сердечно поздравляем вас! Любите и берегите себя и своего малютку! **Здесь, на форуме, вы всегда найдёте помощь и поддержку — <http://psoranet.org/forum/108/>** (темы форума про беременность и псориаз).

Давайте сразу развеим ваш страх о жутком обострении во время беременности. Двадцать две женщины на форумах явно высказались по поводу своего состояния во время беременности:

— псориаз обострился лишь у 3-х – это 13,5 %, сведений о провоцирующих факторах нет, это могут быть как неизбежные гормональные сдвиги, так и погрешности в питании, нервы и т.п;

— ничего не изменилось в состоянии у 7-х – это 32 %, это еще один повод перед беременностью съездить, например, на солёное море, к теплому песочку и яркому солнышку, в общем «подлататься»;

— стало заметно лучше у 3-х – это 13,5 %, но это ещё не самое позитивное;

— исчез совсем у 9-х – это 41 %, комментарии, как говориться, излишни, это просто здорово! Чего и вам искренно желаем!

Как видите не все так страшно. Всё, что может провоцировать псориаз в обычном состоянии, в полной мере относится и к беременности. Изучите топики, посвящённые этому вопросу. Будьте бдительны и осторожны. Обратите особое внимание на питание и стрессы.

Любой специалист и любая мама вам скажет – режим (разумное сочетание отдыха и активности), правильное питание, стрессы – это очень важно для нормального развития малыша, а мама, живущая с псориазом, добавит – это важно и для вашего комфортного состояния во время беременности. Если есть такая возможность, особенно если ребенок первый:

1. Запишитесь в школу мам, это уменьшит ваши страхи и тревогу, поможет контролировать себя и своё состояние; даст понимание того, что с вами происходит, подарит чудесную возможность пообщаться с другими будущими мамами. Там развеют немало опасений и по поводу самих родов, и по поводу того, что делать с вашим маленьким чудом дома, когда вы останетесь без поддержки медсестёр и врачей роддома.

Читайте тематические журналы, книги, да и в Интернете немало страниц, посвящённых этому волшебному времени. Образование и самообразование – у вас сейчас есть для этого всё!

2. Отдыхайте в санаториях для беременных. Вынужденный режим и по отдыху, и по питанию, а также гимнастика и, возможно, плавание не только позволят вам контролировать прибавление веса, подготовиться к родам, но и покажут вам, что в режиме нет ничего страшного, что его вполне можно соблюдать и дома, если очень захотеть. Режим вам сейчас очень нужен.

3. Плавайте в бассейнах. Купальники для беременных, как правило, закрытые, на голове – шапочки, возьмите справку у дерматолога и наплюйте на все остальное – вы и ваш малыш – важнее стеснения и условностей. Зато после занятий акваэробикой для беременных, вас будут ждать такие приятные сюрпризы, как стабилизация веса и даже похудение, при нормальном прибавлении веса малыша, радость от общения с ним (детки радуются и возмущаются, толкаются и нежно поглаживают мамин животик – им тоже очень нравится плавать), приобретение эмоционального равновесия и просто получение удовольствия, даже у тех, кто не любит плавать, от возможности почувствовать себя лёгкой и невесомой. А возможно, вы впервые в жизни, будучи беременной, месяце так на седьмом, легко и непринуждённо сядете на шпагат (в воде, разумеется) или с удивлением обнаружите, что у вас, оказывается, ещё существуют крепкие мышцы (у дам с лишним весом). Плавание с чудом в животике – это чудесно!

4. Гуляйте на свежем воздухе, гуляйте в красивых местах, гуляйте с восторгом и наслаждением. Размеренным неторопливым шагом, получая удовольствие от каждого вдоха и осознания того, что вы не просто перемещаетесь в пространстве, а угощаете своего малыша одним из немногих доступных ему лакомств – кислородом. Долой анемии!

5. Скорее уходите в декрет, а, если есть возможность, расстаньтесь на время с работой. Сосредоточьтесь на малыше. Работа не даст вам как следует перестроиться на ребячёнку. Когда вы работаете, вас скорее волнует завтрашнее совещание, выставка, отчёт, а не то, что внутри вас сидит малыш и уже требует вашего внимания и в эмоциях, и в мыслях. Папы – нежно, ласково и настойчиво – гоните мам с работы!

6. Прочь стрессы! Вы сейчас в иной Вселенной. Вселенной, в которой нет места ссорам и обидам, нет места злым людям, нет места вашей болезни, нет места телевизору и новостям. Есть место только вашей семье – и больше ни для кого и ни для чего! Всё остальное – лишнее. Долой негатив и тревоги! Ходите по выставкам, слушайте хорошую мелодичную музыку, читайте добрые книги и не общайтесь с людьми, которые вам неприятны, верьте своей интуиции, сейчас она обострена как никогда.

Для любой нормальной беременной женщины – важнее всего на свете здоровье малыша в животике, всё остальное идёт через призму этого чуда. Насчет бляшек – у многих, у кого с беременностью началось обострение, к середине беременности оно утихает или даже проходит вовсе. Подумайте, что можно сделать для своей кожи, чтобы облегчить её борьбу с псориазом. Можно, я так навскидку перечислю?

**1. Питание.** Оно должно быть таким, чтобы твоя выделительная система справлялась с веществами, поступающими в твой организм, чтобы твоему организму не пришлось задействовать резервные силы для выделения ненужных, лишних, опасных или даже и вовсе ядовитых веществ. Ну и опять же, всё, что мы едим – это вещества, из которых строятся клетки нашего малыша (комментарии, как говорится, излишни).

Кормим не сколько себя, сколько малыша. Всё, что мы скушаем и выпьем, каждый кусочек и каждый глоточек перейдет к малышу. Надо ли говорить, что продукты и питье стоит отбирать исходя из этого принципа? Уже одно это не будет провоцировать ненужные нам хулиганства нашей кожи. А если это произошло? Нам в помощь и активированный уголь, и Энтеросгель, Лактофильтрум, эти сорбенты вы можете спокойно принимать. Так же, скорее всего, вам пригодятся легкие натуральные слабительные, чернослив, свекла, отвар овса (ещё и для почек хорош, и для печени), огурцы, семя льна или отвар семян льна, ламинария (морская капуста), отруби, тыква, кефир (йогурт и т.п.) и...вода. Да, да, не удивляйтесь –



вода в достаточном количестве – прекрасное слабительное. Если уж совсем без препаратов никуда – Дюфалак.

**2. Питьё. Вода. Вода. И ещё раз вода.** Не чай, кофе, соки — а вода должна быть в рационе. Достаточное количество воды разжижает кровь и лимфу — отчего питательные вещества легче попадают по адресу, а лишние вещества легче выводятся...

**3. Увлажнение кожи.** Бережём гидролипидный барьер. Моемся щадящим мылом, овсянками, ополаскиваемся кипячёной водой, ежели каждодневная вода сильно подкачала по качеству — можно даже настоями трав (ромашка, череда, дуб, календула). После мытья обязательно, как почистить зубки — увлажнить кожу. Хорошо подходящими для кожи маслами (кедровых орешков, персиковых косточек, миндальных косточек, абрикосовых косточек, жожоба, особо сильной экзотикой не увлекаемся), лосьонами, увлажняющими молочками, кремами. Зачем нам это надо — трескается там, где сухо, где увлажнено, ещё надо очень постараться, чтобы там всё растрескалось. Окружающую среду подгоняем под среду обитания дельфинов (шучу) — не забываем про увлажнение воздуха, особенно в отопительный сезон. Есть увлажнитель — хорошо! нет — не надо, мы и сами с усами, таз с водой у батареи, мокрые полотенца на батарею или простыни, пшикать из пульверизатора почаще — в общем, была бы бабе задача, а уж как её решить, найдём.

**4. Погружаемся в состояние беременной.** Работа, понятное дело не даёт, но и мы ей спуска отныне давать не должны. Тяжести — долой, сплетни — долой, нервотрёпку — долой. С нервами, кстати, хуже всего, ведь эмоциональная чувствительность зашкаливает, но и тут мы найдём позитив. Начинаем искать красоту вокруг. Ведь ребёнку нужна красота и позитивные эмоции. Вокруг рушится мир, всё и всем совсем хреново вокруг, а вот листочек кленовый — удивительно хорош и цвета изумительные, как там у поэтов-то? В общем, надо переключаться на красивые мелочи вокруг. Малышу нужен позитив — значит, мама для своей кровинушки найдёт его в любых условиях... главное — бережём нервы и на мир вокруг тратим их избирательно. Ночами не поспишь на работе — фигово, но спим каждое мгновение, например, по дороге туда, куда вызвали. Пусть хоть 5-10 минут, а только твои и малыша. Надо искать отдых себе, надо. Можно ещё много чего написать... вы, как ответственная мама, всё это непременно прочтёте, если уже не прочитали. Берите всё, что можете, хорошего и светлого от беременности. Это ваше время и не позволяйте второстепенным обстоятельствам сделать его невыносимым! Это неправильно. А что же делать тем самым 13,5%, у которых псориаз всё ж таки обострился? Милые, наши хорошие мамы, простите нас за жестокость, за нашу жестокость с любовью... Основной совет форумчан: вам остаётся только терпеть, сейчас важнее малыш.

**jabka:** *«Ирочка! Не переживай, главное!!! Малыш — это классно, особенно, если желанный. Я, конечно, опыта в этом деле не имею (ещё ни разу не была беременной), тут девчонки, кто поопытнее, подскажут, но если у тебя не стоит вопрос о том, оставлять ребёнка или нет, то терпи. Всё терпи ради малыша.»*

**Tess:** *«Вывод: терпим таки, ждём ребенка, бережём себя любимую, едим по-возможности разнообразно! Облегчаем свои страдания нейтрального плана смягчающими мазюками: масло, крем и всё такое (можно даже крем под повязку, чтоб так не болело), время от времени попиваем успокоительный травяной чай. И самое главное — радуемся ожидаемому появлению детки! И НЕ боимся, потому что всё будет в порядке. И даже если будет обострение, родишь вот ребёночка, и непременно такое победишь! Желаю удачи, здоровья, оптимистичного настроения в твоём прекрасном положении!»*

Ваше состояние — это серьёзное изменение организма за достаточно короткий срок.

**Гормональные сдвиги неизбежны, лечение в это время практически бесполезно.**

Думайте о том, что псориаз уйдёт, смотрите в зеркало и не просто верьте, а видьте, видьте как он уходит.

Он просто исчезает у вас на глазах день за днём!

**Плюй с высокой колокольни на псориаз, скажи ему, что он тебе сейчас индифферентен, что ты еще разберешься с ним попозже, когда родишь! Всё наладится!**

Бывало, что половину беременности проходит мама в виде леопардовом, а потом раз! — и месяце так на 4-5-м всё исчезнет.

Форумчане советуют:

— пить успокоительный чай;

— смазывать детским кремом;

— пищевым растительным маслом (хорошо подойдет и нерафинированное оливковое, и кедровое, да и подсолнечное нерафинированное тоже неплохо), т.е. **чем-нибудь нейтральным – чтобы смягчить корочки, чтобы продержаться, чтобы не навредить.**

В особо критичных случаях ищите хорошего дерматолога, в вашем состоянии вряд ли назначат что-то гормональное, но, может быть, посоветуют ещё что-либо — в любом случае будьте осторожнее и не волнуйтесь – стресс усугубит ситуацию!

Были описаны разные случаи:

1. Возникал и во время токсикоза и проходил вместе с ним. Будем надеяться, что у вас токсикоза не будет. А если и будет, то, по счастью, как правило – это первый триместр. Вы ещё легки как газель и легко справитесь со всеми трудностями! Если совсем туго, попробуйте прислушаться к оптимистическим советам **Catia**: «Я всю последнюю беременность провела с песенкой на устах: » я — беременна, это — временно...» Мне помогало. Токсикоз пройдет достаточно быстро, редко бывает всю беременность. Потерпи. Пей чай с мятой, если утром тошнит — не вставая с постели, выпей тёплого чая с обыкновенным сухариком. Можно сосать лимонную корочку. Здоровья и приятных эмоций!».

2. Проходил токсикоз сам по себе на 4-5-м месяце беременности. Главное — не зацикливаться на нём, и тогда однажды утром вы не поверите своим глазам. Пусть слёзы радости побыстрее омоют ваши солнечные глазки!

3. Бывали даже поистине чудесные случаи — проходил за сутки вплоть до исчезновения дежурных бляшек — представьте, какая радость! Пусть и у вас так будет!

### Несколько советов бывалых мам, к которым стоит прислушаться

1. Возьмите справочку у дерматолога о том, что у вас псориаз и что это заболевание незаразное.

Проследите, чтобы запись о псориазе и его безопасности для окружающих при вас была записана в обменную карту (этот документ потом пойдет вместе с вами в роддом... со всеми вытекающими последствиями). Думаю, излишне говорить, что без этого документа, особенно если (тьфу-тьфу-тьфу) вы поедете по «скорой», вас могут положить в так называемое «второе отделение». А с этой записью, ни один роддом не откажется вас принять, даже условно бесплатный.

2. Не забывайте про поливитамины, не истощайте свой организм. Питайтесь разнообразно – ешьте не ЗА двоих, а НА двоих.

3. Позаботьтесь заранее о помощи вам с малышом после родов, хотя бы на месяц, а лучше на все 2 – 3. Это уменьшит вашу усталость, снизит стресс, а главное, даст вам шанс отсрочить возвращение псориаза. Форумчане отмечают, что частенько именно на фоне усталости, недосыпа и нерегулярного питания пятнышки возвращаются.

4. Воздержитесь от диет, ешьте всё, что надо есть для того, чтобы малыш хорошо развивался. Именно так, всё что нужно малышу, а не то, что нужно псориазу (это ещё раз о приоритетах).

5. Готовьте грудь к вскармливанию. Делайте круговые обливания прохладной (комфортной!) водой, массаж сосков после мытья жёстким полотенцем, массаж пальцами (лёгкое оттягивание, пощипывание).

Представляйте, особенно на последних неделях, как ваша грудь наливается молоком, как вы ждёте малыша и как будете его кормить.

6. На 7-8-м месяце беременности начинайте «готовить» свое молочко, сделайте его вкусеньким для малыша. Для этого ешьте:

- \*фрукты (яблоки (1-2) в день, бананы);
- \*ягоды (клюква, смородина, брусника);
- \*сухофрукты (курага, чернослив, изюм или виноград);
- \*овощи;
- \*свежевыжатые соки /разбавлять водой/ (долгой покупные!):
  - морковный, разведённый сливками (или водой, если сливки нельзя),
  - яблочный,
  - грейпфрутовый, апельсиновый (если нет аллергии),
- \*пару раз в неделю — орехи (при отсутствии у вас аллергии) по 30-50 г, лучше миндальные, грецкие, кешью;
- \*яйца, особенно перепелиные (2-3 раза в неделю по 2-3 яйца);
- \*рыбу (лучше белую и паровую);
- \*морскую капусту (особенно в период развития мозга и нервной системы, поможет при метеоризме и запорах);
- \*гречка (обязательно, как профилактика анемии);
- \*травяные чаи: с мелиссой, зверобоем, крапивой, последнюю особенно за 2-3 недели до родов — улучшает состав крови и лимфы;
- \*и — никаких черешен, клубник, красной икры!

Вашему малышу понравится с любовью приготовленное **мамино молочко**. Грудное вскармливание — форумчане не зря выделили это в отдельный пункт по недопущению возникновения псориаза у детей. Немало агитации вокруг этого естественного, определённого самой природой процесса. Агитируют все — от Всемирной организации здравоохранения до бабушек и свекровей. Но, в конечном счете, решать самой маме. У мамы с псориазом есть весомый довод «за» — это крепкий кирпичик в основании защиты ребенка от предрасположенности, если она, не дай Бог, всё-таки есть.

**Мамино молочко** — это гибкая гуттаперчевая фабрика, которая чутко улавливает потребности малыша и быстренько, в зависимости от них, налаживает свой «выпуск продукции». Маминим молочком даже иногда лечат малышей безо всяких лекарств (вбрызгивают в носик от насморка, промывают глазки, царапины). Мамино молочко скрупулёзно отслеживает все изменения, происходящие с ребёнком, оно меняется вместе с малышом. В конце концов — это просто вкусно малышу и удобно маме. Не верьте рекламе, никакая смесь не заменит грудного молока. **Грудное молочко — самое ценное!** Приложите малыша к груди так рано, как это только будет возможно.

Да, скажем прямо, в первые дни вам будет тяжело, особенно тем мамам, которые не готовили грудь к кормлению. Непривычные к нагрузкам соски будут болеть. Неправильное прикладывание малыша может привести к трещинам на сосках, что тоже не очень приятно. Возьмите с собой в роддом или облепиховое масло (не забывайте его стирать перед кормлением — оно аллергенно) или мазь типа Бепантен (её можно не смывать с сосков, а просто стереть лишнее) и, не дожидаясь негативных последствий, сразу смазывайте раздражённые области. Правильное и частое прикладывание довольно быстро закалят вашу грудь, и все неприятности начала вскармливания забудутся, ведь всё это незначительно по сравнению с чмокающее-сопящим чадом, блаженно засыпающим у вас под боком.

Нет веских причин отказаться от вскармливания в принципе, кроме, пожалуй, нескольких: аллергия на мамино молоко (и такое бывает), жёсткая необходимость выхода на работу (иногда надо и выживать), природное отсутствие или недостаточность молока (что, кстати, бывает значительно реже, чем думают

мамы – отсутствие информации, помощи и лень – вот частые причины такого состояния). Все остальные причины, если захотеть, можно преодолеть.

**Спокойных Вам родов и успешного вскармливания!**

**Мужчины, несколько слов только для вас**

*«А ты иди своей дорогой лунной,  
Моя любовь хранит тебя,  
А ты иди и ни о чём не думай,  
Ты ни о чём не думай, думать буду я.»*

/Песня, крутившаяся по МузТВ — не помню какого автора и даже не помню, кто пел... /  
В этот непростой период вы, конечно, озабочены тем, как сделать жизнь семьи достойной и упорядоченной. Вы смотрите вперед и решаете проблемы, встающие на пути вашей семьи. Нужен врач? Пожалуйста. Нужны курсы? Пожалуйста. Нужны деньги на специальное бельё и бандаж, на косметику, лекарства и т.д. и т.п.? Пожалуйста. Конечно, основной вопрос, который стоит сейчас перед вами – это вопрос финансовый. Надо обеспечить семью пропитанием, одеждой, лекарствами, информацией. Надо накопить сумму на роды, на одежду для малыша, на мебель для ребёнка. Надо переделать квартиру, подремонтировать, переставить мебель. Надо, надо, надо.... и никто, кроме Вас! И надо обязательно, а как же иначе! Ваша ответственность возросла на порядок. Всё это так. Вы молодец! Вам сейчас очень непросто. Вы нацелены на решение проблем, вы нацелены вперёд, вы нацелены во внешний круг. Эти проблемы сложны, но понятно, как их решать. А внутренний круг семьи? А что там? Что происходит с вашей женщиной? Вам некогда, да и что там может происходить, возможно, подумали вы и... заволновались. И есть отчего – не в порядке семья – больше сил и энергии уходит на стабилизацию «внутреннего круга» и меньше сил и энергии остается на решение проблем круга внешнего.

Вы наверняка заметили, что ваша женщина изменилась не только внешне, но и внутренне. **Всё, с чем она раньше как могла справлялась, особенно в отношении к псориазу и своему телу, сейчас для неё – дополнительный источник тревог и волнений.** В этом она значительно уязвимее других беременных. Надеемся, что фраза «беременной нельзя волноваться» уже успела набить вам оскомину. В этот, особенный период жизни вашей семьи, у женской половины часто «рацио» серьезно отдыхает. Всё представляется в преувеличенном и искажённом свете. Это не плохо и не хорошо – это просто природа. Её ранимость и эмоциональность, возможно, даже иногда стали раздражать вас. Вам тоже непросто. Держитесь! Только от вас зависит, чтобы маятник ваших отношений не зашкаливало в сторону эмоций. Вы и только вы — та самая крепкая снасть, которая не только может, но и должна уравнивать семейный корабль от кренов и удерживать от падений. Как никогда прежде, вашей женщине нужны не только конкретные дела и поступки, но и любовь, поддержка и понимание, облечённые в слова, а не застрявшие у вас в голове и не нашедшие выхода из соображений, что она и так всё знает.

Сделайте всё возможное, чтобы стресс не прописался тоскливым туманом в вашей семье. Интересуйтесь, чем занята ваша женщина, о чем она думает, чем увлеклась. Ведь эти новости не менее важны, чем годовой отчет шефу. Её стресс отразится на малыше – а малыш — это уже живая данность. Конечно, вряд ли вы почувствовали себя в полной мере папой, это придет попозже. Беременная мама – это уже мама, а папа – как папе ещё придет время проявиться в полной мере. Но только вы, мужчина, который рядом, сможете уберечь свою любимую от ненужных никому волнений, а малыша от аномалий в развитии связанных со стрессом. **Решительно пресекайте все попытки ныть, чрезмерно обращать внимание, преувеличивать, заикливаться на псориазе!** Проверяйте и перепроверяйте все меры её борьбы с ним. Никаких гормонов и новых «безопасных и действенных» средств, никаких целителей и шарлатанов! Больше

комплиментов и ласковых убедительных слов – ваша любимая сейчас очень внушаема, так внушите ей то, что вы без сомнения видите перед собой прекрасную и дорогую вам женщину. Переключайте внимание, увлекайте чем-нибудь. Будьте настойчивы и деликатны! ... и помните об ушках...

Рекомендуемая тема форума - [«Беременность и псориаз»](#)

## Как беременность и псориаз влияют друг на друга?

Материал предоставлен участником форума **пупу**

### Влияют ли гормональные изменения на течение псориаза?

Для выявления связи между гормональными изменениями и характером течения псориаза было проведено несколько исследований. Однако многие женщины и так отмечают, что беременность облегчает их заболевание, а менопауза — усугубляет. По мнению специалистов, изменения характера течения псориаза на разных стадиях репродуктивного периода у женщин обусловлено гормональными колебаниями, однако нельзя исключать действия других, пока неизвестных, факторов.

Псориаз — хроническая кожная болезнь, обусловленная генетическими, иммунологическими и внешними факторами. Внешние факторы, которые могут спровоцировать заболевание, включают стресс, применение некоторых препаратов и инфекционные заболевания. Гормональные колебания у женщин также могут влиять на течение заболевания, приводя к появлению новых высыпаний или, наоборот, улучшая состояние кожи.

Большинство женщин отмечают, что во время беременности болезнь протекает более легко, а после родов ее течение становится более тяжелым. Во время менопаузы болезнь часто приобретает более тяжелый характер. Кроме того, псориаз часто начинается во время менопаузы. Хотя связь между гормональными изменениями и течением псориаза изучалась в нескольких исследованиях, до сих пор остается неизвестным, какие гормональные механизмы запускают псориаз и влияют на его течение.

Полагают, что развитие заболевания и его обострений может быть обусловлено и другими, негормональными факторами. По мнению некоторых специалистов, частое начало псориаза в подростковом возрасте необязательно говорит о том, что единственной причиной заболевания являются гормональные изменения. Возможно, это является результатом специальной генетической программы.

Хотя некоторые женщины сообщают, что течение псориаза у них зависит от стадии менструального цикла, данные исследований не подтверждают, что гормональные колебания во время менструального цикла могут влиять на течение этой болезни. Нет также четких доказательств того, что пероральные контрацептивы оказывают положительное или отрицательное влияние на псориаз.

### Что делать беременным?

Псориаз не является препятствием к беременности и не нарушает детородную функцию у женщин. Многие больные псориазом боятся, что их болезнь может перейти к их детям. Поскольку псориаз незаразен, можно спокойно кормить ребенка грудью и прижимать его, не опасаясь передачи болезни. Однако псориаз может иметь генетическую предрасположенность. Согласно исследованиям, если болен один из родителей, риск передачи псориаза потомству составляет 8-15%, если оба — от 50% до 60%.

Женщины, страдающие псориазом, часто боятся забеременеть. Они задаются вопросами — не нарушит ли болезнь развитие ребенка, смогут ли они его кормить, не усугубит ли беременность течение псориаза, не навредит ли применяемое ими лечение ребенку?

Лечение псориаза у беременных затруднено, особенно если он имеет тяжелую форму. Во время беременности женщины должны прекратить лечение большинством препаратов для системного

применения, поскольку они могут приводить к нарушению внутриутробного развития.

Если женщина планирует беременность, она должна заранее предупредить об этом дерматолога. Тогда дерматолог сможет решить, стоит ли во время беременности продолжать прежнее лечение псориаза, и назначить другое лечение, если это будет необходимо.

Женщины, страдающие псориатическим артритом, во время беременности могут почувствовать усиление боли в суставах, обусловленное увеличением веса.

Большинство исследований с участием беременных показывает, что беременность влияет на течение псориаза.

Проведенное в США исследование\* с участием 248 женщин, страдающих псориазом, позволило выявить гормональные изменения, возникающие во время беременности и при наступлении менопаузы, которые могут оказывать влияние на течение псориаза. Исследование показало, что у 30-40% обследованных женщин во время беременности псориаз принимал более легкое течение, что обычно отмечалось в I триместре беременности. Около 20% женщин сообщили, что беременность усугубила их болезнь, остальные не отметили никаких изменений. В исследовании также обнаружено, что возраст беременных и тяжесть псориаза не влияют на его течение. По данным другого исследования, беременность улучшает состояние больных псориазом в 63% случаях. У некоторых женщин во время беременности наступало значительное улучшение, проявлявшееся гипопигментацией в участках поражения.

Изменения в течении псориаза (в худшую или лучшую сторону) во время первой беременности позволяют предсказать, как он будет протекать во время последующих беременностей. Приведенное выше исследование показало, что у 87% матерей, имеющих по несколько детей, каждая беременность сопровождалась сходными изменениями в течении псориаза. Хотя причины улучшения состояния больных псориазом во время беременности неизвестны, этому можно дать несколько объяснений. Некоторые исследователи полагают, что это улучшение обусловлено повышением уровня эстрогенов и прогестерона. Возможно, преходящее иммуносупрессивное действие этих гормонов подавляет аутоиммунные реакции при псориазе. Другие исследователи подчеркивают положительную роль кортизона. Дело в том, что кортизон обладает противовоспалительным действием, а во время беременности его уровень в организме повышается, поэтому воспаление, обусловленное псориазом, становится менее выраженным (как при применении крема с кортизоном).

Очевидно, что положительное влияние беременности на течение псориаза обусловлено многими факторами. Возможно, основным из них является повышение уровня кортизола у беременных, секретлируемого надпочечниками и матери, и плода. Однако не менее вероятным представляется и то, что это может быть связано с другими, пока еще не установленными, веществами. В ряде случаев (менее чем в четверти) беременность оказывает отрицательное влияние на течение псориаза.

Причины этого, как уже упоминалось, неизвестны, однако не исключено, что это может быть связанное со стрессом нарушение метаболизма гормонов.

У некоторых женщин псориаз начался во время беременности.

Герпетиформное импетиго — один из клинических вариантов генерализованного пустулезного псориаза, возникающий обычно во время беременности. Это крайне тяжелая, но, к счастью, и очень редкая форма псориаза. Она обычно развивается в III триместре беременности или сразу после родов.

Примерно у трети женщин, страдающих этой формой заболевания, псориаз начался раньше или имеются указания на псориаз в семейном анамнезе.

Считается, что к обострениям пустулезного псориаза у беременных приводят гормональные колебания и нарушение метаболизма витамина D.

Поражение часто начинается с кожных складок. По всему животу и паховой области начинают распространяться красные бляшки, иногда сопровождающиеся зудом. Вокруг бляшек появляются пустулы. Иногда в патологический процесс вовлекаются слизистые.

Герпетиформное импетиго сопровождается ухудшением общего состояния здоровья. Наряду с другими симптомами у больных могут отмечаться тошнота, лихорадка и психические нарушения.

Глюкокортикоиды обычно неэффективны, поэтому во время обострений часто назначают антибиотики. Эта форма псориаза часто имеет тяжелые последствия для плода, в половине случаев приводя к выкидышу. Пустулезный псориаз, возникший во время беременности, после родов обычно проходит. Хотя в 82% случаев он развивается во время первой беременности, риск обострения сохраняется и в последующие беременности. В первые три месяца после родов у большинства женщин, страдающих псориазом, на коже вновь появляются высыпания, в том числе на тех участках, где ранее отмечалось улучшение. При этом данные разных исследований неоднозначны.

Одни исследования показывают, что примерно у 88% женщин в первые четыре месяца после родов псориаз обостряется.

По данным исследования, проведенного в США, у 41% женщин сразу после родов возникает обострение, однако 55% женщин не отмечают никаких изменений в характере заболевания в этот период.

### **Лечение во время беременности.**

Выбор препаратов для лечения псориаза во время беременности невелик, поскольку большинство из них токсичны для плода. Во время беременности течение псориаза может стать легче, что позволяет снизить дозу или отменить некоторые препараты. Беременным необходимо внимательно следить за кожей, не допуская ее пересыхания.

### **Местное лечение**

Поскольку большинство препаратов для системного применения во время беременности приходится отменять, дерматологу остается назначать средства местной терапии. Однако и эти препараты не лишены побочных эффектов, поскольку они могут всасываться через кожу. Некоторые из них противопоказаны беременным, поскольку обладают тератогенным действием. Если не считать смягчающих средств, не представляющих никакой опасности ни для матери, ни для плода, остальные средства для местного лечения можно наносить только на ограниченные участки кожи.

Местные средства, применения которых при беременности следует избегать:

Производные витамина А — противопоказаны при беременности, поскольку обладают тератогенным действием.

Производные витамина D — могут применяться в очень небольших количествах и на очень ограниченных участках тела.

Разрешенные к применению местные средства:

Смягчающие средства — успокаивающие и увлажняющие кремы могут использоваться без всякого риска.

Глюкокортикоиды (кортизон) — иногда могут применяться в небольшом количестве на очень ограниченных участках кожи. Эти препараты могут увеличивать риск растяжек, поэтому их не следует наносить на кожу в некоторых участках тела, включая молочные железы, живот и плечи.

Отшелушивающие средства, включая мочевину и салициловую кислоту — могут использоваться на ограниченных участках кожи.

### **Системное лечение**

Большинство средств для системного лечения псориаза обладает тератогенным действием, т. е. могут приводить к тяжелым аномалиям развития плода. Риск тератогенного действия особенно высок в I триместре беременности. Поэтому большинство препаратов для приема внутрь во время беременности отменяют.

Препараты системного действия, применения которых при беременности следует избегать: Ацитретин (и другие ретиноиды) и метотрексат — могут вызывать тяжелые врожденные дефекты и приводить к самопроизвольному аборту. Во время лечения этими препаратами женщины должны

использовать противозачаточные средств. Планировать беременность можно лишь через несколько месяцев после отмены этих препаратов (после отмены ацитретина должно пройти два месяца, после отмены метотрексата — четыре месяца), чтобы дожидаться их полного выведения из организма. Следует отметить, что метотрексат влияет на сперматогенез. Поэтому если муж применяет метотрексат, то во время лечения и в течение трех месяцев после его отмены супружеская пара должна применять противозачаточные средства.

PUVA-терапия — может представлять угрозу для плода, поскольку перед сеансом облучения УФ больной применяет псоралены (фотосенсибилизирующие средства).

Средства системного действия, допустимые при псориазе с обширным поражением во время беременности:

Циклоспорин — безопасен для плода, однако обладает побочным действием на организм матери. Разрешен при беременности только при тяжелом течении псориаза.

Фототерапия с использованием УФ-В — узкополосная фототерапия, используемая для лечения обширных поражений при псориазе, безопасна во время беременности.

### **Кормление грудью**

Женщины, страдающие псориазом, включая тех, кто заболел во время беременности и после родов, могут кормить ребенка грудью. Избегать кормления грудью стоит только тем женщинам, которые применяют препараты системного действия или местные средства на обширных участках кожи, поскольку эти препараты могут всасываться в молоко и попадать с ним в организм ребенка

\* Mowad CM., Margolis DJ., Halpern AC., Suri B., Synnestvedt M., Guzzo CA.: Hormonal influences on women with psoriasis, *Cutis* May 1998; 6, pp. 257-260.

2007 © «Никомед»

Перевод с испанского.

Рекомендуемая тема форума — [«Беременность и псориаз»](#)

### **Псориаз у детей. Опыт форума**

Апполинария Ляксевна:

Псориаз у дочки (7 лет) проявился в середине ноября 2012, в промежности, тогда у гинеколога подозрения были лишь на контактный дерматит, 2-3 недели пробовали разные ванны, мази, в т.ч. гормональные назначали. А потом высыпала ветрянка, вот после ветрянки дочку всю и обсыпало, на голове вообще корка была, которую она во сне до крови расчёсывала.

От срочной госпитализации дочери я отказалась. Ходила на работу, дочка — в школу, а утром-вечером у нас были все процедуры и назначения. Лечение назначили стандартное («венгерская схема»- фолиевая к-та, глицин, неуробекс, глюконат кальция, эмульсия адвантан, парлазин, хофитол, ванны). В целом для дочки обыграла так, что ей даже интересно было лечение.

Через 1,5 месяца лечения мы «держим под контролем» высыпания на теле, правда, появляются новые. На голове — корки нет, покраснения и шелушения остались. Ежедневно принимаем ванны с оксидатом торфа либо с морской солью, после этого обмазываемся кремом Псомедис (Psomedis), в том числе на ВЧГ (по совету дерматолога, пока пробуем и наблюдаем). Фридерм Дёготь нам не особо помогает, попробуем купить ещё шампунь и бальзам той же серии Псомедис. Правда, у нас в Беларуси на лекарства/крема и т.д. цены намного выше (в 3-10 раз) и многого нет в наличии, в «столице»-то. Моемся натуральным сибирским мылом для бани, на форуме уже писали про него, тёмное в больших банках, даже голову пару раз мыла дочке — ИМХО неплохо, не сушит тело/кожу головы.



А вот с самым первым очагом в промежности у нас проблемы — после адвантана (2 недели мазали) всё было ОК, как отменили — постепенно всё вернулось. Потом врач назначила крем неодерм, сейчас постепенно отменяем и этот гормон, и вижу, что опять постепенно возвращается всё.. Пока пробуем переходить на крем Псомедис, посмотрим, что будет, поэкспериментируем с Псомедисом подольше, чтобы реально видеть тенденцию. Гормон постепенно отменяем.

Езжу я с ребенком к дерматологу «по прописке» и менять врача на именитых светил пока не собираюсь. Кстати, слово «диета при псориазе» у нас врачи не признают. Наша дерматолог хотя бы сказала — исключить острое и маринады, приучать дочку к тому, что в будущем нельзя пить-курить, советует создавать благоприятную атмосферу, не нервничать, море-солнце, приятные эмоции. После приёма у неё я как-то и сама успокаиваюсь. Да и теперь мы с ней всегда смеёмся над моим напечатанным «графиком

приема лекарств/ванн/процедур», она впервые такое видела.

Готовимся к поездке на море летом (минимум 21 день), по финансам Мёртвое море не тянем, для белорусов даже Турция и Египет — это не такой уж дешёвый отдых. Что самое интересное, до этого мы всё время по 2 раза в год отдыхали по 11-13 дней. Но Египет нам врач категорически запретила. Турцию — тоже сказала нежелательно, но всё-таки попробуем Турцию на 21 день (хотя она настоятельно рекомендует Крым). К концу лета может получится и на пару недель в Крым свозить дочку. У многих её пациентов продолжительность ремиссии больше после отдыха в Крыму, чем от Турции, Греции и др. Сама она видит болячку «изнутри» — у её мужа псориаз и дочь с бронхиальной астмой; любит очень путешествовать, но с семьёй ради оздоровления ездит в Крым.

Аргус, trioksan. Лечение овсом:

аргус: Один из самых интересных рецептов — как с точки зрения лечения, так и профилактики псориаза у детишек разного возраста — представила trioksan.

Прочитайте его внимательно, и будем надеяться, что вы найдёте и возможность и терпение им воспользоваться:

«Педиатры это называют псевдопсориаз. Лечится, во всяком случае у моей дочери больше не проявлялось (уже лет 6-7) — но долго и упорно! Основной удар падает на родителей (замучаешься ежедневно варить «лекарство» и впихивать его в ребёнка).

Берётся нечищенный овес, лучше найти где-нибудь в деревне, чтобы точно без протравы. Тщательно перебирается. И затем ежедневно (!!) берем 2 ст. ложки, хорошо-хорошо моем, заливаем 0,5 л водички (обязательно чистой, не из-под крана [желательно родниковой]) и варим-варим-варим... на очень маленьком огне (часа 3-4). Остается где-то со стакан. Этот стакан надо втолкать в ребёнка в течение дня [в 3-5 приемов, как удобно, главное, чтобы частями]. Я варила с вечера, а потом весь следующий день ухищрялась поить. Плюс ванны из овсяной соломы. Проходит любой диатез и вообще любые высыпания. Диета, естественно, без шоколада, цитрусовых, клубники, всякой дряни типа жвачек и т.д. и т.п. Долго!! Запасись терпением. Эффект может наступить и через полгода, но наступит обязательно! У дочери всё прошло через 1,5 месяца, но ещё месяца два я её пичкала этим варевом. За полгода, мне говорили, проходят самые запущенные случаи.»

аргус: Этим варевом я своего сына тоже пичкала, когда его слегка сыпануло..

А прошлым летом этот рецепт взяла мама девочки подросткового возраста, сильно обсыпана была, правда дерматозом неясного происхождения... В этом году снова летом встретились — мама рада-радешенька, дочка пила и даже нос не воротила, и вся зима без приступов обострения прошла.

Не ждите, что рецепт сразу подействует — он очень медленный. От месяца до полугода можно смело поить...

Dalker:

У моей дочки в 7 лет тоже высыпал псориаз. Причём очень сильно. Мазались гормональными прошло ненадолго. А потом было сильное обострение. Стали мазаться нафтадермом. Не помогло. Стали мазать

карталином. Сначала пошёл сильный зуд, пили от зуда. Стали пить отвар овса каждый день по кружке (растягивали кружку на весь день). И ванны с морской солью каждый день. В общем, лечились по такой схеме с января по май. Тфу тфу тфу — прошло всё. Ещё летом долго были на солнце. Да, на голове был сильный тоже — вылечили масками с дёгтем, тут есть на сайте все рецепты. И на половых губах тоже лечили только дёгтем с маслом. В общем, сразу скажу, надо будет запастись терпением. Процесс не быстрый. А от гормонов отказывайтесь, у нас после них, наверное, такое вот сильное обострение и было. Лечитесь, пробуйте свои методики. Может, вам что-то другое подойдет. Ребёнку сложно объяснить что и как. Овёс мы вообще пили со скандалами каждый день. Я пил вместе с ней, чтоб не было обидно. Хотя он и не противный. Трудно было в школе. Когда все волосы дёгтем пахнут и на физкультуре ребёнок переодевается, начинают задавать вопросы. Главное, чтоб дети не чувствовали себя ущербными.

Подробная схема:

1. Овсяный отвар варил 2.5 часа, можно больше, у меня просто на больше времени не было. Варил 2 столовые ложки овса на 2 кружки воды. Выходило после варки около 200 грамм. Варил вечером, а на следующий день пили утром перед школой сколько могли. Потом днём после школы (просил пить по телефону) и вечером, когда с работы приходил. Овёс надо перебрать, убрать всю грязь и плохие зёрна.
2. Ванны с морской солью — каждый день. Соль покупал в магазине. Писали, что надо около килограмма в день, я делал граммов по 200-300 на глаз. Перед сном и после маски на голову.
3. Дёготь с рыбьим жиром 50/50. Мазали только снаружи, на слизистую не мазали. Мазали после ванны на ночь 1 раз в день.
4. На голову [маска Ами](#). Брала дёготь около чайной (чуть меньше — просто воняет очень сильно) ложки и смешивали с маской для головы недорогой (от какой то бабушки... Ефросиньи? [Агафьи?]) стоила до 100 рублей банка) продаётся в магазинах бытовой химии. Или вообще любой маской для головы. Пробовали разные маски (покупные). Можно делать маску самому, но я не стал. Банки с маской покупной хватало где-то на 3-4 раза. Получалось как при покраске головы хной. Делали каждый день часа на 1.5 перед сном до ванны. Потом ванна с солью и шампунь. Когда стало проходить, стали делать реже, через день-два. Чередовали с шампунем с дёгтем покупным.
5. Карталин старались делать 2 раза, хотя бы утром и вечером после ванны на ночь. Карталин только на бляшки на теле и лицо, у глаз — детским кремом, и не мазали голову. Мазали утром, в основном по выходным, так как бельё очень пачкает, а в школу надо ходить в светлом и чистом. Поэтому утром в будни — детский крем не жирный Джонсон беби с увлажнением. Вечером карталин. В выходные 2 раза карталин — утром и вечером, днём — детский крем.
6. Ну солнце — само собой.

Старались пить побольше воды в течение дня. Ну и питание, конечно, по максимуму старались убрать всю химию, чупики и т.д. ... но напрочь не запрещали. По одной карамельке в день или в 2 дня выпрашивала. С питанием у нас и так проблема, поэтому ели то, что и всегда. Только красное исключили почти всё. Но у нас было сильное обострение, может, так стараться и не надо было. На голове у нас всё в корке было. Голова дольше всех проходила. После карталина у нас ещё и сыпь высыпала. По такой методике мы лечились с января по май. Я бы, может, ещё бы сводил на солярий на курс с лампой 311 нм, но у нас такого в городе нет...

Если честно, вообще хочу про эту беду забыть не не вспоминать. Для тех, кто с ней столкнулся, сейчас советую почитать этот сайт/форум полностью. Я его прочитал, можно сказать, от корки до корки, несколько месяцев читал.

ЕкатеринаУфа:

На приёме у детского дерматолога с дочкой 21 декабря.

Врач: «Зачем пришли, на что жалобы?»

Я: «Планово, у нас псориаз, стоим на учёте, ещё сыпь была недавно непонятно от чего, дайте направление на анализы..»

Врач (листая карточку): «Да-аа, вы ж у меня уже были год назад.»

Я: «Ага, мы ж на учёте.»

Врач (смотрит болячки): «Чем мажетесь?»

Я: «Карталин с конца сентября, результат положительный на теле, а вот с головой хуже, пока не помогает.»

Врач: «?.. — Странный выбор..», — и выписывает Белосалик на голову.

Я: «Гормонами мазать не будем, в прошлый раз очень тяжело с них слезали!»

Врач: «Я выписываю всего 10-дневный курс, это не страшно, потом салициловой мазью замажетесь. Вы же знаете, что это неизлечимо, временами хуже, временами лучше.»

Я: «Не буду, и точка.»

Врач: «Тогда стационар.»

Я: «Зачем? дайте нам направления и всё.»

Врач: «Мне лучше знать, что с вами делать. Не хотите, не ложитесь. Вот рекомендации: уколы алоэ №10, аевит, цинк (заказать по рецепту), диазолин, салициловая мазь, диета и соляные шахты. А направление на анализы пусть педиатр даёт. До свидания.»

Выйдя из кабинета, дочка мне сказала, что больше никогда ни к одному врачу не пойдёт.

Я думаю, раз уж ставят на учёт и требуют являться каждый год, то и направления должны давать сами, и не ждать уговоров. И отношение должно быть как к человеку, а не как к приговорённому пожизненно, которого можно пичкать гормонами с малых лет. Обидно, блин((

Рекомендуемая тема форума - [«Псориаз у детей»](#)

## Лечение сыпи у грудничков (аллергия, псориаз)

Автор: участник форума Аргус.

С сыпью я столкнулась впервые в 7-месячном возрасте после тяжелой прививки. Нижеследующая схема была обобщена уже значительно позже, где-то через год (выделенные пункты применяла именно в 7 месяцев).

Схема лечения сыпи (аллергия, псориаз)

1. Овёс отборный: 2 ст.л. на 500 мл воды, держать 3-4 часа на самом маленьком огне (останется примерно 1 стакан). В течение дня скормить ребёнку. Каждый день на протяжении примерно 4-6 мес.

2. Устранить контакты с хлором:

— Ванна. Воду кипятить или нагревать до 80-90° – наливать в ванну и ждать, пока остынет; или вскипятить ведро воды и окатить ребенка после купания;

— Одежда и постельное бельё. Окунать в кипяток после стирки на несколько секунд; или последнее полоскание в фильтрованной от хлора или кипяченой воде.

3. Купать, особенно проблемные места, без мыла, хорошо пользоваться сырой овсяной кашей типа Геркулес.

4. Лечебные ванны, чередовать через день:

— Ламинария + 3-5 ст.л. морской соли + травы (чистотел, ромашка, дуб) — 10 ванн;

— Крахмальные ванны (0,5 стакана) — 10 ванн.

5. Поддерживать температуру комнаты 18-20°, влажность 60-70%, часто проветривать, бороться с пылью (в т.ч. убрать мягкие игрушки).

6. Питание: незначительное уменьшение количества пищи, не докармливать, увеличить потребление жидкости, убрать «опасные» продукты, ограничить употребление «тяжелых» продуктов, ограничить сладкое.

#### 7. Препараты:

- Сорбент Энтеросгель — 0,5 ч.л. 3 раза в сутки, 2 недели;
- Кальция глюконат — 0,5 г 2 раза в день (обычный кальция глюконат растолочь в мелкий порошок и добавить в любую молочную еду), 1-2 недели;
- Витамин Д в профилактической дозировке.

#### 8. Мази: масло ши, радевит, нафталановая мазь, салициловая мазь.

Нафталановую мазь нам врач прописал. Голову до сих пор, а нам уже 3 года, не моем шампунем, только желток, голова не пачкается почти совсем, моем чуть ли не раз в месяц, а то и реже. Геркулесом мылись долго и сейчас им моемся, но мыло всё чаще и чаще используем, потому что характер грязи изменился, не всё так отмывается.

Рекомендуемая тема форума — [«Лечение псориаза у грудничков»](#).

### Псориаз у наших детей: триггеры, лечение, рецепты

Автор: участник форума **аргус**

Если и есть уязвимое место у человека, так это его семья, если и есть самое уязвимое место в семье — так это ребёнок. Нет слов, чтобы передать всю силу страха и всю глубину тревоги за здоровье наших детей. При появлении малейшего пятнышка мы склонны видеть псориаз. Это так. Это наша ахиллесова пята. Но всегда ли это псориаз? Не программируем ли мы сами своими страхами приход этой беды? Не зря, наверное, педиатры и детские дерматологи не спешат ставить диагноз «псориаз» маленьким детишкам. Давайте и мы не будем торопиться.

#### Триггеры (что спровоцировало?)

По мнению участников форума, основные триггеры («спусковые крючки»), провоцирующие псориаз у детишек, по степени важности, таковы:

1. Неосторожное питание (продукты, содержащие шоколад, цитрусовые, клубнику, помидоры, перец, уксус и др., см. результаты опроса), а также заболевания ЖКТ.
2. Инфекции верхних дыхательных путей, ангина, хронический тонзиллит. Здесь же — прививки.
3. Стресс.
4. Травмы, ожоги (бытовые, химические, солнечные), инъекции, цапапины.

#### О еде наших детей

Если вы ещё не завели, то бегите и срочно заводите **тетрадь-дневник по учёту того, что конкретно ест Ваш ребенок**. Основное, с чем схожи выводы педиатров и форумчан: кожные высыпания — это во многом погрешности в питании. И потому — **основной совет форумчан: «Диета, диета и ещё раз диета!»**. К нашим деткам в полной мере относится мудрость древних «мы то, что мы едим». Дети не просто пьют воду или сок — они наполняют каждую свою клеточку влагой, малыши не просто едят — они наполняют поступившими веществами и, в конечном счете, энергией свое тело. Прежде, чем умилившись на просьбы ребятёнка или на своё представление о вкусе, Вы купите ему Чупа-Чупс или Кока-Колу, десять раз подумайте — а те ли это молекулы, которые Вы хотите видеть в строении тела своего ребенка. Ответственные родители, старающиеся предотвратить псориаз у своих детишек, с закрытыми глазами

посреди ночи уверенно отчеканят список продуктов, которые не стоит лопать их чадам. Потому что с младенчества аккуратно и педантично выполняя все правила ввода прикорма своему ребятёнку, борясь с аллергиями и несварениями, четко определили, вот эти конкретные продукты, не поддаются организму ребенка. Не хочет организм ребенка включать в свое строение этот черный список.

Напомним основные правила введения прикорма, и обратим внимание родителей на то, что **любой новый продукт, особенно для любителей путешествий и экзотики, вводится по аналогичным правилам, независимо от того, 6 месяцев малышу или 6 лет.**

Новый продукт вводится:

- когда ребенок здоров,
- когда нет на горизонте прививок,
- в первой половине дня, чтоб успеть увидеть, если что-то не так, и принять меры,
- с небольших доз, постепенно изо дня в день увеличивая количество до нормального для конкретного возраста,
- один, без таких же «неизвестных» собратьев.

Можем ли мы ставить окончательный крест на продукте, если он, как говорится, не пошёл? Это решать родителям и аллергологам. Прежде всего надо серьёзно подумать, а правильно ли был введен прикорм. Можно ещё раз попробовать через 2 месяца, но в дозировке значительно меньшей. Чем меньше дозировка и чем постепеннее увеличение дозы, тем больше шансов, что второй раз продукт всё-таки пройдет. Кстати, о вкусе наших детей. Это миф, что они любят конфеты, шоколад и мороженое. **Всё это любят их родители.** И переносят свою любовь к этим сладостям на детей и те тоже вскоре не представляют свою жизнь без всего этого. Повторяем, это миф, что дети любят конфеты, шоколад и мороженое. Они всего лишь «любят» сладкое, то бишь углеводы, то бишь энергию. **Дети всего лишь имеют повышенную потребность в энергии! Ведь им надо активно расти и активно познавать мир, и ничего более!** Есть такие прекрасные поставщики энергии как мёд (при отсутствии аллергии), чернослив, курага и т.п. Делайте выводы сами и обязательно проштудируйте разделы сайта и форума, связанные с питанием при псориазе. Чаще всего при виде высыпаний, похожих на псориаз, педиатры ставят диагноз «атопический дерматит». Кто прав — испуганные родители или врач — рассудит время. К сожалению, ни в том диагнозе, ни в этом мало что хорошего. К какому бы берегу вас ни прибила фортуна, придётся засучив рукава исследовать пищевой рацион любимого чада.

## Об инфекциях и прививках

Многие форумчане отмечают, что инфекции верхних дыхательных путей часто становятся отправной точкой в вопросе «быть или не быть». Берегите горлышко Ваших малышей, закаливайте его организм, выбрав оптимальную для себя и ребятёнка методику. Вот несколько схем, которые предложили форумчане:

**Тереза:**

«Утром, едва продрал глаза, выливаешь себе на голову ведро холодной воды (не шутка)...».

**аргус:**

Я ребятёнка стараюсь:

В осенне-зимний период закалять его на холод (можно и на жару закалять, конечно, но холод важнее) — 1. Купание в условно прохладной воде (это по мне она прохладная, а чаду нравится). Это всем известный способ. По градуснику смотрим и снижаем каждые 4-5 дней (в холодную погоду, а в тёплую каждые 2-3) температуру воды в ванной. Доходит с комфортной, до тепло-прохладной... лень в ванну за градусником идти, не могу сказать точно. Максимально спукались на 6 градусов, мне показалось более чем достаточно. Существенный недостаток этого способа в том, что при заболеваниях приходится ждать выздоровления и начинать с самого начала.

2. Бегают босиком и голышом. Впрочем полы позволяют, хоть и без подогрева, но даже я мерзлячка могу иногда босиком быстро по ним пробежаться

3. Каждые 1,5-2 месяца ванночки для ножек: тепло-холод-тепло. Существенное преимущество этого способа в том, что его можно проводить, даже если малыш приболел. Быстрее выздоровеет.

Противопоказания: высокая температура, естественно, и лихорадочные состояния.

В один таз воду очень горячую, как рука терпит, в другой — холодную, ледяную, лучше со льдом. Берем малыша на руки и быстро буквально по полсекундочки опускаем ступни ребятенка сначала в горячую потом в холодную и потом опять в горячую. Заканчиваем всегда на горячей. 8 дней проводим процедуру прибавляя каждый день по циклу с холодом. Потом перерыв на полтора месячишка и снова.

Я не очень в этом понимаю, ну, в общем, воздействуем на рефлекторные точки»..

#### aim:

Я тоже мерзлячка, но с появлением дочери хожу дома босиком и меньше одеваюсь, а дочь закаляю почти также как вы:

1. Купается самое низкое при т. 27-29 гр. — ниже не рискну опускать. раньше купались каждый день в черед по 25-40 мин. , но сейчас вода сильно хлорированная, у нее кожа сохнет. поэтому через день-два купается и недолго — мин. 5 (дольше мой псор на руках не выдерживает, честно говоря)

2. Спали на балконе до 1 ноября по 1,5 — 2 часа. щас выходить с ней не рискну, уже холодно. хотя на балкон можно было б. но сильно заморочно ради 15-20 мин. одеваться — страшно не любит одевать шапку и комбез.

3. Ползает по полу в трусах и майке, босиком. я тоже тапки перестала носить.

4. В течение дня прохладной водой обливаемся. памперсы я не одеваю ей, поэтому раз так 2-3 на дню приходится подмываться — заодно и закалка»

О прививках в инете не мало информации, как позитивно-агитирующей, так и негативно-отговаривающей. У обеих сторон есть свои разумные доводы и решать, конечно же, Вам совместно с педиатром. Однако не раз форумчане отмечали, что прививка спровоцировала псор у ребенка. **Возможно стоит воспользоваться центром по иммунопрофилактике**, там (по определению) должны сидеть боле опытные специалисты чем в поликлиниках.

Стоит посмотреть также: [privivka.ru](http://privivka.ru) - сайт, где помимо скомпонованной основной информации по прививкам (график, противопоказания, побочные реакции, вакцинации при особых состояниях (к сожалению о псориазе умалчивается)) есть еще и полезные адреса центров вакцинации по городам и весям нашей необъятной Родины.

#### О нервах и стрессах

Бывает так, что сошлись два ключевых фактора в одной точке. Сошлись и предрасположенность к псориазу и провоцирующие факторы. На Вашем родном и любимом человечке появилось пятнышко уж очень похожее на псориаз. Как бы банально это не звучало, но первый же совет форумчан: «Не нервничай!».

Ваши нервы загоняют ребенка в еще большие высыпания. Дети все видят и все чувствуют. **Потеряв уверенных в себе родителей, их защитников и опору, редкий ребёнок не начнет нервничать и паниковать.** Вам, живущему с псориазом не один год, наверняка известны губительные последствия и нервов, и паники.

Первым делом проанализируйте, какие стрессы грозят Вашему ребенку здесь и сейчас. Подумайте, недостаточный сон, не четкий режим дня, прием пищи в разное время, может быть холод, конфликт в детском саду или школе (надеюсь, что Вы можете понять насколько это важно для ребенка), может самый дорогой Вам человек излишне загружен и бегаем как белка в колесе между плаванием, музыкой и рисованием. А может все банально и буднично, например, ему натирает обувь, тесное нижнее белье или ребенок не может вовремя посетить туалет – все это то же вызывает стрессовую реакцию организма.

Доверие и еще раз доверие.

**Если причину стресса ребёнка не выясните Вы, то её никто не выяснит.** А когда найдете, подумайте: что можете изменить Вы, что надо изменить ребенку. Псориаз не допускает бездействия и пассивности в этой области!

Если не брать в расчет медикаментозно-травяные средства успокоения нервов, как то валерьянка, пустырник, успокоительные чаи т.п., стоит обратить внимание физиологические приемы успокоивания человека. Конечно, сложновато обучить им 2-3-х летних детишек, но ребята постарше вполне с ними справятся:

Из серии банальных: «Сосчитай до 10 и обратно», «Улыбнись зеркалу» (и улыбайся 1-2-3-4-5 минут, столько, сколько надо, чтобы улучшилось настроение), «Поморгай глазами» (1-2 минуты интенсивно и сильно сжимая веки), «Смотри прямо» (зафиксируй взгляд на любом предмете на 1-2 минуты и внимательно рассмотри его до мелочей), «Дыши коротенько» (при волнении умерь дыхание и волнение исчезнет), «А он не такой!» (мысленно разрисуй другого человека, добавь ему усики, рожки, увеличь уши, брови и т.п.),

Ребёнку важно учиться создавать у себя позитивный настрой, расслабляться. «Легко сказать!...» — воскликнете Вы. «Зато несложно сделать! Нет ничего невозможного!» — ответим Вам мы. Позитивный настрой у деток помладше часто зависит от общего психологического состояния родителей. Нет лучших индикаторов чувств и эмоций, чем дети. Кричите и ругайтесь почаще, особенно при ребенке, не забывайте использовать резкие короткие слова и желательно нецензурные, последние очень ёмки и эмоциональны — пусть Ваша маленькая «губка» впитает в себя всё это, пусть знает, что мир не прост. И... помогающий псориазу настрой Вашему дорогому и любимому растущему человеку обеспечен. Выстраивайте отношения в семье на взаимном уважении и признании, доверии и сплочении — ребёнку будет с кого брать пример позитивного мировосприятия.

Но что делать с детьми постарше? С теми, для кого основными определяющими факторами стали не папа с мамой, а социум. Как им, таким колючим и нервным, сформировать позитивный внутренний настрой. Если Вы до периода полового созревания упустили доверие ребенка, то Вам прямая дорога к специализированной литературе или к специалистам. Штудируйте, изучайте, ищите выход, не сдавайтесь! **Поверьте — было бы желание, а безнадёжных случаев очень и очень мало!**

Есть не мало комфортных способов создания позитивного настроения для подростков, формирования навыков расслабления нервной системы, поищите в специализированной литературе. Существует целый арсенал приемов, которые могут помочь Вам и один из самых интересных — это так называемые медитации-визуализации, а на человеческом языке — это помощь человеку в погружении в себя и расслаблении, а также формировании у человека определенных образов. Этот прием заключается в том, что один человек медленно, размеренно, с паузами начитывает (или произносит) образный текст, в то время как другой человек (слушающий) расслабляется и представляет себе ту картинку, которая описывается в читаемом тексте. Вот пример текста, который не только поможет Вашему ребенку расслабиться, но и поможет в деле психосоматической борьбы с недугом.

**Текст погружения в релаксационное состояние и выход из него для детей старшего возраста (и взрослых тоже):**

*Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется Вам наиболее комфортным.*

*Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.*

*Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул Вашего тела всё больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьётся четко, ритмично.*

*Вдох... выдох... вдох.... выдох. Прислушайтесь к музыке и представьте себе, что находитесь на берегу*

теплого, спокойного моря. Ярко греет солнце, волны набегают на прибрежный песок. Вы слышите иногда их приятное шуршание, над вами яркое небо, по которому иногда проплывают легкие, почти прозрачные облака. Слышатся крики чаек, чувствуется запах соленой воды, водорослей, а вы сидите на гладком прибрежном камне и любуетесь постоянно меняющейся игрою волн, видите как впитывает вся влагу прибрежный песок, и наслаждаетесь теплом солнечных лучей...

Солнечные лучи ласково коснулись вашего лица... и опустились на руки. Вы чувствуете как приятное тепло скапливается в центре ладоней... и заполняет пальцы, кисти рук,... и начинает подниматься выше к локтям,... к плечам. Вместе с теплом в руках появляется приятное чувство покоя, тяжести. Приятное тепло и тяжесть поднимаются к плечам, охватывают плечи, медленно опускаются по спине и груди,.. ваше дыхание остается легким, спокойным, сердце бьется четко, ритмично.

Тепло и тяжесть нарастают, и вы чувствуете как через ладони, через руки тепло и тяжесть начинают перетекать в ноги. Медленно опускаются вниз к коленям, по икрам опускаются к ступням, с каждым мгновением приятное тепло и тяжесть нарастают... Вы чувствуете покой во всем теле. Веки тяжелеют, слипаются, но около лба появляется приятный легкий ветерок, который легко шевелит волосы, и такое чувство, что вместе с ним исчезают все посторонние мысли, и вы только наблюдаете море, природу, небо, ощущаете приятное расслабление...

Вы видите, как волны также мерно набегают на песок, с каждым разом все ближе и ближе, приближаясь к вашим ногам,.. и неожиданно одна из них подкатилась к вам так близко, что коснулась ваших ступней, принесла с собой приятную прохладу...

Вы видите как вода, откатываясь назад, впиталась в песок, и вместе с этой волной в песок ушла часть вашей тяжести. Следующая волна подкатилась к вам еще ближе и еще больше принесла прохлады и легкости, а тяжесть унесла с собой – в песок, в море, и так с каждой волной – все меньше тяжести, и все больше легкости... Такое чувство, что тяжесть растворяется, .. исчезает,.. тает,.. впитывается песком, а легкость с каждым вздохом наполняет тело, руки...

С каждым выдохом тяжесть уходит, а легкость нарастает. Вы сейчас настолько невесомы, что от ваших шагов на песке даже не остается следов, и вы начинаете свое приятное путешествие по берегу, любясь красотой моря, прибрежной полоской песка, причудливой формой камней, сказочных южных растений, которые растут вдоль берега. Вы легко передвигаетесь по берегу, настолько легко, как будто вы летите над поверхностью. Вы можете подняться высоко вверх, оттолкнувшись от песка. Так высоко, что можете взлететь на самый высокий камень или на самое высокое дерево, и при этом также легко, плавно опуститься на песок. Ваше тело невесомое, легкое, послушное вашей воле, вашим желаниям... Вы видите большой плоский камень, который находится близко к воде и ложитесь на его гладкую поверхность. Вы чувствуете, как опять ласковые солнечные лучи и морской ветер касаются вашей кожи. На солнце лучше видна ваша кожа. Вы видите то, что беспокоит вас: болячки на коже, чешуйки, бляшки.

Вы проводите рукой по больным местам и чувствуете неровность кожи, ощущаете легкий привычный зуд, то что было с вами до этого дня всегда... Вы отдаетесь солнцу, ветру, всем силам природы, и начинаете ощущать все больше и больше, как солнечные лучи согревают поверхность кожи, высушивают бляшки, болячки, чешуйки, превращая их в легкую шелуху... Вы начинаете наблюдать за работой солнца, видите как поверхность больной кожи становится суше, тоньше и вся больная поверхность легко отделяется от кожи при первом же прикосновении морского ветра...

Вы видите, что вся ваша больная кожа становится похожа на легкую шелуху. Вы стряхиваете ее руками, и она под пальцами становится все легче и легче... Вы видите, как эту шелуху подхватывает ветер, уносит с вашей чистой красивой кожи и причудливо играя ею в воздухе, превращает ее в легкие песчинки, высушивая их в пыль до бесконечности...

Вы видите как солнце и ветер так работают с каждым участком больной кожи, слой за слоем, оставляя только гладкую красивую плотную поверхность... Если иногда где-то попадают легкие



участки больной кожи, то вы опять подставляете ее под солнечные лучи, под морской ветер, и чувствуете, как опять эти участки кожи становятся сухими, истончаются и ветер сдувает все это, и опять под бывшим больным местом здоровая, гладкая, молодая кожа...

Постепенно так очищается все ваше тело и появляется такое ощущение, что вы начинаете еще легче дышать, потому что поры вашей кожи очистились, освободились для такого дыхания. И вы со всей силой ощущаете ласковое прикосновение морского ветра, и каждой клеточкой здоровой кожи вы чувствуете, как тело заполняется дыханием, чистым ветром. Вы ощущаете свое единение с природой, вы чувствуете, как увеличивается легкость, бодрость, чувствуете необыкновенную радость в своем сердце...

Запомните это состояние, не один раз в жизни вы будете так же легки, здоровы и счастливы... В таком состоянии легкости вы встаете с камня и начинает двигаться вдоль берега постепенно удаляясь от кромки воды. Вы видите, что вокруг вас появляются удивительные растения, вы их наблюдаете, вдыхаете новые запахи и чувствуете, природа помогает вам, она дает вам новые силы, бодрость, здоровье, радость... Вы сейчас наблюдаете удивительные, причудливые формы растений, деревьев, цветов и в этом приятном состоянии любования природой вы выходите на тропинку, которая ведет вас к дому...

Ваши движения также легки. Вы также легко передвигаетесь, легко отталкиваетесь от тропинки и шаги ваши настолько длинны и легки, что дорога к дому сокращается. Вы видите, что вы вернулись в свою комнату (к своему помещению), легли на свой диван, вы опять ощущаете себя здесь и теперь. Вы находитесь в своей привычной обстановке. Вы вспоминаете легкость своего тела, и она останется с вами до конца дня.

Вы опять представляете свою упругую, здоровую, чистую, гладкую кожу, чувствуете ее пальцами, и это состояние будете вспоминать как можно чаще в течение дня...

Сейчас вы досчитаете до 3-х и откроете глаза. Раз. Вы здесь и теперь. Вы отдохнули. Вы лечили свою кожу, и вы помните ее здоровой, гладкой и свежей... Два. Сделайте вдох, пошевелитесь, почувствуйте свое тело... Три. Откройте глаза!

Конечно, желательно, чтобы такие тексты читали специалисты, но, к сожалению, немало примеров, когда специалисты читают... мягко сказать,...несколько хуже, чем люди родные, вкладывающие в текст особый смысл и душу. Можно отправившись «подлатываться» в санаторий, попросить местных психологов начитать Вам – это обойдется значительно дешевле, чем помощь психотерапевта. А если нет, то литературу с подобными техниками и с условиями их проведения Вы найдете сейчас в любом книжном, в разделе психология или популярная психология.

Есть несколько условий для выполнения этих приемов: ничто и никто не должен отвлекать Вас; можно, желательно, но не строго обязательно использовать тихую расслабляющую медитативную музыку; строго обязательно поговорить с подростком о том, что Вы будете делать, о целях и заручиться его согласием (можно пойти от обратного, пусть он Вам почитает и полечит Вас). Итак, слушающий занимает удобную позу лежа на спине или сидя в удобном стуле опустив голову и расслабив руки и плечи – «поза кучера» (никаких перекрестьев рук или ног), закрывает глаза и... вперед.

Если все-таки Ваша кровиночка пополнила ряды людей живущих с псориазом, снова и снова форумчане умоляют Вас попридержаться коней и не нервничать, **фраза «спасение утопающих – дело рук самих утопающих» — в нашем случае приобретает буквальный смысл.** Вот основные мысли по этому поводу:

**ddSat:**

Ну что ты мечешься???

1. Псориаз не опасен для жизни !!!
2. Обязательно надо обратиться к врачу, в первую очередь к педиатру который смотрит твоего малыша.
3. Не корми ребенка всякой искусственной гадостью.

4. Не мажь ребёнка гормональными мазями и лучше вообще ничем не мазать, организм еще очень молод для этого.
  5. Купи книгу Дж.Пегано, там описано как он лечил ребенка, книга называется «Естественный путь» продается в магазинах, а так же можно по интернету заказать.
  6. Успокойся сам и успокой маму малыша — нервное напряжение родителей передается ребёнку, что провоцирует обострения.
  8. Избавь ребенка от стрессовых ситуаций (холод, недосып, не вовремя прием пищи и пр..)
  9. Прекрати флудить на форуме, создавая множество топиков с одним и тем же вопросом ты нервируешь народ и он (народ) скоро пошлёт тебя...
  10. если ты просишь помочь материально то тебе не сюда.
- И запомни — «без истерик и фанатизма»... Псориаз — это на всю жизнь! Он не излечивается никогда, но качество жизни можно обеспечить и жить без проблем.

#### **Kedr:**

Посоветовать можно:

1. Никаких магов.
2. Никаких заумных врачей — залечат, блин, по 20 таблеток в день будете принимать и ребёнку всё что можно загубите.
3. Исключить провокаторы. Поскольку никто толком то не знает, отчего эта штука, то для начала по всем аспектам жизни наведите порядок для ребёнка.
4. Определить средство, которое помогает. Так спокойно, без фанатизма пробовать из простых процедур и медикаментов по недельке, на что-нибудь нарвётесь облегчающее. Естественно, после прочтения форума и литературы на этом замечательном сайте.

И самая важная мысль:

#### **Anastasiy:**

Когда я задала своему врачу вопрос о том, что мне делать для того, чтобы у сына (ровесник вашего) не было псориаза, ответ был однозначный: «любите и берегите его нервы».

#### **Лечение, рецепты, стиль жизни ребёнка**

Немало рекомендаций Вы найдете и на сайте и на форумах о лекарственных методах лечения псориаза. Настоятельно рекомендуем Вам ознакомиться с ними, прежде чем приступать к лечению своего ребенка каким-либо препаратом, даже если этот препарат Вам назначил врач, даже если этот врач — самый лучший и уважаемый врач в мире. По-любому — Ваша кровиночка — важнее любого врача и мнения. **Тщательно взвешивайте вред и пользу.** Как никто Вы понимаете, что просто так эта болезнь свои позиции не сдаст. А это чаще всего означает длительное скрупулезное и нудное лечение. Лечение остро необходимое как психологически, так и физиологически, ведь качество жизни ребенка — Ваша прямая забота и обязанность. Форумчане советуют Вам обратить свой взор не только на традиционное медикаментозное лечение, но и на лечение народными средствами. Есть целый раздел посвященный только им. Здесь же мы остановимся на рецептах, с которых Вам стоит начать исследовать этот нетрадиционно-лечебный мир. Основных плюсов народных средств всего два, но зато какие! Ими можно лечиться долго без серьезных побочных эффектов и незначительное изменение рецептуры поможет свести на нет эффект привыкания. Отсюда вывод, помимо лечения — это еще и отличная профилактика!

#### **Придерживайтесь следующих правил при выборе или составлении схемы лечения своему ребенку:**

1. Чаще используйте сборы из 2-5 растений, реже сборы более сложного состава, как говорят форумчане «наш принцип — от простого к сложному»
2. Не используйте сильнодействующие и ядовитые растения
3. Чаще применяйте растительные соки

4. Доза настойки или экстракта на прием детям до 10 лет составляет 1-2 капли на год жизни ребенка
5. Рекомендуется применять детям до 3-х лет настои 1-5%-ной концентрации, а в более старшем возрасте – 5% — ной концентрации
6. При приготовлении настоев и отваров чаще используют корректоры вкуса (мяту, шиповник, облепиху, душицу, солодку и др.)

**Один из самых интереснейших рецептов** и с точки зрения лечения, и с точки зрения профилактики псориаза у детишек различного возраста предоставила **trioksan**, прочитайте его внимательно, будем надеяться, что Вы найдете и возможность и терпение им воспользоваться:

«Педиатры это называют псевдопсориаз. Лечится, во всяком случае у моей дочери больше не проявлялось (уже лет 6-7). Но долго и упорно! Основной удар падает на родителей (затрахаешься, пардон за выражение, ежедневно варить «лекарство» и впихивать его в ребенка).

Ближе к делу! Берется нечищенный овес, лучше найти где-нибудь в деревне, чтоб точно без протравы. Тщательно перебирается. И затем ежедневно(!) берем 2 ст. ложки, хорошо, хорошо моем, заливаем 0,5 л водички(обязательно чистой, не из под крана) и варим-варим-варим на очень маленьком огне (часа 3-4). Остается где-то со стакан. Этот стакан надо втлкать в ребенка в течение дня. Я варила с вечера, а потом весь следующий день ухищрялась поить. Плюс ванны из овсяной соломы. Проходит любой диатез и вообще любые высыпания. Диета, естественно, без шоколада, цитрусовых, клубники, всякой дряни типа жвачек и т.д. и т.п. Долго!! Запастись терпением. Эффект может наступить и через полгода, но наступит обязательно!! У дочери все прошло через 1,5 месяца, но еще месяца два я ее пичкала этим варевом. За полгода, мне говорили, проходят самые запущенные случаи»

**Вот ещё несколько схем лечения, рекомендуемых детям**, посоветуйтесь с Вашим врачом, прежде чем применять их:

*Комплексное лечение:*

1. Приготовить смесь трав: трава череда 4 ст.л. + цветки бузины 3 ст.л. + цветки зверобоя 4 ст.л. Для детей 10 лет десертную ложку смеси трав залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в течение дня до еды 1-2 месяца
2. Экстракт элеутерококка по 20 капель утром и днем до еды (при плохой переносимости можно заменить сапаралом по 1 таблетке утром и днем)
3. Танацехол (желчегонное, спазмолитик) по 1 таблетке 3 раза в день до еды
4. Хвойно-валериановые или крахмальные ванны (1 стакан незаваренного крахмала на ванну) через день, курс до 15 процедур
5. Кожу головы протирать жидкостью, состоящей из равных частей настойки аралии, экстракта элеутерококка и воды (лучше под компресс)
6. Очаг тонким слоем смазывают мазью следующего состава: салициловая кислота 2 г., ретинол-ацетат (витамин А) 5 мл, экстракт радиолы розовой 10 мл и ланолина до 100 г

*Симптоматическое лечение «Мокричная мазь»:*

1. В середине-конце лета, собрать траву мокрицу (в это время она цветёт) и высушить.
2. Растереть сухую мокрицу в пыль (можно в ступке, кофемолке, блендере и т.п.).
3. Смешать с солидолом в пропорции 1 часть травы на 2 части очищенного солидола.
4. Дать настояться сутки и можно мазать пораженные места 1-2 раза в день.

*Симптоматическое лечение «Мазь из льнянки»:*

1. Растереть сухую льнянку в пыль (можно в ступке, кофемолке, блендере и т.п.).
2. 200 г нутряного свиного сала (барсучьего, медвежьего и т.п.) растопить на водяной бане.
3. Постоянно помешивая растопленную основу постепенно всыпать порошок травы, следите за однородностью смеси.
4. Поместить в простерилизованную тару и можно использовать сразу как остынет. Хранить в холодильнике не более 3 недель, из тары лучше брать чистой ложкой (не пальцами).

*Симптоматическое общеукрепляющее «Ванны»:*

- Солевые;
- С добавлением трав (чистотел, дуб, череда, ромашка, крапива, валериана, мята);
- Ванны с эфирными маслами:

Возраст: Эфирное масло: Дозировка в каплях на ванну

(растворить предварительно в носителе: базовое масло (миндальное, абрикосовое), мед, молоко – не более 2 ст.л.)

Новорожденные лаванда 1-2

2-6 месяцев + к вышеперечисленным  
эвкалипт 3-5

6-12 месяцев + к вышеперечисленным  
анис 3-5

5-7 лет + к вышеперечисленным  
мускатный шалфей 5-12

Ванны лечебные принимаются через день, с постепенным увеличением времени от 7 минут до 15 – 20 в зависимости от самочувствия, желательно вечером.

Не мало аналогичных рецептов Вы найдете в разделе народные средства лечения псориаза, возможно там есть что-то что подойдет именно Вам. Важно понять и принять одно:

**Панцеи — не существует, но есть немало способов обеспечить достойное качество жизни!**

Обратите внимание на очень хорошую программу, коротко, но емко иллюстрирующую стиль жизни ребенка все-таки заболевшего псориазом, которую написала форумчанка **Gar**, для мамы, встревоженной состоянием своего малыша:

«... Зайдите в топик про зуд и посмотрите там названия мазей с мочевиной, с цинком и т.д., а также ванны. Там перечислено все самое нейтральное. Не думайте, что есть «волшебные» мази, к-е вылечат, их нет. Если пс. не распростр-й, то лучше его энергично не лечить, это написано в УЧЕБНИКАХ. Это отнюдь не та болезнь, к-ю можно подавить «в зародыше». Смиритесь с тем, что с этим жить.

Не знаю, нужны ли вам советы, но вот они для дочки:

0. Зубы, горло, нос должны поддерживаться в здоровом сост. (для профил. в период осенне-зимний — спрей из морской воды — в нос).

1. Высыпаться (не вешать на нее все на свете — музыку, спорт, языки...). Днем полежать хоть полчаса (для печени).

2. Беречься от простуд — как от огня.

3. Физические нагрузки (физ-ра, лыжи, прогулки) обязательны.

4. Ванны с травами и т.д. — обяз.

5. Кварц или солярий — если не прогр. стадия.

6. Хорошее летнее местопребывание.

7. Нормальное полноценное питание. Можно попробовать пивные дрожжи, но я предпочитаю из хорошего супермаркета, не наши. Можно хороший (не подделка) рыбий жир в капсулах, считается, что он сдерживает развитие пс.

Кисели и морсы домашние витаминные, настой шиповника, нейтральные травяные чаи — ромашка, лаванда, мята, облепиха, рябина, душица, цветки бузины (есть сироп в ИКЕА), череда. Если сироп в аптеке — то «советского» типа, шиповник густой, а то сейчас в аптеке полно сиропов в виде подкраш. водички.

8. Можно — экстракт элеутерококка по 20 кап. утром и веч. до еды (Корсун В.Ф. — для детей). Ну, скажем, м-ц, потом перерыв.

9. Мази — салицилка, календула, крем детский, крем с вит. F, можно заграничные (у нас не видела) дегтярные типа ALFOSIL, можно QV (идеально смягчает и увл-т), можно после ванн — смазывать льняным (очень трудно купить не прогорклое!), или персиковым из аптеки, или оливк. дорогим маслом, а

можно...вазелин, впрочем лучше тогда гомеоп. календуловая, тот же вазелин и будет.

Мыло тоже можно купить оливковое (Греция, в «Для душа и души»). А можно мыть ее дегтярным!!! (если не остается запах).

10. Вечером — массаж стоп с чем-н. приятным (спец. кремы из «Для душа и души» или аром. масло с основой).

11. Аэрофитотерапия (Корсун), но я это не очень умею. Простейшее- в воду добавить ХОРОШЕЕ (неск. капель) аром. масло и распылить в доме обычным пульвер.

Короче, все, что в копилку здоровья — то и против пс.

Не болейте!...»

И напоследок... Пожалуйста, не впадайте в крайности на мотив вопроса Чернышевского «Кто виноват?», лучше думайте о том «Что делать?». Вы ни в чем не виноваты! Не вините себя! Пусть Ваши помыслы и дела будут направлены на исцеление ребенка, на его благополучие и уверенность в себе и своих силах, на то, чтобы вырастить сильную личность, способную самостоятельно и твердо идти по жизни, не обращая внимание на мелкие неурядицы, личность которую будут волновать куда более важные вещи, чем какой-то там псориаз...

## Молитвы разные

Говорят, что нет ничего сильнее в мире, чем молитва матери. Возможно, у Вас уже есть СВОЯ молитва, возможно Вы найдете её здесь...

### **Молитва о здоровье и исцелении детей**

Господи, Ты повелел нам в Своем Слове молиться друг за друга об исцелении, и я молюсь об исцелении и здоровье моего ребенка. Я прошу Тебя о том, чтобы никакой недуг и никакая болезнь не испортили его жизнь. Я прошу Тебя, защити его от всякой болезни. В какой бы части тела моего ребенка ни затаилась болезнь, прошу Тебя, Господи: прикоснись к нему Твоей рукой и исцели, даруй ему полное выздоровление. Сохрани моего ребенка от болезней и травм. Особенно прошу Тебя об исцелении .....(название определенного органа). Если мы должны посетить врача, укажи нам специалиста, которому мы сможем довериться, и дай ему мудрость и совершенное знание путей и методов лечения.

Благодарю Тебя, Господи, за то, что Ты пострадал и умер за нас, чтобы мы были спасены. Я прошу Тебя исполнить обетование об исцелении, которое Ты дал верующим в Твоем Слове. Я ожидаю, что Ты даруешь моему ребенку полное излечение и крепкое здоровье.

### **Материнская молитва за чадо своё**

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, молитв ради Пречистыя Твоя Матери услыши меня, грешную и недостойную рабу Твою ....(имя).

Господи, в милости Твоей власти чадо мое ... (имя), помилуй и спаси его имени Твоего ради.

Господи, прости ему вся согрешения, вольные и невольные, совершенные им пред Тобой.

Господи, наставь его на истинный путь заповедей Твоих и вразуми его и просвети светом Твоим Христовым, во спасение души и исцеление тела.

Господи, благослови его в доме, около дома, в поле, работе и в дороге и на каждом месте Твоего владения.

Господи, сохрани его под покровом Твоим Святым от летящей пули, стрелы, ножа, меча, яда, огня, потопа, от смертоносной язвы и от напрасныя смерти.

Господи, огради его от видимых и невидимых врагов, от всяких бед, зол и несчастий.

Господи, исцели его от всяких болезней, очисти от всякия скверны (вина, табака, наркотиков) и облегчи его душевные страдания и скорби.

Господи, даруй ему благодать Святаго Духа на многие лета жизни и здравия, целомудрия.

Господи, дай ему Свое благословение на благочестивую семейную жизнь и благочестивое деторождение.

Господи, даруй и мне, недостойной и грешной рабе Твоей, родительское благословение на чадо мое в

наступающие утра, дни, вечера и ночи, имени Твоего ради, ибо Царствие Твое вечно, всесильно и всемогуще. Аминь.

Господи, помилуй (12 раз).

#### **Молитва о больном ребёнке**

Боже, источник всякой жизни и силы! Прости руку Твою на ...(имя), которого (-ую) в начале жизни постигла болезнь, чтобы он (она), обретя здоровье и силы, достиг (-ла) совершенных лет и во все дни жизни своей с верою служил (-а) Тебе, творя добрые дела.

Боже, Ты посылаешь ангелов Твоих в помощь людям. Пусть и этого ребенка по милости Твоей бережет от всякого зла Ангел-хранитель. Через Христа, Господа нашего. Аминь

#### **Здоровья вам и вашим детям!**

#### **Источники:**

1. Ароматерапия и природные лекарства. — М.: Астрель, 2006.- 120 с.
2. В.Ф. Корсун, А.Ф. Корсун. Псориаз. Современные и старинные методы леченияю — СПб: «Диля», 1999. — 208 с.
4. А. Максимова. Псориаз: лечение народными средствами. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2006.- 224с.

Рекомендуемый раздел форума — [«Псориаз у детей»](#)

[Грудное вскармливание при псориазе: советы, опыт форума](#)



Автор: участник форума **аргус**

#### **Кормящая мама в пятнышко**

Вот он, ваш малыш! Нежность и счастье переполняют вас! Мы сердечно поздравляем вас! Позади и тяжёлые последние месяцы и удивительные роды, и вся ваша жизнь, жизнь без этого крохотулечки на руках, такого родного и самого-самого... Теперь всё в вашей жизни по-другому, даже если это не первый малыш. Счастья вам, здоровья и гармонии!

Пришла пора новых забот и волнений. Иногда к последним добавляется и псориаз. А как же иначе. Ваш организм снова затеял глобальную перестройку. Гормоны меняют ваше тело. Увы, вот не очень утешительные цифры: из 16 мамочек, кто явно высказался о своём состоянии после родов и во время вскармливания, у 6-х псориаз обострился сильно, у 8-х просто обострился, и лишь за 2-х мы можем порадоваться – у них он прошёл совсем. Чаще всего он обострялся через 2-3 месяца. НО! На форум приходят нередко в отчаянии... значит, есть надежда, что эти цифры, мягко сказать, не абсолютные.

**Не надо отчаиваться, гормональные сдвиги рано или поздно проходят, и у нас появляются все шансы вернуть себе красоту и чистоту кожи.**

Помимо гормонов, заботливую маму преследует сильная усталость, неравномерное и безрежимное питание, прерывистый сон – всё это тоже провоцирующие факторы. Мы надеемся, что вам удалось найти себе помощников, которые не только способствуют вам войти в этот непростой ритм жизни, но и снизили влияние негормональных факторов.

С мамами, которые в силу тех или иных обстоятельств решили не кормить ребёнка грудью, в принципе всё понятно. Они, как и все мы, рискуют только собой. А как быть тем мамам, которые не смогли пренебречь защитой малыша, в том числе и от предрасположенности к псориазу. Тем мамам, которые имеют счастье каждый день с любовью прижимать кроху к себе, даря ему часть себя и особые бережные ласки...

Итак, форумчане советуют прежде всего побережь нервы и не входить в замкнутый круг: ах, псориаз – значит нервы и стресс, нервы и стресс – значит, псориаз!

**Мы с Вами:**

**клариса** : *“Нууу... чего же ты плакаешь-то! Не нужно этого, тем более ребёнка кормишь, ему всё передается... Не надо! Чем больше будешь нервничать, тем хуже... Нужно взять в руки себя, это же временно всё, пройдёт, не переживай!”*

**Stella** : *“Держись. Не плачь, хотя сама тоже рыдаю... всё пройдёт, сейчас просто обострение.”*

**Catia** : *“Не отчаивайся – это всё пройдет! Докорми грудью хотя бы до введения прикорма. А вообще, сейчас очень хорошие смеси и нет большой трагедии, если не докормишь грудью до года.”*

**аргус** : *“Верь, ты справишься, по-другому тебе нельзя, здоровье малыша важнее всего на свете. Удачи тебе и всем мамочкам в аналогичной ситуации!”*

Пока псориаз оккупирует тело – это полбеды, но когда он полез на грудь... вот здесь начинаются настоящие проблемы грудного вскармливания. Чем и как лечиться, как поддержать этот естественный природный процесс?

**FROL** считает: *«Лечиться ничем, пока кормит, не нужно, поскольку – бесполезно (гормональные изменения, запускающие и поддерживающие лактацию и одновременно провоцирующие псориаз – такие мощные, что им нечего противопоставить)... Эти гормональные изменения с началом лактации дают “откат” – обратный эффекту при беременности – и обычно псориаз вспыхивает с новой силой. Многие считают, что не нужно лечиться в этот период – во-первых, практически бесполезно, во-вторых, из предосторожности – ввиду возможного влияния применяемых средств на малыша через молоко...».* Да, с точки зрения разума и логики с этим сложно поспорить. Но даже если и не принимать это мнение буквально, кормящие мамы, столкнувшиеся с проблемой псориазических бляшек на сосках, и желающие кормить свое чадо дальше, вряд ли согласятся с такой категоричной точкой зрения. Болевой синдром и психологический дискомфорт могут запросто заставить маму побыстрее бросить кормление.

**Что же делать?** Вот основные выдержки из сообщений мам, столкнувшихся с этой проблемой и нашедших для себя лично выход из этого, казалось бы, тупика:

**Gar:** «От зуда попробуй либо дорогой “Прурисед” (Урьяж), либо дешёвую цинково-салициловую мазь. Можно вместо этого крахмалом пудриться или капустные листья прибинтовывать. Можно попробовать всякие детские крема, а также Pure Lan -100 (?) фирмы МУСТЕЛА, он от трещин сосков, но крем замечательный для воспалённых, “ободранных” участков кожи. Он единственный на “проблемных” участках кожи не вызывает пощипывания, а это уже великое дело!

Ещё святое дело кормящей маме пить нужные витамины, заваривать шиповник, компот из сухофруктов, отвар овса, перловки с лимонным соком, можно чай спец. из “детской” серии, которые в “36,6” в круглых банках от колики и т.д., там есть и для мамочки! Глядишь, и псориаз поутихнет. Есть также препарат “Элькар”, который назначают даже новорождённым детям при задержке роста, ослабленном сосательном рефлексе и др. Спроси у врача – значит, и тебе можно? т.к. там в показаниях есть псориаз (это L-карнитин, родственник витамина группы В).

Ещё берёзовые листья – отвар пить. Мазей можно наделать самой – из той же берёзы, крапивы со сливочным маслом – см. в книгах.»

**Stella:** «Когда совсем плохо было, то мазала Элокомом, но это было пару раз за всё время. Этого делать не нужно. Покупала мазь “Чага”, детские крема, “Пурелан” тоже очень хорошая вещь. Ещё очень помогают солевые ванны или обтирание солью: 2 кг соли на ванну, но с полной грудью очень тяжело париться в ванной, поэтому лучше обтираться солью (будет печь), но мне помогало... Вот солидол помогает отлично (очищенный), я в период кормления мазалась...»

**Ana:** «Мне солнце помогло, прошёл почти весь.»

**аргус:** «1. Если он где угодно... подожди и не нервничай, начнёшь лечиться, когда кончишь кормить.

2. Если полез на грудь, бей тревогу, может полезть на соски и тогда беда. Если добрался до сосков – мажь Пантенолом (смыть перед кормлением!), Адвантаном (крайне редко – истончает кожу, смывать перед кормлением), Бепантеном (можно не смывать, стереть лишнее).

3. Можешь мазаться салициловой 2% и принимать солевые ванны (я рискнула принимать ванны с маслами (пихтовое, анисовое, чайное дерево, можно с травами) за 2 часа до кормления через 1 день (желательно не более 12-14 процедур, потом месяц перерыв).

4. Намаявшись, я была настолько дисциплинирована в лечении, что выполняла схему от и до в течение 4,5 месяцев (личный рекорд!) и в итоге прошла зиму не только без обострений, но и даже подлечилась немного, тьфу-тьфу-тьфу, кормлю до сих пор...

Ещё можно мазаться маслами типа оливкового, кедрового (сейчас мажусь, эффект хороший).»

«Выживаю пока так:

– воздушные ванны 7-10 минут после кормления,

– потом толстый слой крема Д-пантенол 5% (кстати, бепантен имеет то же действующее вещество и в том же объеме, но отчего-то Д-пантенол действует интенсивнее) и хожу как гетера ещё полчаса,

– кормление по принципу “через раз” – это даёт груди время на отдых,

– днём стараюсь из груди кормить пореже, сцеживаюсь по максимуму от возможного – естественно, ручками, молокоотсос, негодник эдакий, кожу травмирует не хуже дитёнка, ну может чуть полегче – руками хоть и долго и нудно, зато с минимальным ущербом для кожи сосков,

– взяла смесь для кормления и при ситуации “совсем невозможу” всё-таки даю искусственную смесь – как правило, это раз в день, что увеличивает время заживления сосков, думаю, что лучше раз в сутки дать смесь, чем совсем раздраконить соски и лишиться возможности кормить малыша молочком, тем более что молоко с кровью для малыша – это совсем не то же самое, что коктейль “Кровавая Мэри” для взрослого,

– ну и стандартные вещи – типа правильного прикладывания к груди»

«Кстати, мы тут спорили насчет загара – в качестве физиотерапии для профилактики от трещин сосков использовался ультрафиолет на соски в течение 3 мин. на каждый, так что в виде гетеры тихонько по 5 мин. начала сидеть на балконе – к нам тепло пришло.»



**galka:** «*Детские крема лучше брать обычные типа “Калина” (производитель), у нас с лисичкой крем, и “Я сам”.*»

*«Мне хорошо помогал левомеколь. Сцедила, обсушила, приложила ватный спонж с мазью. Раз в 2-3 часа подмазывала. Молока хватало, потому просто сцеживала. За два дня мало-мальски рана подтягивалась.»*

**воа:** «*Я вот по совету девочек попробовала ванны с овсянкой – вещь очень классная. Принимаю душик с мочалочкой из овсянки утром и вечером, потом лосьончиком детским увлажняю (у меня Саносан). За 4 дня я вижу, что на руках дело стало чуть получше и больше “комариные укусы” не появляются. На голову масочки увлажняющие. Сильно сухие участки смазываю Меделой или Бепантеном. Шиповник пью вместо чая. Стараюсь не есть выпечку и прочие вкусности (это сложнее всего). Дюфалак вот натошак принимаю по 10 мл. В общем, как-то спокойнее мне стало! За что спасибо девочкам и этому форуму!»*  
*«У меня наметилась положительная динаминка после 2-недельного применения Топикрема в сочетании с обычным увлажняющим молочком для тела. Пятна стали менее яркие, более гладкие. Мелкие ушли, а вот с большими пока не распрощались. Топикрем я применяла 2 раза в день после душа – утром и на ночь (после кормлений). Когда не было времени на душ, использовала термальную воду перед нанесением. В общем и целом – я довольна! Псориаз чуть поутих.»*

**Zalya25:** «*Ты знаешь, когда у меня была эта проблема, я использовала силиконовые наклейки для груди. Многие отговаривали... мол, ляля откажется от груди, но этого не произошло, учитывая, что мы довольно долго ими пользовались... Да и мне не было так больно, и грудь зажила.»*

**инкогнито:** «*Ванны с отваром (кора дуба – одну пачку на 10 л кастрюлю +1 пачка мяты), а можно сбор для купания младенцев настаивать, там тоже мята и кора дуба есть, и ещё череда. Ну первый раз каждый день делала – низ очистился где-то на 5-й месяц кормления, но всё равно тяжело было. А в этот раз з раза к остеопату ходила, после этого вроде бы подсыпать перестало, но всё равно площадь большая.»*

**Конечно, всё зависит от тяжести ситуации, и конечно, сначала стоит перепробовать всё нейтральное – типа детского крема и кремов от трещин на сосках, ванн с солью, ванн воздушных, солнышка и лишь в самых крайних случаях, после советов врачей, прибегать к препаратам типа Элокома или Адвантана (они – гормональные).**

**Кому совсем немогуту – о длительности кормления:**

- «кровоавый» минимум – 4 месяца,
- желательный минимум – 6 месяцев,
- желательный срок – 1 год и немного более (особенно если год приходится на лето, летом обычно не отлучают).

**Пусть кормление грудью будет вам в радость и длится столько, сколько вы желаете, вы и ваш малыш!  
Удачи и здоровья всем вам!**

**И просто – красивая мама**

Ах, как мы улыбнулись, ах, как сжали ручку, ой, как сильно толкнули ножкой – время увлекательнейших открытий, время безусловных побед, время безграничного счастья! Милые, добрые, счастливые мамы – мы так порой зациклены на нашей крохотулечке, что подчас забываем о себе любимых. Да и как не забыть, всё направлено на малыша, а ещё хозяйство, а ещё и работа у кого-то, а ещё и домочадцы, а ещё и от кормления в сон клонит регулярно, и ещё, и ещё, и много чего ещё... К вечеру дай Бог сил добраться до кровати. Всё так. Но время от времени, выплывая из пучины этих забот, мы вдруг с удивлением

обнаруживаем, что немного подзапустили себя, огорчаемся, и... махая рукой, откладываем на попозже, когда силы будут. Как бы то ни было – практически всё вышеперечисленное – провокаторы нашего неприятного спутника жизни. Даже к лечению псориаза мы приступаем, когда уже всё, вилы – ни психически, ни физически выносить нет сил – и вот чудо – капельки времени на это начинают выделяться сами собой. А давайте попробуем не откладывать – наша красота не любит такой безалаберности. Можно и нужно ухаживать одновременно и за малышом и за собой. Ну что, попробуем?

## Оберегаем грудь

Кто сказал, что во время кормления наша грудь должна испортиться? Кто сказал, что её увеличение непременно приведет к ужасным последствиям после? Ерунда! Всего несколько элементарных мер сделают так, чтобы ваша грудь была прекрасна и во время кормления и после того, как этот счастливый и прекрасный период закончится:

- бюстгалтер не простой, а именно для кормления и непременно правильно подобранный. Правильно подобранный бюст не только должен быть удобен в носке и в кормлении, но и хорошо поддерживать грудь (встаньте перед зеркалом и мысленно проведите линию от соска до подмышечной впадины – она должна быть примерно параллельна полу);
- бюстгалтер надо носить не только днём – но и спать в нем, то есть иметь бюстгалтер и для ночи, дышащий, эластичный;
- во время кормления держать малыша так, чтобы грудь не вытягивалась, на уровне груди;
- делать элементарные упражнения для груди один-два раза в день, они не только помогут сохранить вам грудь красивой и подтянутой, но и увеличат выработку молока, например:

Упр. 1 «Молитва»:

Согнутые в локтях руки сведены ладонями друг к другу на уровне груди, на счет 1-2 с усилием вжимаем ладони друг в друга и чувствуем как напряглись мышцы поддерживающие грудь, на счет 3-4 – расслабили ладони, дали отдохнуть. На последний раз выполнения упражнения вжимайте подольше, на счет 5-10 – кто сколько может. Сделали 10 раз и переместили сжатые ладони на линию левой груди и повторили всё то же самое. Затем на линию правой груди, и то же всё повторили.

Упр. 2 «Ножницы»:

Развели ручки в стороны, скрещиваем их на счёт 1 перед грудью, а на счёт два разводим в стороны. С каждым скрещиванием руки поднимаются всё выше и выше, а на счёт 10 скрещиваются над головой. И в обратном порядке, скрещивая и разводя, опускаем руки на исходное положение. 10 раз вполне довольно.

Упр. 3 «Замок»:

Поднимите руки вверх и переплетите пальцы обратив ладони от себя. На счет 1 – вдавливаем пальцы друг в друга, на счёт два – расслабляем, не меняя их положения. Раз 5-7 достаточно.

Упр. 4 «Свеча»:

Поднимите руки вверх соединив ладони и чуть согнув в локтях, как вам комфортно. Надавите ладонями друг на друга на счёт 1-2 и расслабьте на счёт 3-4. Повторите 5-7 раз. На последний раз выполнения упражнения вжимайте подольше, на счет 5-10 – кто сколько может.

Упр. 5 «Шарик»:

Опустите руки вниз, слегка согнув в локтях и положив кисти рук друг на друга ладонями вверх. Полностью выдохните. Медленно, плавно и гибко поднимаете через стороны руки делая параллельно медленный глубокий вдох и соединяете их так же над головой и так же ладонями вверх. 3-5 раз достаточно. Этим упражнением можно и начинать комплекс и заканчивать.

Всё это действие займет от силы минут 5. «Нет времени!» скажете вы и будете правы. Однако позвольте

напомнить вам сколько времени обычно велит педиатр гулять со своим чадом. 2 часа в первой половине дня и два часа во второй половине дня. Кто вам мешает делать эти упражнения на улице, в парке, в лесу, на детской площадке? Кормить где нам вздумается мы уже не стесняемся, слава Богу, нам в помощь идёт и специальная одежда и слинги, а делать упражнения стесняемся... или ленимся? Не будем лениться – давайте будем красивыми!

## Спасаем соски

Мы с вами, мамочки, особенные, нам мало того, что наши соски травмируются и химически (слюна малыша содержит переваривающие ферменты), и механически, даже правильного прикладывания нам порою недостаточно, так туда ещё все время норовит полезть наш с трудом выводящийся «товарищ» псорик. Пойдём по порядку.

### **1. О прикладывании малыша к груди**

Говорят, что инстинкты сработают, говорят, что малыш сам всё знает, говорят, что всё само собой образуется. Не факт. На случай, если больно во время кормления не только из-за псориаза, на случай, если малыш вдруг стал как-то не так брать, напомним о правильном прикладывании. Устройтесь поудобнее. Не надо ждать, чтобы малыш проявлял активность при захватывании, ваше солнышко вцепится непременно, но не факт, что удачно. Придержите свою грудь ладонью под грудью, а большим пальцем над соском. Поводите соском по нижней губе ребёнка и, дождавшись когда малыш откроет ротик пошире, вложите грудь в рот как можно глубже. Нижняя губа манюни при правильном действе будет вывернута наружу, язык опущен, а сосок будет захвачен вместе с частью ареолы.

### **2. О длительности кормления и о том, как забирать грудь**

Для железобетонных мам, безусловно, подойдёт рекомендация: ждать, пока малыш отпустит сам, но, во-первых, это смотря какой малыш, а во-вторых, не все из нас могут позволить себе долго ждать – иногда кормление сопровождается неприятными ощущениями из-за псориаза и каждый день кормления можно смело почитать за счастье.

В норме кормление может длиться от 10 до 40 минут и даже часа. Но если маме больно, не надо насиловать себя и терзать мыслями, что вы недодаёте любви и нежности своему ребёночку.

Хорошие наши, думайте об основной вашей задаче на сейчас – не сдаваться и поддержать грудное вскармливание столько, сколько вы считаете нужным. Держитесь!

10-15 минут – и малыш, как правило, получает свою норму молочка на одно кормление. Если уж вам попался стойкий «ленивец», обожающий часами чмокать и наслаждаться процессом, а у вас обострение – не волнуйтесь, наши деточки в состоянии гибко приспособиться под ситуацию, ну конечно, с возмущениями и недовольством, но, как говорится, из двух зол выбираем меньшее. Кормите 10-15 минут, осторожно забирайте грудь и, даже если малыш не доел, не кормите его второй раз час как минимум. Вы, конечно, за этот час узнаете много нового о себе от вашего орущего чада, но довольно быстро дитё поймет – или он наедается быстро, или остаётся голодным. За несколько кормлений доведите этот час до 2-х часов и более в зависимости от возраста малыша. Сначала это собьёт вам весь настроенный режим кормлений. Но постепенно всё наладится, и эти доставшиеся дорогой ценой 10-15 минут счастья продлят вам весь процесс щедрого дара природы.

На всякий случай – делаю акцент на том, что всё описанное имеет смысл только в том случае, если у вас на сосках псориаз и вы мамочка разумная, желающая продлить грудное вскармливание настолько, насколько это возможно. Во всех остальных случаях – не лишайте лялечку этого удовольствия, ведь малыш не только ест, но таким образом успокаивается и общается с мамой.

В нашем с вами случае забирать грудь неправильно – непозволительная роскошь. Прежде чем забрать грудь у малыша, вам необходимо обеспечить два момента – сравнять давление в ротовой полости

ребёночка с давлением окружающей среды и подстраховать сосок от резкого прикуса. Приведу несколько основных способов:

- осторожно вставить в уголок рта мизинчик, разжать им дёсны, после этого забрать грудь,
- осторожно надавать на подбородок, разжимая десны малыша, когда в ротик пойдет воздух – можно вытаскивать грудь.

Когда малыш отпускает грудь, сосок имеет вытянутую форму раза в два больше обычного, а вот если он приплюснут – значит, захват был неправильным.

После кормления, если всё в порядке и пятнистая грудь не беспокоит, дайте груди обсохнуть, можете смазать каплей молока или иными, выбранными вами для ухода за грудью, средствами. Не стесняйтесь принимать после кормления воздушные ванны – одежда, даже самая мягкая, будет только раздражать соски, мешая их скорейшему заживлению.

### **3. О псориазе на сосках**

Чего делать не надо: паниковать, опускать руки, мазать соски йодом или зелёной и другими спиртосодержащими средствами, хвататься за гормональные препараты. Возьмите себя в руки! Цель ясна – кормить малыша вашим молочком с наименьшим болевым эффектом для вас и по возможности привести соски к нормальному состоянию. Вот и пойдём вместе потихоньку к этой цели.

В начале кормления вам кажется, что ваша грудь очень нежная, первые несколько дней в роддоме кормление довольно болезненное само по себе и псориаз тут, как правило, ни при чём. Вы видели на губках вашего малыша белесые мозолики от сосания? Так вот – при правильном прикладывании малыша к груди и своевременном уходе на ваших сосках происходит практически то же самое – должна образоваться мозолистая кожа без волдырей – просто уплотнённая кожа – именно она делает кормление безболезненным, это естественный защитный процесс. При неправильном прикладывании соски неправильно вытягиваются и трутся при сосании особенно интенсивно, и где-то такая кожа образуется, а где-то остается нежной и в итоге надывается и вот, вуаля – те самые трещины на сосках.

Возьмите с собой в роддом кремы или масла для профилактики трещин на сосках, отдайте предпочтение тем, которые не надо смывать перед кормлением, хотя бы из соображений затруднённой гигиены. Не поленитесь смазывать соски ПОСЛЕ КАЖДОГО кормления, даже если вам показалось, что ничего страшного не произошло и вам не очень больно и трещин никаких нет. Чего это о каких-то трещинах, если мы говорим о псориазе? Увы и ах, симптом Кёбнера проявляет себя тут во всей красе, повреждение кожи – псориазическое пятно. Поэтому грамотная профилактика трещин на сосках – для нас вопрос весьма животрепещущий.

В качестве вариантов средств от трещин на сосках: Бепантен мазь, медела PureLan, Avent (крем для сосков), Мата Comfort (мультивитаминное масло).

Интересные статьи в интернете по теме:

[Вариант лечения трещин гомеопатией](#)

[Правильное прикладывание в картинках](#)

### **О заживлении**

Допустим, вы кормите каждые два часа. Следовательно, максимальное время на заживление с момента нанесения средства – 1,5-2 часа. Если ситуация критичная, это время можно увеличить в два раза, если прикладывать во время кормления только к одной груди, а во время следующего кормления – к другой.

### **О сцеживании**

Если ситуация совсем критическая (глубокие кровотокающие трещины, кровоточащий псориаз, невыносимая боль), можно сцеживаться и кормить малыша сцеженным молоком. Наиболее щадящий способ – руками. В роддоме не слезьте живыми с медперсонала до тех пор, пока вас не научат правильно сцеживаться руками. Мало ли когда и при каких обстоятельствах вам может пригодиться этот ценный навык. Молокоотсосы –

это, конечно, хорошо, но сухие корочки псориаза совсем не обладают эластичностью, и если они у вас неудачно расположены, то лишние, пусть даже и щадящие травмы вам ни к чему. Просто так заниматься сцеживанием не стоит, так как на пути сцеживания вас поджидают как минимум две засады, помимо бытовых. Первая – количество молока и режим его образования может быть сбит – наладится за 1-3 дня после прикладывания малыша. Вторая – ваша «трудовая мозоль» на соске исчезнет, сосок снова станет нежным, и вам придётся начинать кормление заново, переживая все «радости» появления этой мозоли. Сцеживание может также быть использовано для увеличения времени заживления соска, особенно при нанесении каких-либо активных препаратов (по согласованию с лечащим врачом!), если вы сцеживаетесь один раз в сутки, например. Такой режим сцеживания практически не сбивает режим образования молочка и не делает кожу соска снова нежной и ранимой.

### **О силиконовых накладках на сосок**

Можно кратковременно использовать при глубоких трещинах и при болезненном сильно шелушащемся псориазе в области сосания малыша. Только как вспомогательное средство – лечением не является. Несмотря на то, что найти качественные тонкостенные силиконовые прокладки несложно, гораздо сложнее с их размерами. Да-да – ваши соски тоже имеют размер, у кого-то чуть больше, у кого-то меньше, у кого-то тоньше, у кого-то шире. А производители накладок особо сильно себя размерами не утруждают. Да и как померить всё это дело в аптеке, не платье же. Во время кормления сосок должен занимать всю полость накладки: занимает – норма, не занимает – велико, тесно – мало. Так что покупайте это недешёвое удовольствие на глаз, методом тыка.

Толстостенные не выбирайте – помимо того, что малышу приходится прилагать больше усилий, молочко там течёт за счёт вакуума между соском и прокладкой, а не за счёт вакуума и нажатий, смысла нет мучить малыша – это принцип молокоотсоса, возьмите уж тогда его.

Использование. Мойте с мылом или стерилизуйте на пару в пароварке или стерилизаторе, т.к. при кипячении становятся более жёсткими.

При сильном обострении встает вопрос **о комплексном лечении псориаза на сосках**. О применении лекарственных средств – непременно посоветуйтесь со специалистом.

По опыту форума, о чём вам надо подумать:

1. Диета – НЕТ! Правильное и сбалансированное питание – ДА! Привести в порядок опорожнение кишечника – никаких запоров.
2. Сорбенты (как вариант – лактофильнтрум, энтеросгель, уголь активированный).
3. Ванны воздушные, крахмальные, молочные, с овсянкой, травяные (смело берите детские травы – дуб, ромашка, чистотел; заварили ребёнку – и себе), с эфирными маслами (строго – минимум за два часа до кормления (с эмульгаторами типа мёд, молоко, базовое масло), можно взять анисовое, пихтовое, чайного дерева, лаванды, клементина – с эфирами очень осторожно, не применять без проверки на аллергию), соляные. Нет возможности принимать ванны (нет условий, не прошло 2 месяца с момента родов и т.д.) – обливайтесь тем же самым.
4. Лекарственные препараты (мазь бепантен, д-пантенол, левомеколь, адвантан (с осторожностью – гормональный препарат), салициловая 2% всё же лучше не на грудь, т.к. мазь на жировой основе и плохо смывается) и косметические препараты (топикрем эмульсия, различные базовые масла, в том числе кедровое, льняное).
5. Летом, если решитесь позагорать, не загорайте топлес, подставляйте грудь максимум на 5 минут под солнышко, и достаточно. Вам там загара не нужно, вам там лечебная физиопроцедура нужна, не увлекайтесь.
6. Успокоительные чаи, выработка философско-спокойного отношения к жизни.
7. Больше отдыхать и любить себя.

## Где спряталось время или как всё успеть

Насчет нашей любимой отговорки – нет времени. По сути его нет всегда. Так что время есть, его просто надо найти. Кормите ли вы деточку по требованию или навязываете ему свой ритм, у ребёнка есть свой режим, всегда есть. Давайте поищем время на себя, на лечение и поищем моменты облегчения своей жизни в качестве мамы.

Чтобы время не терялось, а молочко прибавлялось – мама должны быть отдохнувшей. Где же завалился наш отдых?

**Сон.** Начнем с ночи. Ночью маме надо спать. Ребёнку, кстати, тоже не мешает отличать день от ночи и ночью быть более спокойным.

Оставьте мучения по бесконечному переодеванию ребёнка на день, оденьте на ребёнка подгузник, пусть спит спокойно. Тем более что мышцы по контролю над мочеиспусканием (сфинктеры) зреют долго и сразу после рождения ну никак не могут работать как положено – вы не приучите ребёнка не писаться как минимум в первые 1 год и 6 месяцев, а то даже и 2 года – так что не мучайте дитя.

Положите малыша к себе под бочок. Ах, это неправильно, ах, не гигиенично – зато дёшево, сердито и практично. Всего несколько ночей – и вы даже не будете просыпаться, чтобы покормить ребёнка – чуть заворочается – вы на автомате дадите ему грудь. Вы не задавите его – всё равно ваш сон будет немножко настороже, так задумано природой. Зато вся ночь для сна – ваша, разумеется, за исключением случаев, когда малыш себя неважно чувствует.

Сон днём – обязателен, хотя бы на часик, хотя бы на полчаса – непременно. Вы наверняка замечали, что вас порою буквально вырубает, организм требует сна, даже если вы как королева отдохнули ночью. Милые мамы, те, кто кормит грудью – должны больше спать, так вырабатывается больше молока. Даже не думайте – это не ваша лень, и не ваша загруженность, и не ваша усталость – это задумано природой – потому короткие отдыхи в течение дня вам остро необходимы. Если они будут – то всё остальное время вы будете относительно бодры и полны сил, и вам не придётся ничего делать через силы, вымученно заставляя себя.

**Начинайте день с улыбки** и хорошего настроения, отныне вы никуда не будете спешить и будете всё успевать. Даже если вы одни и нет никаких родственников и знакомых, которые могут вам помочь. Отдых вы себе уже обеспечили – а значит, освободили массу сил и времени для всего остального. Это главный парадокс молодой мамы. Есть отдых – есть время. Малыш под боком – не надо куда вскакивать. Вы замечали, как сладко ваше чадо потягивается? Возьмите с него пример. Минутку-другую потратьте на то, чтобы сладко потянуться и размять таким образом все суставчики, запустить в них обмены веществ более интенсивные, чем необходимы для сна. За это время вы можете спокойно обдумать план дел на сегодня. План дел – вам остро необходим, когда мы понимаем, что, зачем и для чего мы делаем – то тратим гораздо меньше времени на обдумывание и абсолютно убираем время на метания и соображения, за что хвататься. В магазин или на рынок, скорее всего, вы пойдёте, когда будете гулять с коляской, её преимущество в этом деле вы наверняка уже оценили – не надо таскать тяжести. Чтобы не соображать что купить – заведите себе на холодильнике блокнот на липучке, куда записывайте всё, что у вас кончилось – вам надо будет только оторвать листочек – и вперёд.

**Приготовление пищи** – с одной стороны, занимает массу времени, а с другой – этот процесс тоже можно оптимизировать. На выходных, пока родные дома и могут безболезненно полчаса, а то и больше присмотреть за малышом, спокойно сделайте заготовки на неделю. Чтобы приготовление супа или щей отнимало у вас не более 10-15 минут активных действий, всего-то навсего надо говядину обмыть, обсушить салфетками, порезать кубиками 1см на 1 см и заморозить порционно в вашем привычном объёме на суп. Расплющите – чтобы быстрее оттаивало. Даже если нет времени на оттайку – обжарьте мяско для супа прямо так, замороженное, оно и растает и приготовится, и будет вполне сносное для жевания. Ну а если оттаяли – то варятся такие кубики как пельмени – 5 минут после закипания. Сделайте жарку на борщ и

супы и заморозьте порционно в контейнерах. Всё, что вам останется – это почистить и порезать картошку, и всё покидать в кастрюлю. А то и того не надо – варите крупеники. Без картошки, например, с гречкой. Вкусно, быстро, а главное, всё это вы в состоянии сделать одной рукой, пока на второй с вами общается ваше чадо. Готовьте в воскресенье сразу и на ужин понедельника, а по возможности и вторника тоже – сразу два вечера у вас будут свободны от лишних хлопот. Делайте полуфабрикаты и замораживайте. Запекайте в духовке (в фольге, на противне, в горшочке, в мешках для запекания) и готовьте в пароварке – эти два кулинарных процесса не только полезны для здоровья, но и экономят массу времени – всё смешали, положили и... забыли на какое-то время, всё само приготовится. Если вы ещё не счастливый обладатель йогуртницы – купите её, она сэкономит вам и время, и деньги. В качестве закваски может выступить и понравившийся вам кефир в магазине, и йогурт классический без добавок, и сметана, и простокваша. Некоторые закваски можно приобрести в аптеках – например, наринэ. Кормящим мама надо немало кисломолочного продукта в день. Одной закладки вам более чем хватит на два дня, зато свежайший продукт без красителей, консервантов и прочих «радостных» достижений современной пищевой науки – у вас на столе. Это пойдёт на пользу не только для молочка, но и для здоровья. Кроме того, часть йогурта смело пускайте на уход за собой – на волосы в маски, на лицо и тело в маски, на соски для заживления.

Кстати, о свободной руке: **вам пригодится слинг**. Не тот дурной, что продается везде в виде полоски ткани с зажимом. Как бы ни хвалили вам его продавцы – это не то, что вам надо. Лучше сшейте на заказ. Слинг должен быть вам по размеру с расчётом на верхнюю одежду. Слинг должен иметь бортики (вшитые поролоновые полоски) – они придают дополнительную жёсткость конструкции, когда малыш внутри. В целом он изначально должен быть похож на гамак, не потому что вы так повязали полоску ткани – а изначально. Кольца для зажима лучше металлические, но и толстые пластиковые держат очень даже неплохо. Это всё гарантирует большую безопасность малыша – такой слинг никогда не вывернется, как бы вы ни наклонялись и ни вертелись. С ним можно подметать и мыть полы, готовить, шить, читать, рисовать, есть. Малыш всегда с вами, одна рука на подстраховке, вторая – абсолютно свободна. Кроме того, он будет незаменим, когда малыш (тьфу-тьфу-тьфу) прихворает или зубки ползут. Вы будете свободны для дел и при этом свободны от призывного крика малыша. Вы будете общаться, гулить, петь песни, заливисто смеяться... вместе – это такое счастье. Не бойтесь избаловать ребенка. Любовью, нежностью и своим наличием рядом – мама лишь гарантирует ребенку базовые потребности в любви и безопасности. Не волнуйтесь, довольно быстро вы научитесь им пользоваться. Слинг, несомненно, работает на экономию времени.

**Пелёнки** – тоже занимают немало времени, однако парадокс – чем их меньше, тем больше времени надо на них. Вся жизнь превращается в бесконечную гонку за чистыми пеленками. Их количество отрегулировать просто. Если вы их стираете и гладите каждый день – значит, их мало. Если через день без лишнего напряжения – значит, нормально. Если вы их гладите часа 3 – значит, их много. Кстати, о глажке. Да, новорождённому остро необходимы простерилизованные горячим утюгом пелёнки. Но месяцев с 2-3-х вы их можете гладить уже по настроению и желанию.

**Режим**. Хотя частенько у малышей режим и свободный, но маме будет полегче, если некоторые вещи будут происходить в одно и то же время: массажик и гимнастика, купание, прогулки. Кстати, про купание. Если к вечеру у вас уже нет сил на купание малыша, кто мешает вам делать это днём? Помыли малыша, поиграли и спать вместе с ним. Ляля пусть кушает, мама пусть видит прекрасные сны. В одно и то же время днём. Всем на радость и в удовольствие. Перевести купание на вечер, когда вам понадобится, вы можете всегда.

**Прогулки, упражнения**. Ах, сколько полезного времени уходит на них. Жаль, кровать с подушкой на них не захватишь. Хотя – стоп. Зачем нам кровать с подушкой? Ночью выспаться мы научились. Днём для сна время выделили. Значит – гуляем с наслаждением. Вот оно, время – для нашего здоровья и красоты! Про красивую грудь и прогулки мы уже поговорили. А что ж у нас, кроме груди больше ничего не нуждается в

красоте? Мамы, милые, прекрасные мамы, а вы задумывались, сколько интересных и полезных упражнений можно делать, гуляя с коляской? Дорогой финтес – отдыхает. Начнём с того, что расправим плечи. Выпрямить их может оказаться не так просто с первого раза. Особенно тем, кто перенёс кесарево сечение и существенно долгое время находился в слегка согнутом состоянии. Оно облегчало вам боль и заживление, но через 2 -3 недели даже самые опасливые из нас могут себе позволить такую роскошь, как выпрямить спинку.

Вспомните круговые движения плечами. Вперед, вверх, назад, вниз. Несколько раз поворачивайте плечами и остановите их на позиции вверх и назад. Вот вы и выпрямились. Подтяните живот и попу. В этой непростой поначалу позе вам и придётся гулять. Никакой сутулости. Только грация и красота. Прямо на глазах будет хорошесть ваша прекрасная талия. Для неё же – покачайте коляску вперед-назад одной рукой при слегка выгнутой спине – вы почувствуете, как работают ваши боковые мышцы.

При прямой спине и расправленных плечах – осторожно и медленно поверните голову влево, затем вправо. Почувствуйте, как работают и растягиваются мышцы вашей лебединой шеи.

Когда вы готовились к родам, вы делали упражнения Кегеля. Продолжайте их выполнять и во время прогулки. Это наладит и мочеиспускание, и подтянет мускулатуру.

Когда идёте, время от времени зажимайте ягодичцы, при прямой спине – это и профилактика геморроя, и вашего прекрасного внешнего вида.

Эти все упражнения практически не заметны для окружающих. Пройдитесь на цыпочках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, помашите руками, делайте мах и ногами – не стесняйтесь. Много чего можно придумать и самим. Проявите фантазию, ведь вы сейчас настолько эмоциональны, настолько наполнены, что придумать что-либо новое для вас не составит труда, надо лишь захотеть. Обязательно выделите время на прогулке и для медитации. Думайте о хорошем, о памятных местах, добрых людях, о том, как с каждым днём вы раскрываетесь как цветок и становитесь всё прекраснее, о счастье, которое сопит у вас в коляске, обо всём, что приносит вам успокоение, радость и ощущение насыщенности жизни. Не просто дышите глубоко, полной грудью, а **дышите полным дыханием**. Для тех, кто профилировал и не пошёл на курсы по подготовке к родам, полное дыхание делается так: полный выдох с напряжением брюшной стенки, ослабили брюшную стенку, надуваем брюшную стенку воздухом, поднимаем грудь, заполняя воздухом, поднимаем плечи, заполняя воздухом верхние отделы лёгких, опускаем плечи, сдуваем грудь, сдуваем живот, напрягая брюшную стенку, ослабляем брюшную стенку без вздоха, пауза. Эти упражнения не только насыщают ваш организм кислородом, но и помогают выработке молока, снижают риски анемии, улучшают состав крови. Это дыхание ещё называют опёртым на диафрагму. Не делайте сразу много, закружится голова.

И вообще все упражнения не делайте на износ и до усталости, всё медленно, постепенно и в удовольствие, без излишнего напряжения, вы не спортсмен на дистанции, вы просто так отдыхаете. Эффект от таких упражнений не заставит себя ждать. Вы станете подтянутыми, грациозными, красивыми, прибавится бодрости и оптимизма, а это как раз то, что нам нужно.

**Вечер** – прекрасное время, чтобы заняться не только домашними делами, но и собой. И не перед сном, когда вы будете уже автоматически валиться с ног, а часа за два до сна. Как правило, к этому времени ваши мужья уже дома и полчаса на занятия собой выделить вам позволить могут. Покормите ребёнка, чтобы часа два он точно сильно не беспокоил мужа и близких, и вперёд. Примите лечебные ванны, намажьтесь увлажняющими средствами, нанесите ночной крем на лицо (конечно, вы знаете, что ночной крем не наносят непосредственно перед сном, иначе вред для вашей кожи может стать непоправимым – глубокие стойкие морщины, небольшие отёки). Молодым мамам довольно часто приходится возиться в воде. Отчего руки становятся грубыми, шелушатся и своим внешним видом только расстраивают нас. Милые наши, не переживайте. Ваши руки можно спасти. Возьмите четвертинку от маленькой пачки живых дрожжей, разведите их в тёплой воде в мисочке, куда поместятся ваши многострадальные кисти рук, добавьте желток, столовую ложку растительного масла (оливковое, кедровое, тыквенное, льняное, на крайний



случай подсолнечное), заранее подготовьте салфетки и тёплую водичку с лимонным соком. Минут 15-20 массажными движениями втирайте в пострадавшую часть кожи рук водичку с питательной дрожжевой смесью. Затем промокните аккуратно салфетками насухо и ополосните руки как следует в водичке с лимоном. Снова промокните руки салфетками и нанесите любой питательный крем. Минус 3-5 лет с ваших рук – гарантировано. Если вы будете делать это хотя бы раз в месяц, а лучше раз в две недели – никакие бытовые сложности вашим ручкам страшны не будут.

**Выходные.** Для вашего психического здоровья вам также нужны выходные. Договоритесь заранее с мужем или близкими, что минимум полдня на выходных – только ваши и больше ничьи. Нацедите молока заранее, если требуется. Выберите наименее обременительную часть дня. Например, кормление, прогулка, кормление, сон. И вон из дома. Куда угодно. Хоть в кино, хоть к подругам, хоть по магазинам, хоть в салон красоты, хоть просто пройтись одной по улице. Ни в коем случае не утыкайтесь в телевизор, в книгу или в компьютер. Это ваше личное время, оно вам остро необходимо, как глоток воздуха, потратьте его активно и только на себя любимую. Пусть даже это всего 3-4 часа в неделю. Но это время должно у вас быть – тогда ни о какой замотанной жизнью и хлопотами мамочке и речи не будет. Также неплохо договориться с родственниками, чтобы они иногда брали на себя хлопоты по вашему дому и малышу на выходных, а вы имели возможность провести время наедине с мужем – хоть дома, хоть где. Лично ваше семейное время. Мужьям порою очень обидно наше погружение в хлопоты и в ребёнка, они чувствуют себя позабытыми и позаброшенными. Такие моменты позволят свести на нет эти мысли. Ведь в то время, пока малыш с родственниками, вы принадлежите только ему. Спокойствие в семье – это и ваше спокойствие. А ваше спокойствие – это ваше здоровье и большая преграда на пути псориаза.

### Питание кормящей мамы

Сразу болезненной тревогой встаёт вопрос – а чего же нельзя есть при грудном вскармливании?

Из продуктов питания – можно практически всё. Вопрос количества. Вы же не желаете потом смотреть на красную попку малыша или на всего ребенка, обсыпанного с ног до головы мелкими прыщиками. Так можно слопать килограмм безопасных яблок и получить тот же результат, что и от 100 г такого опасного шоколада. А можно съесть половинку клубнички и всё обойдется.

Тем не менее существует масса рекомендаций от врачей по списку разрешённых и неразрешённых продуктов для кормящих мам. Они все отличаются известной осторожностью. Приведу вам наиболее, с моей точки зрения, оптимальный. Данный список был получен на курсах подготовки к родам и уходу за малышом.

#### 1. Суточный рацион:

а) молочные продукты:

– молоко, кефир 500-600 мл в сутки (макс. 800 мл)

– творог 100 г

– сметана  $\frac{1}{4}$  стакана

– йогурт 125 г

– сыр 60-70 г (до 100 г)

б) фрукты: 300 г

2 зелёных яблока среднего размера, 2 банана, 1 груша (с 1-го месяца) + крыжовник, слива, черника, черешня

в) жидкость:

компот из сухофруктов, 2 стакана сока, минеральная вода без газа, родниковая вода из проверенного источника

г) овощи, зелень:

– капуста

- морковь
- картофель
- кабачки в обработанном виде (отварные или тушёные)
- помидор 1 шт. среднего размера
- огурец (мелко нарезанный или тщательно пережёванный) 1 шт.
- петрушка, укроп

д) мясо: 100-150 г

е) каши, макаронные изделия

### **2. С ограничениями 1-2 раза в неделю:**

- курица и куриный бульон
- рыба и морепродукты
- манная каша
- яйцо, сваренное вкрутую (1-3 раза в неделю)
- майонез, лучше домашнего приготовления
- грибы
- фасоль, бобы, горох
- баклажаны
- творожная масса «Особая» (сладкая или сладкая с изюмом)
- персики
- абрикосы

### **3. Исключается:**

- красная и чёрная икра
- рыбные консервы
- мёд в больших количествах
- сгущёное молоко
- цитрусовые
- виноград
- ананас
- дыня
- чёрная смородина, клюква, малина, клубника
- острые приправы и соусы
- чеснок, лук
- окрашенные газированные напитки
- глазированные сырки
- сдоба (печенье «Курабье», «Юбилейное», торты, пирожные)
- мороженое

### **4. К чаю можно:**

- хлебцы (пшеничные, ржаные, гречишные, кукурузные)
- зефир, пастила
- сухофрукты (кроме инжира)
- варенье – из тех фруктов, которые можно
- шоколад (немного)
- сухари, сушки, крекеры

Хорошие новости – часть продуктов, которые обязательно надо скушать в день, не надо готовить:

морковки, яблоки, сухофрукты и всё творожно-молочное – уже практически готово к употреблению.

Если внимательно присмотреться к продуктам разрешённым и к продуктам с ограничениями, то видно, что в принципе это вполне нормальное, я бы даже сказала, обычное питание, без особых ограничений, мы

практически именно так и едим. Сильный, скорее всего психологический, протест у нас вызывают лишь любимые продукты, попавшие в список запрещённых.

С другой стороны, ну а что туда попало-то?

Икра – ну так это и так не тот продукт, который стоит лопать каждый день; с другой стороны, если уж очень захочется, от маленького бутербродика вряд ли что-то страшное приключится.

Рыбные консервы – хмм... ну если вы не находитесь в тайге вдали от рек с живой рыбой, то тогда, конечно, они могут быть в вашем рационе, а так – только повышенный риск нарваться на недоброкачественную баночку со всеми неприятными последствиями.

Ананас, апельсин – в основном это не нашей широты фрукты, ферментов на переваривание их недостаточно, излишнее напряжение ЖКТ.

Виноград – ну от одной ягодки ничего не будет, а от 10-15, и тем паче от целой грозди, газики в животике малыша вам гарантированы, как и его крик и ваши угрызения совести, а оно вам надо?

Чеснок, лук – имеют резкие ароматы и немного изменяют вкус молока, что малышу может не понравиться, а может, как ни парадоксально, и понравиться. Так что если вы в борщ немножко чесноку на пробу добавите, сразу станет ясно, будет дитё кушать сие лакомство через молоко или не будет. Кстати, зелёный лук, по общению с мамами, идет легче чеснока.

Клюква, малина, клубника – в сезон прям страшно не удержаться. Ну съешьте ягодку... если ничего – то завтра съешьте две. Но только не покупные, а с грядочки, где вы точно знаете, что химикатов не применялось.

Мёд – относится к продуктам, стимулирующим лактацию и улучшающим вкус молочка. Другой вопрос – сколько мёда. Не больше чайной ложки в сутки, а лучше и того меньше. Начните с капли мёда в кашу – если ничего, то и ничего.

Дыни, арбузы – не покупайте ранние, дабы уменьшить вероятность попадания к вам всяких бесполезных средств, стимулирующих созревание, а также нитратов, и пользуйтесь при их поедании методом шута – сначала короли давали еду шутам или специальным людям, для того существующим, а потом ели сами. Накормите, например, мужа или любого другого не кормящего человека. Если с ним всё в порядке, то можете полакомиться и вы. Ну и так далее...

**По большому счету – никакой диеты для кормящих мам не существует. Есть просто правильное питание.** Продукты питания – можно практически все. Лишь по некоторым надо проявлять осторожность и не увлекаться. Если сомневаетесь, можно съесть или нельзя, — съешьте немножко. С ребенком всё в порядке — не появилась сыпь, не изменились сон и стул — ешьте на здоровье. А вот то, что маскируется под продукты питания – есть нельзя. Баловство, одним словом. То, что надо не вашему желудку и организму, а вашей голове или вашей психологической зависимости.

Таким образом, кушайте так, как вы привыкли есть, тушите, варите, запекайте. **Ешьте всё что хотите, на здоровье, только осознавайте – всё, что вы положили в рот, проглотили и переварили – есть строительный материал для вашего крохотулечки.** И пусть эта мысль будет вашим естественным ограничителем при выборе продуктов питания для своего стола.

**Подходите к еде с умом и с интуицией. Пусть ваш малыш растёт здоровым карапузом – благодаря умной и терпеливой маме!**

**Будьте счастливы и прекрасны! Мы любим вас!**

Рекомендуемый раздел форума [“Беременность и псориаз”](#)

Рекомендуемая тема форума — <URL\_ as Forum\_topic\_title>

[www.pSORAnet.org](http://www.pSORAnet.org)