

Профилактика простудных заболеваний в осенне-зимний период.

Для многих малышей осенние месяцы являются стрессовой ситуацией. За летние месяцы ребенок привыкает к избытку солнца, тепла и полной свободе. В то время, как осенью малыша встречают постоянные спутники унылой поры: недостаток инсоляции (солнечных лучей, холод и снижение количества витаминов в пище. Все это самым неблагоприятным образом действует на иммунитет. Как результат – простудные заболевания. И родители должны уметь справиться с неприятными симптомами, чтобы избежать осложнений. Уделите внимание профилактике!

По данным, опубликованным Всемирной Организацией Здравоохранения, вакцинация является самой эффективной мерой профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа. В более 70 % случаев вакцина поможет уберечь вашего ребенка от вируса, а если он все же по какой-то случайности заболел, болезнь будет развиваться в более благоприятной форме. Поэтому, вакцинация считается самым эффективным средством профилактики респираторных вирусных инфекций.

Лечебное питание.

В профилактике гриппа следует позаботиться о том, чтобы в осенне-зимний период ваш малыш получал все необходимые для укрепления иммунитета продукты, включая овощи с фруктами. Кроме обязательного витамина С, иммунитет укрепляют витамины А, В6, В12 и Е, а также микроэлементы: цинк, железо, селен.

Во время болезни включите в рацион больного ребенка свежие овощи и фрукты, зелень, кисломолочные продукты, оптимальное количество мяса. Не переживайте, если ребенок отказывается от любой еды: пауза до 48 часов вполне допустима, более того, даже желательна. Переваривание пищи – процесс энергоемкий, а организму нужна энергия, чтобы бороться с инфекцией, так что отказ от еды – это своего рода защитная реакция.

Не забывайте о достаточном количестве жидкости. Питье, которое рекомендуется употреблять, может быть самым разным, но в первые дни болезни предпочтительнее морсы из брусники и клюквы. Они не только помогают снизить температуру, но и обладают бактерицидным действием. К тому же малыш получает дополнительную дозу витамина С. Полезны и отвары из жаропонижающих травяных сборов, обычный чай или просто вода с лимоном.

Когда кризис минует, не у каждого ребенка сразу же пробуждается аппетит. Не уговаривайте его насильно съесть «одну ложечку» – пользы это не принесет. Когда желудок будет готов принять пищу, ребенок сам попросит поесть.

Для начала малышу можно предложить нежирный йогурт, кефир или протоквашу с печеньем. Кормите ребенка чаще, но маленькими порциями.

Нередко через пару дней после того, как кризис миновал, у ребенка пробуждается *«волчий аппетит»*. Но, как бы вас это ни радовало, ему не стоит слишком налегать на еду. Переходить к привычной пище нужно постепенно, в течение нескольких дней. Выздоровливающий ребенок часто просит чего-нибудь вкусненького, *«запретного»*. Не будьте педантами – раз просит, значит, можно, только понемногу.

Рекомендации:

научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;

научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки, в изгиб локтя;

заболевшие дети должны оставаться дома (*не посещать дошкольные учреждения и школы*). При малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, не допускайте его общения с другими детьми;

воздержитесь от частых посещений мест скопления людей. При повышении заболеваемости не следует водить детей на цирковые и развлекательные мероприятия, выставки, и др. ;

если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания;

ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно! Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.