

Рекомендации по профилактике простудных заболеваний у детей

С наступлением осенне-зимнего периода как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний у детей любого возраста – задача номер один для любой мамы.

Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении одного-единственного правила: ребенок должен быть здоров.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер нормализуется воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, стимулируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха.

Еще одно важное правило предупреждения инфекционных заболеваний это то, что все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на воскресенье: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить ребёнка однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, рыбьего жира и различных иммуностимулирующих препаратов.

Вообще старайтесь давать ребёнку как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.

Необходимо помнить, что иммунитет ребёнка – это очень тонкая система, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммуностимуляторы может назначать только лечащий врач.

А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике простудных заболеваний:

- мойте руки с мылом перед едой или перед ее приготовлением;

- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.

Берегите себя и своих детей и оставайтесь здоровыми!