

Консультация для родителей

"Как защитить ребенка от простуды и гриппа"

Грипп – это тяжелое острое инфекционное заболевание, которое характеризуется выраженным токсикозом, катаральными явлениями и поражением бронхов. Грипп, симптомы которого возникают у людей вне зависимости от их возраста и пола, ежегодно проявляется в виде эпидемии, чаще в холодное время года, при этом поражается примерно 15% населения планеты. Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще.

В то же время существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний. Попробуем их обобщить.

Вирус легко подхватить в любом месте - на прогулке, в транспорте, в детском саду. Что делать? Как уберечь ребенка от простуды?

Как укрепить иммунитет малыша? Существует несколько простых правил, которые помогут избежать заболеваний и которые необходимо обсудить с ребенком.

Правило первое: У ребенка должны быть чистые руки. Самый простой и эффективный способ защитить кроху от инфекций – напоминать ему мыть руки. Мыть руки необходимо регулярно. Сейчас очистить ладонки можно не только с помощью воды и мыла, но и при помощи специальных гелей и жидкостей. Самое важное правило: мыть руки после туалета и перед каждой едой. Попросите ребенка не тереть глаза и не чесать нос грязными руками. Так он может занести инфекцию напрямую в кровь через слизистую.

Правило второе: Учите ребенка чихать. А точнее: учите малыша «ловить чих». Это нужно делать не только для того, чтобы не заразить окружающих, но и для того, чтобы микробы были блокированы, а не летали в воздухе. Через чихание инфекция распространяется быстрее всего. Поэтому ее так важно «перехватить» с помощью платка. Если времени на выхватывание платка нет, то можно прикрыть рот рукавом или ладонями. Не забудьте напомнить ребенку помыть руки. То же самое следует делать при кашле.

Правило третье: У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка – чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладонки малыша, а оттуда – прямым ходом в дыхательные пути.

Правило четвертое: Следите за тем, чтобы питание ребенка было правильным. Если в рацион крохи входят фрукты и овощи, если ребенок получает достаточное

количество витамина С, то считайте, у Вас есть пятидесяти процентная гарантия того, что простуда и вирус пройдут стороной.

Правило пятое: Следите за тем, чтобы малыш ежедневно занимался физическими упражнениями. Физическая активность укрепляет организм, выстраивая дополнительные защитные «стены».

Правило шестое: Создайте здоровую атмосферу (в прямом и переносном смысле!). Пусть в воздухе витают эфирные масла, которые обладают противовирусным и противобактериальным эффектом. Огромное количество таких полезных масел содержит чеснок.

Правило седьмое: Позволяйте ребенку отдыхать. Иммунитет страдает, если малышу не удастся выспаться, или если его жизнь расписана по минутам: из садика на курсы, с курсов домой – делать домашнее задание и т.д.

Профилактика ОРВИ у детей.

Для профилактики вирусных инфекций подходят процедуры закаливания: обтирание и контрастный душ с постепенным увеличением разницы температур. Холодные обливания допустимы только для детей с серьезным стажем закаливания. Хорошо поднимает иммунитет массаж стоп. Заставляйте малыша как можно чаще ходить босиком. Можно купить специальные массажные коврики для подошвы, по которым ребенок будет бегать. Ежедневные прогулки в парках, скверах, садах. Частые поездки за город. По возможности ежегодный отдых на море не менее двух недель. В холодное время года перед выходом на улицу можно закапывать в нос соляной раствор или мазать ноздри оксолиновой мазью. Соблюдать личную гигиену, мыть руки после прогулки, регулярно проводить в квартире влажную уборку и проветривание

Профилактика простуды народными средствами

- При переохлаждении ног помогают предотвратить простуду горячие ванны для ног с добавлением горчичного порошка. После ванны следует вытереть ноги насухо и надеть теплые носки
- Для профилактики в сезон простуды можно принимать смесь из меда, лимона и сухофруктов. Смесь принимается раз в день натошак по утрам, детям до 6 лет одна чайная ложка.
- Хорошо укрепляет иммунитет ежедневное употребление отваров, компотов из любых ягод, сухофруктов и свежих фруктов. Можно сделать морс из любого ягодного варенья
- Поднять иммунитет можно с помощью травяных чаев. Подойдут настои из ромашки, эвкалипта, чабреца, душицы, листьев смородины и других
- Можно делать ингаляции с любыми эфирными маслами, купленными в аптеке (лучше применять не одно масло, а смешать несколько разных). Также будет полезной аромалампа в комнате малыша с эфирными маслами.

Будьте здоровы!

