

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ "

Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи 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.

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.

Прогулки на улице

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.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно.

Одежда и обувь

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и

теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.

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.

Гигиена

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 лишней 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 вместе с детьми - учим ребенка заботиться о своем здоровье.

Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом.