

Консультация

«Профилактика простудных заболеваний у детей»

Простудой болеют все дети без исключения. В среднем, до 8 раз в году у них начинается насморк, кашель и небольшая температура. Каждая мама с беспокойством ждет осень с ее переменчивой и часто промозглой погодой, весну, когда организм ребенка страдает от нехватки витаминов и подвержен простудам больше обычного. Что же делать и как уменьшить это число «8» до минимума? Ответ один – применять профилактические меры.

Меры профилактики простуды у детей

Между обычной простудой и вирусной инфекцией есть разница. Если простудные заболевания возникают оттого, что ребенок переохладился, то инфекционные передадутся ему воздушно-капельным путем. И опять-таки первым заболеет тот, у кого ослаблен иммунитет. Так что профилактика нужна общая как от простуды, так и от вирусных инфекций. Но даже если вы все сделаете для того, чтобы ребенок окреп, но он все же заболеет, то вероятность осложнений после таких болезней сведется к минимуму.

Задача №1 – укрепить иммунитет!

Прогулки. Первое, чему нужно уделить внимание, так это здоровому образу жизни, который обязателен и для ребенка, и для его семьи. Мамам и папам нужно знать, что чем чаще они будут гулять с малышом на свежем воздухе, не исключая туман, дождь и снег, тем больше пользы для здоровья они ему принесут. Ребенок, который сидит дома, не получая свежего воздуха, будет болеть не меньше. Регулярные прогулки – один из важных элементов закаливания и вентиляции бронхо-легочной системы. Для каждой погоды, естественно, своя одежда: непромокаемые сапожки - для луж, зонтик и курточка - от дождя, теплые шерстяные вещи - для мороза и ветра.

Рацион. Питание является важным фактором укрепления детского организма и иммунитета. Оно должно быть рациональным и сбалансированным, включающим в себя много овощей и фруктов, свежих соков. А в зимнее время по рекомендации педиатра – витаминные комплексы.

Сон. Что касается сна, то ребенок должен спать не менее восьми часов в сутки и ложиться в одно и то же время. Режим очень важен в мерах профилактики простудных заболеваний. Дошкольникам нужен и дневной сон.

Здоровье – это закаливание

Тепличные условия для любого ребенка вредны, будь то здоровый малыш, или имеющий определенные заболевания. Закаляться нужно всем, но только не тогда когда малыш уже болен. И как пример первыми должны выступать взрослые. Для малыша будет наказанием, когда закутанная в теплый халат мама разденет его и станет растирать влажным полотенцем. Все закаливающие процедуры выполняйте вместе: ходите босиком, обливайтесь холодной водой, купайтесь в прохладной воде. И такие методы закаливания должны быть постепенными, регулярными и привычными. Если делать их от случая к случаю, эффект будет противоположным.

Профилактика простуды – это народные средства

В доме, где растет ребенок, всегда должны быть мед и лимон, на столе – чеснок, лук, свежие овощи и фрукты, в вашей аптечке - целебные травы. Все это используется как профилактика, а во время заболевания и как лечебные средства.

Если в детском саду начались заболевания простудного инфекционного характера, можно начинать меры профилактики.

Во время обедов, с первыми блюдами давать детям горбушки хлеба, натертые чесноком. Сделать «чесночные бусы» и раздать всем членам семьи и детям в группе. Лук и чеснок нарезать мелко и расставить по дому на блюдечках и в групповых помещениях. Ввести в рацион питания размороженные ягоды смородины с медом. Из сушеных листьев всемогущей черной смородины и ее веточек заваривать витаминные чаи.

Отличное профилактическое средство - ароматерапия

Можно применять как профилактическое средство от простуды эфирные масла. Они благотворно влияют на организм и обеззараживают воздух в помещениях. С этой целью применяются эвкалиптовое, чайного дерева, шалфея и ароматы хвои – пихтовое, сосновое, кедровое. Также капельку масла можно растереть между пальцами и помазать под носом.

Эфирные масла от простуды: Вышеперечисленные аромамасла используются в ингаляциях. Только с ними нужно быть осторожными. Ни в коем случае не капать в горячую воду больше, чем указано в инструкции. Кроме того, их добавляют в сосуд с водой увлажнителя или используют в аромалампах.

Мед: Чтобы организм мог противостоять простуде и вирусным инфекциям, ежедневно давайте ребенку по 25 г меда.

Вкусный профилактик Есть еще одно профилактическое вкусное средство для детей, которое можно употреблять и взрослым для здоровья: чеснок (5 зубков), мед (5 ст. л), лимон (1 шт), какао (2 ст. л), масло сливочное (4 ст. л). Чеснок и лимон измельчить в блендере и взбить с остальными ингредиентами. Хранить закрытым в стеклянной емкости. Утром съесть по чайной ложечке перед завтраком.

Целительный витаминный состав – как средство профилактики

Этот состав проверен и используется как эффективное средство для профилактики не только простуды, но и гриппа, для укрепления иммунитета. Он дает силы и хорош для слабых деток. Для вкусного витаминного состава нужны: изюм (200 гр), инжир (200 гр), курага (200 гр), орехи любые (200 гр), чернослив (200 гр), мед (200 гр), лимон (1 шт). Все продукты нужно пропустить через мясорубку. Лимон вымыть и нарезать мелко с кожурой. Перемешать и переложить в стеклянную емкость. Состав хранится в холодильнике. Готовую витаминную смесь можно употреблять трижды в день по столовой ложке, добавлять в каши, намазывать на хлеб.

В заключение скажем, что и простудные заболевания, и грипп боятся активных, закаленных и веселых людей. Всегда пребывайте в хорошем расположении духа, чаще улыбайтесь, пойте веселые песни вместе с детьми. Кстати, развивая голосовые связки, ребенок будет защищенным от ангины, трахеита и бронхита. При первом снеге идите с детьми на улицу, играйте в снежки, катайте снежных баб, растирайте носики, щечки и ручки чистым снегом. И все это сопровождайте хорошим настроением. Ведь у природы нет плохой погоды, а свои болезни мы создаем сами