

# Консультация для родителей "Как помочь ребенку в осенний период избежать простуды".



# Как помочь ребенку избежать простуды?

Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:

- Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
- Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.
- Соблюдать график профилактических прививок.
- Не курить в квартире, в присутствии детей.
- При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи – ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.
- Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.



# Закаливание.

Закаливание является важным элементом борьбы против простуды

Начинать закаливание можно в грудном возрасте: это воздушные ванны, обливания после купания. Необходимо использовать воду с температурой на 2-4 \* ниже той, в которой ребенок купался.

Температуру воды надо снижать с 30-32\* до 18, уменьшая её каждые 3 дня на 2-3 градуса. Начиная со второго года жизни, можно использовать контрастные воздушные закаливающие процедуры.

Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если ребенок любит ходить летом босиком, не стоит волноваться – это пойдет ему только на пользу. А вот купание в проруби, в снегу или просто обливание водой с температурой ниже 16-18 \* – это опасные виды закаливания, так как чреваты переохлаждением.

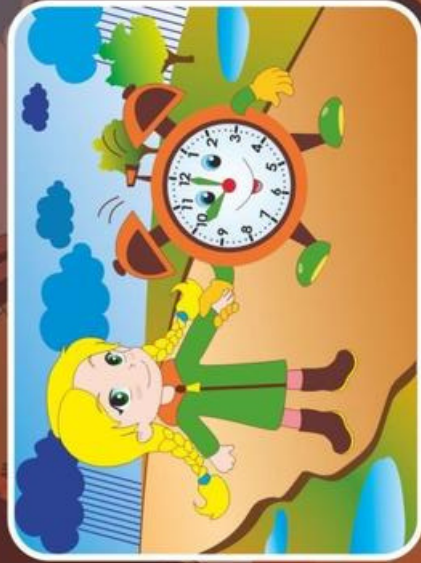
Запомните главное – закаливание не требует воздействия сверхнизких температур, главное – это контрастность их воздействия и систематичность проведения процедур.





# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

*в осенний период*



# Как избежать простуды в осенне-зимний период.

Для решения этой задачи есть разные пути – делать прививки, ограничивать контакты, закалять. Но от простуды прививок нет, исключить контакты сложно, в интенсивности закаливающих процедур можно ошибиться.

Конец лета и начало осени – время, когда организм запасается витаминами. Конечно, "накопить" на зиму водорастворимые витамины С, РР, группы В не получится, их избыток выводится почками, но возместить образовавшийся за год дефицит вполне возможно. Можно, конечно, в августе-сентябре покупать на стол ананасы и папайю, но лучше отдать предпочтение яблокам и арбузам. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней, например, только арбуз, огромный, сладкий – и можно не давать никакой другой еды, если ребенок сам не попросит.

Кишечник тоже нуждается в нашей заботе – салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, помогут избежать запоров.

Осенью дни кажутся особенно короткими. Недостаток света у малышей может привести к развитию рахита. У старших детей резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин "осенняя депрессия", которая развивается при укорочении светового дня. Лечится она в стационаре при помощи инсоляции, когда несколько минут в день человек облучается тысяче-ваттными лампами. Дома тоже неплохо заменить лампочки более яркими хотя бы в детской и ванной. Лучше, если они будут матовыми – яркий нерезкий свет поможет быстрее проснуться утром и бодрее себя чувствовать в течение дня, поднимет настроение, активизирует защитные силы организма.



# Витаминотерапия.

Витаминотерапия – это естественный способ укрепления иммунитета ребенка, что является очень важным элементом профилактики простуды.

Часто болеющим детям необходимо принимать витамины и микроэлементы, так как их недостаток снижает устойчивость к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления уже заболевших, снижает умственную и физическую работоспособность. Существуют так же специальные препараты, укрепляющие иммунитет. В их состав входят природные компоненты, витамины. Но нужно иметь в виду, что перед применением любых препаратов, особенно иммуностимуляторов, Вам необходимо проконсультироваться с вашим педиатром.

