

## Консультация для родителей

### "Профилактика простудных заболеваний"

Несколько важных моментов, которые помогут вам предупредить простуду:

1. Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
2. Ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

#### **Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире**

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

#### **Ароматерапия**

Ароматерапия, как известно, повышает иммунитет и способна привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты, апельсина, чайного дерева и другие.

#### **Частые прогулки на улице**

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

#### **Закаливание**

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

## **Витамины и лекарства**

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

## **Профилактика простудных заболеваний у детей**

На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето - сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки.

Если вы заведете правило, ежедневно пить чай с лимоном и съесть его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом. Можно поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где ребенок рисует, эти меры будут защищать ребенка от вирусных инфекций, и к тому же они абсолютно безвредны.

И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость.

Лучшая защита от простуды - её комплексная профилактика.