КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей

«ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД»

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 огородитьвашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактикапростуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний**.**

**Причины простуды.**Первое место делят - 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 тяжелых 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.

**Профилактические прививки**. Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса**.** С 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 в 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 поливитаминов. 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 **п**роконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.

**Закаливание.**На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеванийявляется 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 в 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 или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того , как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить в обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшению иммунитета.