

## Консультация для родителей „Профилактика простудных заболеваний и укрепление иммунитета в весенний период»



Все дети подвержены большому числу простудных заболеваний. Любая болезнь лишает ребенка всех радостей жизни - он не гуляет, не играет, у него портится настроение. И никто другой как мы, то есть родители, обязаны защитить своё чадо от таких бед.

Дети не могут не болеть ОРВИ, но необходимо сделать так, чтобы эти болезни протекали в очень легкой форме и длились как можно меньшее количество времени. Чтобы не впадать в панику и знать как себя вести в подобных ситуациях, нужно иметь хотя бы малейшее представление о самых распространенных заболеваниях.

Простудные заболевания – это группа самых распространенных заболеваний детского возраста. Эти заболевания возникают в результате какого-либо провоцирующего фактора: ребенок переохладился, выпил слишком холодной воды, промочил ноги и т. п. К таким заболеваниям относятся ОРВИ (*ларингит, фарингит, тонзиллит, бронхит и т. д.*). ОРВИ являются самыми распространенными болезнями человечества: на их долю приходится примерно половина всех острых инфекционных заболеваний. Они протекают с поражением верхних дыхательных путей - куда внедряется вирус, там и формируется очаг воспаления (*голосовые связки, ухо, нос, горло*).

Когда мы говорим: «*Ребенок простудился*», мы должны знать природу самого процесса. А природа простуды такова : снизилась иммунная устойчивость организма на

фоне переохлаждения, и какой-либо вирус, внедрился в слизистую оболочку верхних дыхательных путей и вызвал ОРВИ.

Бактериальные осложнения (*синуситы, пневмонии, отиты*) возникают чаще у детей, состояние организма которых ослаблено еще до заболевания.

Все эти заболевания передаются воздушно-капельным путем, так как имеют вирусную природу. Дети, посещающие детские сады и школы наиболее подвержены этим заболеваниям. Самое главное здесь, это перехватить простудное заболевание в начальной стадии.

С началом посещения детских дошкольных и школьных учреждений респираторная заболеваемость резко возрастает. На первом году посещения практически половина детей переносит более 5-ти заболеваний ОРВИ. Именно на этом этапе родители должны быть во все оружии против разного рода простуд и болезней. А для этого нужно знать основные симптомы ОРВИ — насморк, кашель, чиханье, головная боль, боль в горле, глазных яблоках, рвота, жидкий стул, ощущение разбитости.

А что делать если вдруг вы упустили ситуацию из своих рук и ваш ребенок подхватил простуду?

Что сделать чтобы не допустить серьезных осложнений болезни?

- 1) много поить теплым питьём (чай или молоко с мёдом, морс, теплая вода, минералка, компот и различные отвары трав).
- 2) постельный режим.
- 3) полоскание горла.
- 4) молочно-растительная диета, обогащенная витаминами.

После перенесенного заболевания не торопитесь вести ребенка в учреждение. Самым оптимальным будет посидеть дома 7-10 дней после болезни.

Средства и препараты для профилактики гриппа и простуды

Многие придерживаются мнения, что лучшая защита от простудных заболеваний – здоровый образ жизни. В какой-то мере это верная точка зрения: правильное питание, пребывание на свежем воздухе, физическая активность. Все это укрепляет иммунитет ребенка и предотвращает развитие простуды. Однако не всегда этого достаточно. Часто формирующийся иммунитет не способен вовремя распознать инфекцию, поэтому у малыша начинает течь из носа или побаливать горло – первые симптомы ОРЗ и ОРВИ. В этом случае без применения лекарственных или народных средств для профилактики дальнейшего развития болезни не обойтись. И тогда в голове зарождается вопрос : что дать ребенку для профилактики простуды? Внимание! Выбор медикаментозного препарата необходимо согласовывать с педиатром, чтобы избежать аллергии и других неприятных последствий.

Витаминно-минеральные комплексы. В осенний и весенний периоды года детям рекомендуется пропить месячный курс поливитаминов. Также это необходимо, если ребенок ест мало свежих продуктов. При нежелании давать ребенку поливитамины можно ограничиться витамином С (*аскорбинками*) – важнейшим для иммунной системы элементом.

Рекомендации и меры профилактики

Мытье рук – один из важнейших профилактических инструментов.

Простудные болезни передаются не только воздушно-капельным путем, но и контактным.

Вирусы способны жить на предметах до 21 дня, а ребенок трогает зараженные другими детьми игрушки, учебники, одежду, мебель и все остальное. Научите ребенка чаще мыть руки.

Если вы заметите первые симптомы простуды, оставьте ребенка на денек дома.

В ином случае он может простыть еще больше или подхватить добавочную инфекцию, ведь его иммунитет уже ослаблен.

Следите за меню ребенка: в рационе всегда должно быть достаточно свежих фруктов, овощных культур, ягод.

Зимой можно поить его чаями из мороженых ягод и шиповником, чтобы количество необходимого иммунитету витамина С не уменьшалось.

Не забывайте гулять с ребенком как можно чаще и закалять его: так иммунная система формируется лучше. Также никогда не пропускайте прививки.

В периоды эпидемии гриппа и простуды перед походом в детский сад или школу смазывайте малышу нос противовирусной мазью или вообще не водите его в группу.

Также не забывайте следить за состоянием иммунитета ребенка и не пропускайте плановые вакцинации.

В летний период на каникулах

Летом проблем с иммунитетом у детей практически не бывает: им хватает солнца, витаминов, свежего воздуха, водных процедур. Однако простыть они вполне себе могут. Летом, несмотря на жаркую погоду, очень просто подхватить простуду и вместо развлечений просидеть несколько дней дома.

Чтобы избежать неприятной болезни в жаркий период года, ребятам нужно:

- не переусердствовать с холодными сладостями (мороженым, напитками и т. д., так как это снижает местный иммунитет;
- купаться только в водоемах с нормальной температурой воды (от 26° С, чтобы не переохлаждать организм;
- как можно меньше подвергаться перепадам температур;
- избегать продувания в машине, у окна дома, во время сна у вентилятора или под холодной воздушной струей кондиционера.

Народные средства:

Чтобы укрепить организм в народе пьют настой шиповника, залитую кипятком черную смородину с сахаром или отвар из ее листьев. Также хорошо подойдет теплое молоко или чай с медом, в которые можно еще капнуть немного настоя прополиса. Полезно давать ребенку больше цитрусовых, петрушек, томатов и других фруктов и овощей.

Соблюдайте гигиену, закаляйте своего ребенка, укрепляйте его иммунитет, боритесь с простудой при первых же заметных признаках: чтобы Ваш ребенок был здоров, нужно прилагать немало усилий.