



ГРИПП И ОРВИ НЕ ПРОЙДЁТ





Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют.

В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней. Дети более старшего возраста реже болеют, так как к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

Причины простуды

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

Общие симптомы простуды:

Как правило, наиболее распространенными симптомами гриппа у детей являются: насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа. Иногда ребенок может даже быть небольшое повышение температуры (очень высокая температура является признаком гриппа). Наряду с этим, если у ребенка есть другие симптомы, например, такие как потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т.д., вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других заболеваниях.

Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков, поскольку они могут привести к другим достаточно тяжелым побочным воздействиям и их применение для лечения обычных простудных заболеваний у детей не оправданно.

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.

Как защитить ребёнка от простуды

Чтобы избежать простудных заболеваний у вашего ребёнка и повысить сопротивляемость ко всяким болячкам, рекомендуется придерживаться нескольких простых правил. И тогда шансы, что ваш ребенок вдруг заболеет при смене жары на холод или побывав под дождём, значительно снижаются. Конечно, даже если ребёнок заболел, то ничего в этом страшного нет и важно не перейти в режим гиперопеки, но всё же если можно уберечь ребёнка от простуды, то почему бы этого не сделать?

Простые советы, как уберечь ребенка от простуды!!!

Приучите малыша дышать носом

Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни.



Как уберечь ребенка от

простуды

или

как укрепить иммунитет



Спорт для детей - активность

Физическая развитость у детей в наши дни, к сожалению, редкость. А между тем спорт и физическая активность напрямую влияют на иммунитет ребёнка в положительном смысле. Потому позаботьтесь о ребёнке, чтобы он проводил как можно больше времени на воздухе! И не пытайтесь утихомирить своего ребёнка! Если ваш малыш катается на роликах, велосипеде, бегают, прыгает, изучая всё вокруг — это исключительно позитивно скажется на его здоровье.

Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.20-10.30	10.20-10.30
	10.30-10.40	10.20-10.30



Профилактические прививки

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. Если оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа. 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

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является 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 к 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 поливитаминных комплексов. 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 поливитаминных комплексов 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 к 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 и ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшить иммунитет.



Профилактика простуды

Совет, который наверняка не понравится многим родителям — это профилактика простуды у детей с помощью препаратов. Проконсультируйтесь с вашим педиатром, какой препарат будет нести именно полезное действие для организма. В то же время, не стоит постоянно принимать профилактические лекарства, во-первых потому, что организм привыкает к действию и реагирует уже не так, а во-вторых, всем понятно, что лекарство это яд, который приносит пользу только в определённых дозах. Отличной профилактикой послужит зимняя прогулка на санках.

Вот такие простые советы помогут вашему ребёнку не простужаться. Конечно, волшебства и гарантий никаких нет, плюс у каждого ребёнка своя наследственность и свой наследственный иммунитет, но всё же такие простые действия обезопасят и увеличат шансы на здоровый досуг, а не на лежание в постели.

Будьте здоровы!