

Профилактика простудных заболеваний у детей

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

В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста. Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

Закаливание

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. 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 снизить температуру воды для купания. После того как организм привык к вышеуказанным процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшению иммунитета.

Промывание носа

Для укрепления защитных способностей носовой полости педиатры советуют промывать ее. Для этого лучше использовать афлубин или раствор морской соли, потому что в морской воде содержится большое количество микроэлементов и веществ, способных нормализовать работу слизистых оболочек. Промывание носика по утрам приводит к удалению вирусов, бактерий. В периоды эпидемии количество промываний увеличивают до 2 — 3 раз в день.

Применение чеснока и лука

Чеснок способен убивать вирусы гриппа и простуды. В помещении, где находятся дети нужно мелко порезать чеснок (или лук) и положить его на блюдце. Менять содержимое блюдца нужно несколько раз в день. Можно так же зубчик чеснока положить ребенку в кармашек.

Применение масел

При борьбе с вирусами помогают сосновое, пихтовое и цитрусовые масла. Перед термотерапией нужна консультация врача для предотвращения аллергических реакций, также терапевт подскажет какое масло лучше использовать.

Травяной чай

Чай из плодов шиповника очень полезен для ребенка, так как в шиповнике содержится много витамина С. Засушенные ягоды шиповника нужно залить кипятком и оставить на всю ночь в термосе. Утром напиток уже можно давать. Таким же способом завариваются и ягоды калины, рябины.

Советуем заваривать чаи из липы, мяты, Melissa, чабреца.

Все перечисленные выше способы заваривания являются хорошими средствами при борьбе с простудой. Давать настоянные чаи на травах можно детям с 2 лет.

Использование продуктов пчеловодства

Мед, прополис, пыльца укрепляют иммунную систему организма. Вещества и микроэлементы в составе меда позволят подавлять жизнедеятельность вирусов.

Если у малыша нет аллергии на мед, то растопленным теплым медом можно натирать грудь и спинку ребенка осенью и зимой для профилактических мер.

Личная гигиена и уборка помещений

Лучшая профилактика от простуды для детей — тщательное мытье рук с мылом. Помимо личной гигиены, следует обратить внимание и на уборку помещений. Вирусы на поверхностях живут не более 2 — 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Дезинфицирующие средства полностью уничтожают вирусы и противостоят их появлению в помещении до полного выветривания используемых дезсредств.

Помните, что профилактика простудных заболеваний у детей помогает не заболеть детям, которые посещают детские сады, школы. Именно поэтому профилактика простуды у детей очень важна.

Заведующая дневным стационаром: Немкина Александра Сергеевна

МБУЗ «Городская детская поликлиника №3»

Памятка для родителей



«Профилактика простудных заболеваний»

г. Старый Оскол

2015 год