

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Если у ребёнка мигрень: как поверить, помочь и не навредить



Ребёнок не «придумывает» боль. Его голова действительно болит. Мигрень у детей – это медицинский факт, а не вопрос воспитания.

## Самое трудное и самое важное для родителей это поверить

### Ребёнок:

- не всегда может описать боль по-взрослому
- может плакать, злиться, замыкаться, отказываться от еды или любимых занятий
- ведёт себя не как обычно: слишком спокойный или наоборот раздражённый
- может хотеть лечь, выключить свет, не разговаривать

### Приступ детской мигрени часто:

- короче по времени, чем у взрослых
- может проявляться болью в животе, тошнотой, рвотой, головокружением, визуальными искажениями предметов, которые видит ребёнок, покалыванием или онемением кожи лица или рук
- провоцируется переутомлением в школе, в кружках, секциях, превышением норм экранного времени
- возникает без понятной причины

Это не капризы, ребёнок не ленится и не саботирует школу. Это проявления мигрени и перегрузки нервной системы.

## Фразы, которые разрушают доверие (даже если вы устали)

- Опять болит?
- Тебе просто не хочется в школу
- Я в детстве терпел(а)
- Перестань себя накручивать
- Это всё из-за телефона

### После таких слов ребёнок учится:

- не говорить о боли
- терпеть до крайности
- сомневаться в себе
- бояться быть неудобным

### А это повышает риск:

- хронической мигрени
- тревожных расстройств
- школьных проблем

## Что действительно помогает ребёнку во время приступа

Поверить сразу

**Даже если вам кажется, что не так уж и болит.**

Лечебная фраза:

**Я верю тебе. Давай поможем.**

### Убрать перегрузку

- тишина
- приглушённый свет
- пауза от школы, кружков и гаджетов
- ненавязчиво следить за состоянием ребёнка с минимальным количеством вопросов

### Помочь,

**а не контролировать**

- напомнить о воде
- дать назначенное врачом лекарство
- побыть рядом или оставить в покое по запросу ребёнка

## Экранное время и мигрень

**Экран не враг, но перегрузка экранами может запускать приступ.**

Санитарные нормы (СанПиН) ориентиры:

- до 5 лет: не рекомендуется регулярно
- 5–7 лет: до 30–45 минут в день
- 1–2 класс: до 30 минут
- 3–4 класс: до 1 часа
- 5–6 класс: до 1–1,5 часов
- 7–11 класс: до 2 часов в день

**Это общее экранное время, включая:**

- телефон
- планшет
- компьютер
- телевизор

**При мигрени важно:**

- делать перерывы каждые 20–30 минут, важна не только длительность, но и непрерывность экранного времени
- избегать экранов во время и сразу после приступа
- снижать яркость, убирать мерцание
- помнить, что школьные экраны тоже нагрузка

## Самое главное, что нужно помнить

- Все нормы база, а не жёсткое правило
- Реакция на еду, сон и экраны индивидуальна
- Ориентир самочувствие ребёнка и дневник головной боли
- Решения принимаются вместе с врачом, а не на всякий случай

**При мигрени: образ жизни часть лечения, а родители его ключевые участники.**

Лечение мигрени у детей бывает таким же долгим, как и у взрослых пациентов.

Реакция организма на лекарство может наступить не сразу, на это требуется время.

Необходимо вести дневник головной боли и инициировать регулярный контакт с врачом для контроля лечения!

Очень важно сочетание медикаментозного лечения и оптимизация образа жизни ребёнка с мигренью и именно в этом заключается главная роль родителей.

**Если вы читаете эту памятку значит, вы уже помогаете!**



@MIGRAINEONLINE

Подготовлено АНО Доверие и Дело, при экспертной поддержке Нестеровского Ю.Е., к.м.н., доцента, врача-детского невролога. Москва, 2026



STOPMIGRAINE.RU



# Мигрень у ребёнка: питание, сон, экраны

(базовые ориентиры для родителей)

## Продукты, которые могут провоцировать мигрень

### Важно:

не все продукты вызывают мигрень у каждого ребёнка. Исключают не всё сразу, а то, что связано с приступами по дневнику головной боли.

### Наиболее частые пищевые триггеры (необходимо ограничивать при доказанной связи):

- Горький шоколад и какао
- Сыры с выдержкой (пармезан, дорблю, чеддер)
- Колбасы, сосиски, копчёности (нитриты)
- Фастфуд, чипсы, снеки (глутамат натрия)
- Газированные напитки, особенно с кофеином
- Кофе, крепкий чай, энергетики
- Цитрусовые (у части детей)
- Орехи
- Продукты с искусственными подсластителями (аспартам)
- Продукты с резкими вкусами и запахами

### Частая причина приступов не сам продукт, а:

- пропуск приёма пищи
- длительные перерывы между едой
- обезвоживание

**Регулярное питание и вода важнее строгих запретов.**

## Сон ключевая часть лечения мигрени

При мигрени мозг особенно чувствителен к недосыпу и пересыпу.

Рекомендуемая продолжительность сна:

- 1–3 года: 11–14 часов
- 3–5 лет: 10–13 часов
- 6–12 лет: 9–12 часов
- 13–18 лет: 8–10 часов

Важно не только количество, но и регулярность:

- один и тот же час отхода ко сну и подъёма
- минимальные сдвиги в выходные
- отсутствие экранов за 60–90 минут до сна

**Поздний сон + ранняя школа частый и недооценённый триггер мигрени.**

## Почему ребёнок с мигренью может меняться

Родители часто говорят:

**Он стал раздражительным, Она стала плаксивой, Раньше был активнее.**

**Важно знать: мозг ребёнка с мигренью живёт в режиме повышенной чувствительности.**

Это не характер и не избалованность, а:

- хроническая усталость
- страх боли
- перегрузка эмоций

**Ребёнок не управляет этим полностью.**

## Мигрень и школа. Школа один из главных триггеров.

**Ребёнку с мигренью трудно:**

- сидеть под ярким светом
- терпеть шум
- концентрироваться при боли
- писать контрольные во время приступа

**Поддержка родителей здесь критически важна:**

- не стыдить за пропуски
- объяснять учителям медицинскую природу проблемы
- не превращать оценки в цену здоровья

## Что родители могут делать между приступами

- Соблюдать режим сна и еды
- Не перегружать кружками
- Поддерживать стремление к продолжению лечения, даже если сейчас полегчало
- Говорить о боли спокойно, без драматизации
- Хвалить не за терпение, а за заботу о себе

Очень важный посыл ребёнку:

**Твоё самочувствие важнее любых ожиданий.**

## Если вам кажется, что ребёнок преувеличивает

Это нормальная родительская мысль. Но в медицине мы исходим из принципа:

**Ребёнок не получает выгоды от боли. Он от неё страдает. Она реальна!**

## Главное, что важно запомнить

- Ребёнок не придумывает боль
- Детская мигрень реальное неврологическое заболевание
- Вера родителей часть лечения
- Поддержка сегодня защита психики завтра

Подготовлено АНО Доверие и Дело, при экспертной поддержке  
Нестеровского Ю.Е., к.м.н., доцента, врача-детского невролога. Москва, 2026