

Консультация для родителей

Осенняя профилактика простуды

у ребенка



Осень – самая яркая, живописная и красивая пора года. Осень приносит нам обилие фруктов и овощей, разнообразие цветов и красок, а также неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми. Кроме этого, это хорошая пора для отдыха и путешествий, особенно вначале осени, когда еще тепло и не льют проливные дожди. Самое простое и замечательное — путешествие в лес. Там можно собирать грибы, ягоды, любоваться красотой природы, яркими и неповторимыми нарядами деревьев. Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний. Именно в это время очень актуальна профилактика простуды у деток.

Что же делать, чтобы меньше болеть?

Каждый день гуляйте на свежем воздухе. Не смотрите на то, что холодно, ведь в ближайшее время будет все больше и больше холодать. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического развития. Одевайте ребёнка на улицу по погоде, не допуская перегрева и потливости. Именно потливость (а не переохлаждение) – главная причина простуд.

Дети постоянно двигаются, особенно на прогулках. В таких условиях замёрзнуть практически нереально. А вот вспотеть – проще простого. Для вспотевшего ребёнка опасен любой ветерок, сквозняк и даже просто прохладная комната. Если сомневаетесь в лишней кофточке, не надевайте её. Если сомневаетесь между тем, что теплее, и тем, что полегче, одевайте полегче. Даже если не угадаете, и погода будет прохладной, ребёнок всё

компенсирует движением. Движущийся малыш не может замёрзнуть в принципе.

Профилактика простуды

Многие детки первый раз идут в детский сад, в связи с этим количество заболеваний увеличивается. Поэтому профилактика простуды и вирусных заболеваний так важна и необходима.

Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие фрукты овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей. Так же можно ребенку купить курс детских витаминов.

Закаляйтесь! Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка. Осень – это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно знать меру и закаляться нужно постепенно. Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка. Используйте возможность умывания прохладной водой, обливания ног, обтирания и обливания всего тела. По окончании купания, детей рекомендуется обливать водой, немного ниже температуры, чем та, в которой они купались.

Если Вы заметили, что Ваш малыш простудился не стоит паниковать и скупать в аптеке массу препаратов. Все дети болеют. А насморк и повышение температуры как раз свидетельствуют о том, что организм малыша борется самостоятельно. Поэтому сбивать температуру нужно только после отметки 38, 5 градусов, а лечить насморк, если он обильный и беспокоит ребенка. Любая болезнь стимулирует иммунную систему ребенка бороться. Если карапуз все-таки заболел, сначала нужно поставить правильный диагноз, только потом - лечить.

Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья. В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют. Перед едой мыть руки и высмаркивать нос. Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

Чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна. Следите за тем, что пьет малыш. Давайте чай с лимоном, мятой, ромашкой.

Подводя небольшой итог, можно сказать, что профилактика простуды и вирусных заболеваний у детей – это свежий воздух, полноценное питание с

обилием фруктов и овощей. Осень - это прекрасное время года, это источник энергии и положительных эмоций. Помните, что смех, улыбки и радость – это лучшая профилактика простуды и любых других болезней.