

Консультация

«Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний и зимний период»

*Подготовила
Старший воспитатель
Овадюк Т.В.*

Для многих малышей осенние месяцы являются стрессовой ситуацией. За летние месяцы ребенок привыкает к избытку солнца, тепла. В то время, как осенью ребенка встречают постоянные спутники унылой поры: недостаток солнечных лучей, холод и снижение количества витаминов в пище. Все это самым неблагоприятным образом действует на иммунитет. Как результат – простудные заболевания! Уделите внимание профилактике.

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?

Предупреждение простудных заболеваний

Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

По данным, опубликованным Всемирной Организацией Здравоохранения **вакцинация** является самой эффективной мерой профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа. В более 70% случаев вакцина поможет уберечь ребенка от вируса, а если он все же заболел, болезнь будет развиваться в более благоприятной форме.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, ориентированность на правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, обтирания прохладной водой и так далее.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

Увлажнение и доступ свежего воздуха.

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер, впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха.

Частые прогулки на улице

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

Закаливание

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

Витамины и лекарства

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Совмещаем вкусное и полезное. В настоящее время выпускается масса детских медикаментозных и витаминизированных средств, для профилактики простудных заболеваний. Однако, как бы не были они безопасны, все же не каждый захочет пичкать ребенка лекарственными препаратами в целях профилактики простуды. Куда лучше и полезнее включить в меню всей семьи знакомые и очень эффективные, в плане профилактики вирусных заболеваний, продукты.

Если вы заведете правило, ежедневно пить чай с лимоном и съесть его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны.

И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Учим ребенка заботиться о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, в саду не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, потому если это не шапка (некоторые подростки в силу особенностей возраста, как известно, не любят носить зимние головные уборы), то обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

Вот и все премудрости. Сложно? Нет! Лучшая защита от простуды - её комплексная профилактика.