

## Консультация «Как уберечь детей от простуды»



Простудные заболевания – наиболее частая проблема, с которой сталкиваются родители, и некоторые начинают воспринимать ее как неизбежное зло.

Даже в медицинской литературе по данной проблеме можно встретить информацию о том, что 5-6 простудных заболеваний у ребенка в год – норма, а это значит, что считается в порядке вещей, если малыш болеет каждые два(!) месяца.

В то же время существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения

простудных заболеваний. Попробуем их обобщить.

**1. Свежий воздух.** О его необходимости для ребёнка немало сказано и написано, но зачастую выполнение этой рекомендации сводится к прогулкам при комфортной температуре. Прогулки с ребёнком возможны от -15 до +30 градусов, т.е. практически в любое время года.

Дождь, снег и умеренный ветер – также не препятствия для того, чтобы вывести ребенка на улицу хотя бы на полчаса. Но кроме прогулок необходимо помнить еще об одной важной процедуре, которой зачастую пренебрегают – проветриванием.

Когда ребенок находится на улице, открывайте ВСЕ форточки в доме, а еще лучше – окна (по возможности). Не бойтесь, что в доме будет холодно, когда вы вернетесь – воздух быстро нагреется, зато сквозное проветривание поможет избавиться от бактерий и вирусов, активно размножающихся в теплом душном закрытом помещении.

Укладывайте спать ребенка в прохладной, хорошо проветренной (не менее, чем в течение получаса) комнате. Это обеспечит хороший сон и послужит дополнительным средством профилактики. Если погода позволяет,



летом спать лучше с открытым окном, а в холодное время – с открытой форточкой.



**2. Одежда малыша.** Совет не кутать детей стар, как мир, но нередко родители уже осенью спешат нарядить свое чадо в зимний комбинезон. Дома дети зачастую тоже укутаны в несколько слоев одежды. Этим мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его сопротивляемость инфекциям. Ребенку не должно быть жарко, он не должен потеть. Прохладные ручки, ножки и даже нос – не показатель того, что ему холодно. Если хотите проверить, тепло ли ребенку, потрогайте его тело за воротничком в области спинки. Если оно теплое – значит, все в порядке.

Летом используйте любую возможность дать ребенку походить без обуви. Конечно, асфальт для этого не подходит, но трава, песок, даже неострые камешки – все это помогает не только закаливанию ребенка, но и развитию его моторики.

**3. Водные процедуры.** Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде. Очень многие дети ощущают температуру в 37-38 градусов как некомфортную, им жарко. Постепенно снижайте интенсивность нагрева воды в ванной до 30 градусов и несколько ниже. Холодные и контрастные обливания также обычно нравятся детям, но вводить их следует постепенно.



**4. Естественный бактериальный фон.** Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие малыша в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета. Но и рисковать, посещая общественные места во время эпидемий вирусных инфекций или допуская близкий контакт ребенка с больным человеком, тоже не стоит. Лучше



воздержаться даже от планового посещения педиатра во время массовых заболеваний гриппом или ОРЗ

**5. Питание.** Это тоже немаловажный фактор.

Питание должно быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок, например, способствует укреплению иммунитета, содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают противовирусной активностью, а также являются антиоксидантами, как и витамины А, С, Е, содержащиеся в овощах и фруктах. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие, кисломолочные бактерии формируют здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребенка, особенно в зимнее-весенний период.



*Комплексное использование всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний в 2-3 раза.*

***Здоровья вам и вашим детям!***