

Профилактика простудных заболеваний у дошкольников.



Легче предупредить болезнь, чем ее вылечить - известная народная мудрость. Но как защитить ребенка от простуды, когда вокруг столько инфекций? Существуют разные методы профилактики простуды и гриппа у детей, которые помогут огородить ребёнка от вирусов. Проводиться они должны постоянно, а не только в периоды заболеваний.

Давайте рассмотрим основные методы профилактики простуды, так как все они способствуют укреплению иммунитета у ребенка любого возраста.

Профилактические прививки.

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. Полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу.

Закаливание.

Укрепляем иммунитет закаливаниями. С давних пор лучшей профилактикой простуды у детей считается закаливание организма – воздушные ванны, обтирания, обливания. Важно соблюдать последовательность и не торопиться, постепенно наращивая интенсивность процедур. Закаливать ребенка можно только в том случае, если он абсолютно здоров. Разрешите малышу побегать босиком как дома, так и летом на улице. Хождение без обуви способствует развитию естественной терморегуляции. Хорошей профилактикой простудных заболеваний у детей являются ежедневные обливания ног прохладной водой, постепенно можно перейти на холодную воду. Перед началом закаливания лучше получить консультацию врача.

Увлажнение помещения.

Обогревательные приборы в холодное время года сильно сушат воздух в помещении. Сухой воздух способствует высыханию слизистой носа, у детей и взрослых затрудняется дыхание, а болезнетворные микробы без труда проникают в организм. Необходимо регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, по возможности пользоваться увлажнителями воздуха или расставить в комнатах емкости с водой. Можно на ночь в спальню на батарею вешать смоченное в воде махровое полотенце. Если в помещении слишком сухой воздух, слизистую оболочку носа ребенка можно увлажнять солевыми растворами.

Обогащение рациона питания натуральными витаминами.

Для профилактики простуды у детей очень важно соблюдать здоровое сбалансированное питание. Давайте ребенку пить больше натуральных морсов из клюквы и брусники, варите компоты из фруктов, кураги и изюма, готовьте чай с шиповником, лимоном, шалфеем. Угощайте ребенка натуральным малиновым или смородиновым вареньем. Большое количество витамина С содержится в свежих оранжевых, красных и

темно-зеленых овощах и фруктах. Очень важно, чтобы в рационе ребенка присутствовали капуста, лук, чеснок, яйца, мясо, молочные продукты и крупы.

Применение чеснока и лука

Чеснок способен убивать вирусы гриппа и простуды. В помещение, где находятся дети нужно мелко порезать чеснок (или лук) и положить его на блюдце. Менять содержимое блюдца нужно несколько раз в день. Можно так же сделать киндер кулоны с чесноком.

Использование продуктов пчеловодства.

Мед, прополис, пыльца укрепляют иммунную систему организма. Мед способствует повышению иммунитета. Он обладает антибактериальными и противовирусными свойствами. Создает бактериям и вирусам в организме неблагоприятную для их существования флору. Вещества и микроэлементы в составе меда позволяют подавлять жизнедеятельность вирусов. Если у малыша нет аллергии на мед, то растопленным теплым медом можно натирать грудь и спинку ребенка осенью и зимой для профилактических мер.

Соблюдение режима дня.

Отличным способом профилактики простуды и гриппа у детей для поддержания их иммунитета является сохранение энергии в организме ребенка. Полноценный здоровый сон, прогулки, регулярный прием пищи, умственные занятия и умеренные физические нагрузки в правильной очередности позволяют ребенку без труда переключаться с одного занятия на другое без больших энергетических затрат. Важно соблюдать цикличность, укладывать спать и усаживать ребенка за стол в одно и то же время. Здоровый сильный организм без труда справится с вирусами и простудой.

Использование ароматерапии.

Ароматические масла повышают иммунитет, обладают успокаивающими и антисептическими свойствами. Прекрасной профилактикой простудных заболеваний у детей станут процедуры ароматерапии с применением эфирных масел лаванды, сосны, пихты, эвкалипта, мяты, Melissa, апельсина и лимона. Масла можно добавлять в ванну при купании. Следует строго соблюдать инструкцию и следить, чтобы у ребенка не было аллергических реакций.

Личная гигиена и уборка помещений

Вирусы простуды и гриппа могут попасть к вам через рот, нос, глаза. Если ребенок не будет трогать грязными руками лицо, риск подхватить вирус сокращается.

Лучшая профилактика от простуды для детей — тщательное мытье рук с мылом.

Помимо личной гигиены, следует обратить внимание и на уборку помещений. Вирусы на поверхностях живут не более 2 — 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами.

Помните, что профилактика простудных заболеваний помогает не заболеть детям. Именно поэтому профилактика простуды у детей очень важна.

Если же ваш ребенок заболел, то нужно незамедлительно начать лечение. Курс лечения, назначенный врачом, ни в коем случае нельзя прерывать. Народные средства применяйте как дополнение к основному лечению. Народными методами можно только поддерживать и укреплять организм. Во время простуды ребенок должен соблюдать постельный режим.