

## **«Простудные заболевания ребенка и их профилактика»**

### *Консультация для родителей*

Павленко Л. В.

Воспитатель МБДОУ № 9.

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Здоровье ребенка для его родителей составляет главную заботу, а порой и тревогу. Даже родившийся здоровым, ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно в период раннего развития и в дошкольном возрасте. При этом родители ребенка должны быть защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков.

#### **Что должно насторожить родителей.**

Ребенок часто болеет, постоянно хлюпает носом, гнусавит — согласную «м» произносит как «б» («басло», вместо «масло»); спит с открытым ртом, храпит (здоровые дети не храпят!); постоянно переспрашивает; жалуется на головную боль, часто капризничает, гримасничает, мочится в постель.

Как обстоят дела с носовым дыханием, покажет простой тест: поднесите кусочек ваты к одной ноздре ребенка, а другую слегка прижмите пальцем. Попросите подышать носом, и по движению ворсинок сразу увидите, насколько хорошо проходит воздух.

Избавляет от заложенности и облегчает дыхание промывание носа раствором фурацилина, слабой настойкой прополиса, отваром ромашки, зеленым чаем или морской солью (1 чайная ложка на стакан воды)

#### **Простудные заболевания.**

Мало кто из детей 3—6 лет не болеет гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ), которые принято называть простудными.

Большинство людей в возникновении простудного заболевания обычно винят холод, сырость, сквозняки, поэтому многие родители стараются ребенка потеплее укутать и повысить температуру в помещении. Но, к сожалению, все эти мероприятия не только не дают желаемого результата, а, напротив, из-за этого ребенок болеет чаще. «Укутанный» ребенок быстро перегревается, потеет и, расстегнув одежду, сразу переохлаждается. При этом еще недостаточно сформированная система иммунной защиты организма ребенка неадекватно реагирует на внешние отрицательные воздействия, т.е. ослабляет сопротивляемость появляющимся инфекциям. Плохая, холодная погода заставляет ребенка больше времени проводить в

помещении, которое часто недостаточно проветривается. Это, в свою очередь, создает благоприятные условия для размножения микробов и вирусов.

Пик детских простудных заболеваний традиционно приходится на зимний период, но некоторые вирусы активны весь осенне-зимне-весенний период. Поэтому, даже если до осени вылечен насморк и другие очаги инфекции, включая кариозные зубы, тонзиллит и аденоиды, уберечься от нового заболевания бывает нелегко. Особенно сложно это сделать, если в окружении ребенка уже есть люди, больные вирусными заболеваниями.

Самые распространенные простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей. Как правило, острые респираторные заболевания протекают относительно легко и не приводят к развитию тяжелых осложнений, но тем не менее требуют пристального внимания и овладения необходимыми навыками по уходу за больным ребенком, его лечению и предупреждению последующих заболеваний.

При температуре не выше 38°C жаропонижающие средства не нужны (за исключением случаев судорог). Для большинства детей такая температура безвредна, более того, она может мобилизовать защитные силы организма на борьбу с инфекцией.

Ребенку в период болезни необходимо в рацион питания включать больше овощей и фруктов, особенно содержащих витамин С. Это мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны, клюква, смородина, черноплодная рябина. Очень полезны соки, морсы, компоты из фруктов.

### **На что следует обратить внимание, если ребенок заболел?**

Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение.

#### **^ Как ухаживать?**

1. Уложите ребенка в постель, так как, чем активнее он будет двигаться, тем выше у него будет температура.
2. Соблюдайте принцип: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Одевайте малыша комфортно, в соответствии с температурой в помещении, и ни в коем случае не кутайте его, чтобы не было перегрева организма. Например, под ватным одеялом температура может подняться на градус выше, поэтому лучше укройте ребенка шерстяным или простыней.
3. Хорошо проветрите помещение, в котором находится заболевший ребенок, — это эффективный способ снижения температуры тела.
4. Обязательно давайте ребенку пить — дробно, небольшими порциями, лучше воду или морсы комнатной температуры; чем больше он выпьет, тем быстрее снизится температура.
5. При повышении температуры выше 38°C оботрите все тело ребенка губкой, смоченной теплой на ощупь водой (30—32°C) в течение 2—3 минут;

после процедуры не вытирайте насухо, оставьте кожу слегка влажной.

Вызовите врача неотложной помощи.

Необходимо регулярно проветривать комнату, где находится больной ребенок, проводить влажную уборку. «Спертый» воздух раздражает слизистые верхних дыхательных путей, способствует размножению болезнетворных микроорганизмов. Важно помнить, что дети курильщиков больше подвержены простудным заболеваниям.

Малина — очень эффективное народное лечебное средство. Ее по праву можно отнести к чисто лекарственным растениям. То, что в малине много витаминов, — это очевидно, но кроме этого, в ней очень много железа, цинка, меди, марганца. Поэтому эта ягода необходима взрослым и детям. Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях). При гриппе хороший эффект дают лечебные чаи из плодов малины и липового цвета (в равных частях), малины и душицы, мать-и-мачехи (также в равных частях). Вместо сахара для усиления эффекта можно добавить мед. Детям также можно приготовить смешанный малиново-клюквенный чай, он не только вкусный, но и полезный. Кроме всего вышеперечисленного, малина обладает также мощным противоаллергическим эффектом.