

Профилактика простудных заболеваний



- Частота заболеваний малыша в детском саду зависит от двух факторов: от активности инфекции и от устойчивости к ней детского организма. На инфекцию, к нашему сожалению, мы влияния не имеем. Ну, разве что, стараться не допускать ребенка в очаги явного скопления возможно больных людей. Поэтому остается только укреплять иммунитет своего ребенка. Здесь можно двигаться в двух направлениях: *укреплять устойчивость к заболеваниям вообще и вырабатывать специфический иммунитет к конкретным инфекциям.*

- **Меры профилактики**

1. Необходимо, чтобы малыш получил возможность укрепить организм за лето: вдоволь надышаться свежим воздухом, купаться в море или речке, побегать босиком по песочку-травке-гальке и насладился летним солнышком. Будет ли это отпуск, проведенный с ребенком вместе, отправите ли вы его к бабушке или просто пару раз в неделю всей семьей будете выезжать на природу – решать вам. В любом случае, это будет достойным вложением в здоровье вашего малыша!

Не забудьте и про сезонные фрукты-овощи-ягоды, которые так богаты бесценными витаминами и микроэлементами!





2. «Тепличный» ребенок оказывается не готов вирусной атаке, которая неизбежна в саду. Поэтому стоит приучать ребенка к контактам с другими детьми заранее (в т. ч. в закрытых помещениях), до того времени, когда предполагаете отдать его в сад. Кроме опыта общения, это будет еще и тренировкой для его иммунной системы!

3. С раннего возраста приучайте ребенка к правильному, сбалансированному питанию. Ежедневное меню должно состоять из разных групп продуктов, богатых витаминами, минералами и микроэлементами. Не секрет, что самые хорошо усваиваемые витамины содержатся в овощах, фруктах и ягодах, выросших в той же полосе, где вы живете. Кроме соков, компотов, чая малыш обязательно должен каждый день пить воду!





4. Очень эффективным средством является систематическое закаливание.

Правила закаливания:

- закаливание можно только здоровому ребенку;
- процедура должна нравиться малышу, поэтому все преподносим в виде игры и с привлечением любимых игрушек;
- постепенно снижаем температуру (каждые 3 -4 дня на 1-2°С);
- если произошел перерыв на 5-10 дней, то температуру возвращаем на 2-3°С назад;
- если перерыв в закаливании был больше 10 дней, то начинаем все с начала.

• **Детям с 1 до 3 лет подойдут такие виды закаливания:**

- умывание личика (а для деток с 2 лет моем еще и верхнюю часть груди и ручки до локтя). Начинаем с 20°C и снижаем до $16-18^{\circ}\text{C}$;
- далее можно перейти к общему обливанию с начальной температурой воды $34-35^{\circ}\text{C}$ и снижением ее до 24°C .





- Менше подвержен заболеваниям здоровый организм. Поэтому в первую очередь saniруем все хронические очаги инфекции. Обязательно регулярно показываемся стоматологу и лечим проблемные зубки, если такие есть. И не надеемся, что ситуация разрешится сама, так как «все равно молочные выпадут». К сожалению, кариес, со всеми его стремительными осложнениями поражает и молочные зубки. Естественно, не забываем про профилактику, поэтому чистим зубки два раза в день, подобрав вкусную и качественную зубную пасту!

- Также важным и необходимыми для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям, являются витамин С, йод, а также витамин D. Не обязательно покупать ребёнку дорогостоящие витамины, достаточно в течение определённого времени (2-3 недели) поить его ежедневно отваром шиповника, или купить самую обыкновенную «Аскорбинку». Витамин D нужен ребёнку не только для полноценного роста и развития, повышения сопротивляемости организма к инфекциям, но и для того, чтобы справляться с умственной и физической нагрузкой в саду, активно играть со сверстниками и быть в прекрасном настроении! Вот почему важно, чтобы рацион вашего чада был богат этим витамином, либо его можно давать дополнительно, купив в аптеке, к примеру, масляный раствор витамина D!

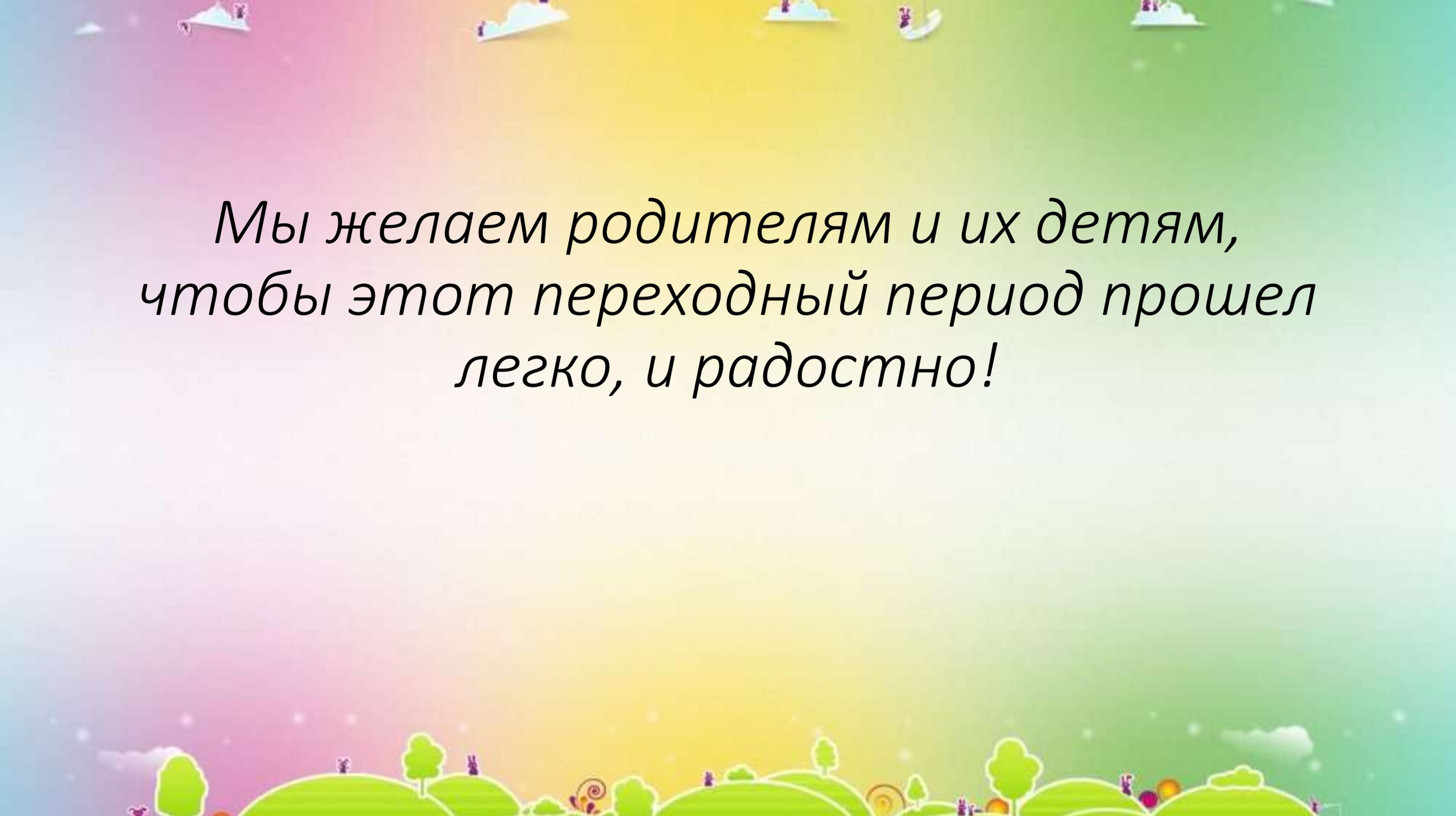




- Иммуитет организма малыша можно укрепить еще и с помощью препаратов из лекарственных растений, называющихся адаптогенами (эхинацея, элеутерококк). 2 – 4 недели в конце лета – достаточно для курса.
- Когда ребенок приходит домой из сада или поликлиники, промывайте ребенку готовым препаратом на основе морских солей, продающимся в аптеке, например «Аквamarис». После можно смазать нос оксолиновой мазью.

- Из всего перечисленного на иммунную систему существенное влияние оказывает и психическое состояние малыша. Ребенок, который идет в сад с радостью, а не со слезами, не так уязвим для инфекций и вирусов. Поэтому родителям важно сделать все возможное, чтобы детский сад стал источником положительных эмоций для ребенка.





*Мы желаем родителям и их детям,
чтобы этот переходный период прошел
легко, и радостно!*