Консультация для родителей

Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста

В задачи профилактики респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ) входят укрепление органов дыхания и нормализация функции внешнего дыхания. В результате правильно проведенных профилактических действий улучшается эластичность тканей легких, нормализуется газообмен, увеличивается бронхиальная проходимость, а также стимулируются защитные иммунные процессы.

Закаляемся!

Очень важно знать, что только при регулярном и систематическом применении комплекса профилактических мероприятий возможно избежать частой заболеваемости. В первую очередь это, конечно, различные виды закаливания. Родители могут использовать в качестве закаливающих процедур контрастное обливание стоп ребенка, сон с открытой форточкой (с доступом свежего воздуха) и многое другое. Следует также выделить положительное действие дыхательной гимнастики, которое не требует финансовых затрат, большого количества времени и для малышей может стать частью увлекательной игры.

Выезжаем на природу!

Лучше всего, конечно, начинать оздоровительные мероприятия летом. В городе существует множество факторов, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Поэтому при любой возможности нужно увозить ребенка на

природу. Очень полезно ходить босиком. При этом массируются рефлексогенные зоны стопы, что нормализует работу внутренних органов, рефлекторно воздействует на глоточное лимфоидное кольцо, а это значит, что зимой кроха будет меньше простужаться. Если есть возможность выбрать место отдыха для малыша с хроническим заболеванием, то лучше посоветоваться с педиатром. Он подскажет, какой климат более благоприятен для ребенка. Самое главное – такой отдых должен длиться не меньше двух недель, потому что одна неделя необходима для акклиматизации, а вторая и последующие – для полноценного оздоровления.

Дышим легко и с удовольствием

Полезная и приятная ароматерапия вызывает симпатию среди маленьких недотрог. Запахи сосны или апельсина помогают организму бороться с постоянно атакующими нас вирусами и бактериями, а мята и лаванда успокаивают и способствуют расслаблению после тяжелого дня. Однако для правильного выбора эфирных масел желательно посоветоваться с педиатром.

Ежедневное промывание носа физиологическим солевым раствором поможет утром запустить защитные механизмы назальной слизи и ресничек, а вечером – удалить из полости носа все ненужное, что накопилось там за день: вирусы, бактерии, пыль и т.д. Таким образом дыхание вашего малыша станет чистым и легким.

Пополняем запас витаминов и микроэлементов!

Организм начинает запасаться витаминами в период с конца лета и до начала осени. Поэтому родители должны уделить особое внимание тому, что подается на стол. Ребенку нужно предлагать побольше яблок, а также других свежих фруктов и овощей хорошего качества. Питание ребенка должно быть легким для переваривания и, конечно, свежим. Осенью детскому организму приходится особенно туго. Постоянные дожди, холод, ветер, а также ранние подъемы могут стать причиной ослабления иммунитета. Но в организме осталось еще достаточно витаминов после лета. Поэтому главный упор следует делать на закаливающие процедуры, особенно хорошо, если они будут продолжением летнего оздоровления.

С приближением зимы дни становятся короче, а солнышко выглядывает все реже. Дети очень быстро устают, становятся раздражительными, у них снижается работоспособность. Немного помочь организму бороться с осенней депрессией можно, заменив лампочки на более яркие хотя бы в детской и в ванной. В это же время в организме подходят к концу запасы витаминов. Поэтому родители могут ввести в рацион поливитаминные препараты (посоветовавшись с педиатром!). Однако, не стоит забывать и о натуральных фруктах и овощах.

Если ребенок часто болеет отитами, ангинами, бронхитами, гриппом, то подбор схемы профилактики лучше доверить врачу-педиатру!

По материалам сайта «Клуб доктора Комаровского» (http://www.komarovskiy.net)