

Консультация для родителей: «Как уберечь ребенка от простуды в детском саду»



Прививки являются хорошей защитной мерой против вирусов. Для поступления в сад необходимо сделать ряд обязательных вакцин. Но есть опасные заболевания, прививки от которых детям ставятся по желанию их родителей, например, ветрянка или туляремия. Защитить малыша от таких инфекций лучше заранее, но посоветовавшись с врачом.

Для укрепления иммунитета необходимы витамины и минералы. Следите, чтобы Ваш ребенок съедал достаточно фруктов, ягод, овощей и зелени. Если у него невысокий аппетит, придумайте интересное оформление блюд, смешную присказку или чаще занимайтесь с ним физическими упражнениями. Проконсультируйтесь с Вашим педиатром по поводу приема витаминных комплексов, ведь с едой дети часто недополучают необходимое количество микроэлементов. Не забывайте вовремя давать их малышу, особенно в периоды эпидемий. Иммуностимулирующие и противовирусные препараты применяйте только по назначению врача, ведь они могут вызвать аллергию.

Постепенное закаливание также усилит иммунитет ребенка. Начать можно с воздушных и солнечных ванн, а затем перейти к водным процедурам. Постепенное снижение температуры воды или контрастный душ укрепят способность организма противостоять вирусам. Проветривайте комнаты дома, каждый день гуляйте с ребенком, играйте в подвижные игры на свежем воздухе.

В детском саду болезни зачастую общие, так как ребята находятся в тесном контакте друг с другом, а многие инфекции передаются воздушно – капельным путем или через предметы общего пользования. Поэтому научите Вашего ребенка следить за собственной гигиеной. Обязательны мытье рук перед едой, а также после посещения туалета, игр на полу,

занятий спортом и прогулок на улице. Пусть в шкафчике лежат бумажные носовые платочки и влажные салфетки. Чаще стирайте вещи ребенка, чтобы они всегда были чистыми. Проведите с ребенком беседу о том, что во время уличной прогулки нельзя ничего срывать с деревьев или подбирать под ними и есть. Объясните, что невымытые и недозрелые плоды могут вызвать сильнейшие болезни.

Обратите внимание на то, сколько спит Ваш малыш, ведь уставший организм сильнее подвержен риску быть инфицированным. Постарайтесь сделать так, чтобы сон ребенка длился не менее девяти часов ночью и два часа днем. Если же он плохо засыпает, проконсультируйтесь со специалистом, возможно, Вам назначат успокаивающие чаи или сиропы.

Есть и другие хитрости... Сопелка – пластырь для ингаляций с натуральными маслами эвкалипта и камфоры. Надежная помощь от агрессивной вирусно – микробной среды!

Действие:

- облегчает дыхание при заложенности носа;
- ослабляет симптомы простуды;
- улучшает отделения мокроты;
- насыщает воздух целебным ароматом эвкалипта, создавая защиту вокруг;
- применяется у детей старше двух лет и взрослых.



Подготовила:

старшая медсестра МБДОУ ЦРР Д/С № 165
Неясова О.И.

Литература:

1. Журнал «Лечащий врач» № 01/2013.
2. Медицинская газета № 59/2012.