

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний в зимний период»

Для многих детей зима – любимая пора, когда можно вдоволь порезвиться в снегу, поиграть с друзьями в активные игры на морозном воздухе, покататься на санках или коньках. Однако из всех сезонов – зима таит в себе наибольшее количество опасностей. Немудрено: лед, снег, холод - все это может угрожать детскому здоровью, насколько бы тепло вы не одели ребенка. 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. Дети старшего возраста реже болеют, так как к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма.



Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего ребенка любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

Причины простуды - общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы, вызывающие простуду могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

Общие симптомы простуды. Наиболее распространенными симптомами простуды у детей являются: насморк и боль в горле, слизистые (*прозрачные или зеленого цвета*) выделения из носа. Иногда у ребенка может даже быть небольшое повышение температуры (*очень высокая температура является признаком гриппа*). Наряду с этим, если у ребенка есть другие симптомы, например, такие как потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т. д., вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других тяжелых

заболеваниях. Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков это здоровое питание и обильное питье. Например, имбирь - очень эффективен для лечения и профилактики простудных заболеваний у детей. Горячий имбирный чай с медом и лимоном традиционно популярен в Индии, и также считается одним из лучших домашних средств от простуды.

Прием витаминов. Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей дошкольного возраста. Нужно очень внимательно относиться к питанию ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (*например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей*). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша. Хорошими «кирпичиками» в строительстве защитных противовирусных стен станут чеснок, травяные чаи, фруктовые смеси, рыбий жир, орехи, мед.

В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется, поскольку они могут привести к другим достаточно тяжелым побочным воздействиям и их применение для лечения обычных простудных заболеваний у детей не оправданно.

Закаливание. На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило, летом врачи рекомендуют увезти детей на море, на дачу, в деревню к бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне. Зимой прогулки на свежем воздухе. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма. Выбирая место прогулки предпочтение надо отдавать малолюдным местам-паркам, скверам, избегая общественные места: транспорт, торговые центры и т.д. Закаливание проводить нужно правильно, с учетом рекомендаций врача. Если

ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к процедурам, можно переходить к обливаниям и контрастному душу. Это поможет повышению иммунитета.

Профилактические прививки. Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от штаммов вируса. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность ребёнка, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Составитель: Зеленкина Л.П, воспитатель
Источник: 71.rospotrebnadzor.ru
maam.ru>...konsultacija...