

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста».

Причины простуды

Общее *переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции*, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Дети имеют слабую иммунную систему и они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

Общие симптомы простуды.

- насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа
- иногда небольшое повышение температуры (высокая температура является признаком гриппа).
- потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т.д., . При них вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других тяжелых заболеваниях.

Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков:

- куркума - ее можно использовать, чтобы успокоить раздражение в горле. Напиток из нее также можно применять для профилактики простудных заболеваний у детей в холодное время года. Добавить половину чайной ложки порошка куркумы в одну чашку теплого молока. Пить один раз в день для облегчения острой боли в горле.

- имбирь - также очень эффективен для лечения и профилактики простудных заболеваний у детей. Горячий имбирный чай с медом и лимоном традиционно популярен в Индии, и также считается одним из лучших домашних средств от простуды.

Профилактические прививки

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

Прием витаминов

В детском питании всегда должны быть **фрукты и овощи**, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста. Нужно очень внимательно относиться в питанию ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является **ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша**. В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. **Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.**

Закаливание

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является **закаливание**. **Закаливать детский организм лучше летом**, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить **профилактические процедуры**. Для начала можно начать с **растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем**, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить в обливаниям, контрастную душу. Это поможет улучшению иммунитета.