

Профилактика ОРВИ у детей

Одна из главных ролей в борьбе с вирусными инфекциями (ОРВИ) у детей отводится профилактике. Конечно, сегодня нет недостатка в лекарствах, разработанных специально для детей, и во многих случаях без них действительно не обойтись. Но нельзя забывать и о том, что главная роль в борьбе с вирусными инфекциями и их профилактике отводится состоянию собственных защитных сил организма.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



Дети, которые много нервничают, плачут и капризничают, болеют чаще других, – утверждают специалисты по психосоматике. Ведь не только плач, но и болезнь – один из способов обратить на себя внимание. Череда бронхитов может быть вызвана и ссорой любимых родителей. Ребенок подсознательно чувствует, что стоит ему слечь и родителям будет не до разборок, напротив, они начнут уделять ему много времени, заботиться о нем и забудут о раздорах. Малыш счастлив! Но если, когда кроха поправится, обстановка в семье снова накалится, то, будьте уверены, ребенок опять заболеет, причем сразу с осложнениями.

Если вы не можете разорвать порочный круг отитов, бронхитов и пневмоний и врачи разводят руками – попробуйте изменить атмосферу в доме на более спокойную, доброжелательную и счастливую. Хорошее настроение, позитивное эмоциональное состояние ребенка – лучшее лекарство и профилактика против любой болезни!

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Замечательным началом дня, особенно в период подъема ОРВИ, должна стать гимнастика. Она взбодрит и подарит хорошее настроение. Грудничку сделайте массаж, а ребенку постарше предложите после пробуждения попрыгать, поразмахивать руками, покувыркаться. Скорее всего, малыш с удовольствием подхватит это развлекательное нововведение, а если нет – вдохновите карапуза личным примером! Заниматься зарядкой лучше всего в хорошо проветренной комнате. Одежда не должна сковывать движения и быть слишком теплой – не бойтесь, активно двигаясь, кроха не замерзнет. Даже такая необременительная физкультура принесет много пользы. Активные движения стимулируют кровообращение и насыщают клетки кислородом.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: КУПАНИЕ

Небольшие хитрости могут превратить ежедневные гигиенические процедуры в эффективную профилактику ОРВИ. Добавьте в ванну для купания морскую соль или несколько капель настойки эвкалипта. Играя, кроха незаметно для себя прополосчет нос и горло. А это отличная профилактика заболеваний носоглотки. В конце купания предложите малышу вообразить себя, к примеру, цветком и полейте его из леечки прохладной водой. Затем не растирайте, а просто промокните тело ребенка полотенцем.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ: ПРОГУЛКИ



Не стоит отменять прогулку из-за непогоды. Доктора не устают повторять, что свежий воздух и ходьба стимулируют обменные процессы, а значит, укрепляют защитные силы организма. Но следите, чтобы ребенок дышал на улице через нос и не разговаривал.

Если вы собираетесь идти на детскую площадку, примите профилактические меры безопасности. Смажьте нос противомикробной мазью либо вытяжкой из чеснока. Крохе эти процедуры не нравятся и он готов на крайние меры, чтобы избежать их? Тогда повесьте ему на шею глиняную или пластмассовую фигурку (многие родители используют для этого коробочку от киндер-сюрприза), внутрь которой положите дольку чеснока или капните хвойного масла. Однако такой прием, как и любая ароматерапия, не годится для детей, склонных к аллергическим реакциям.

После прогулки предложите ребенку сытный обед. Это согреет малыша и восстановит силы.

МАССАЖ



Мамины прикосновения к коже действуют на малыша магически: они стимулируют работу его центральной нервной системы. Реакции ребенка становятся более зрелыми, активизируются мыслительные процессы, укрепляется иммунитет.

ПРОЧИЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ



- ✓ Натуральные средства – хорошее подспорье не только во время болезни, с их помощью можно предупредить недуг, начав профилактический курс осенью и завершив весной.
- ✓ Натуральные соки способствуют насыщению организма витаминами. Для детей после трех лет вы можете изготавливать их сами на соковыжималке, смешивая разные виды овощей и фруктов. Новые сочетания и рецепты коктейлей можно изобретать вместе с ребенком. Хорошо, если в рецепт войдут морковь, свекла, яблоки, апельсины, сельдерей. Не забывайте развести самодельный сок наполовину водой.
- ✓ Варенье из малины, калины, смородины, облепихи обладает противовирусными и противовоспалительными свойствами. Если малыш не любит есть варенье, можно приготовить ему напиток: две чайные ложки варенья положить в чашку и залить кипятком. Такое питье стимулирует иммунитет, а во время болезни снимает жар и ломоту в теле.
- ✓ Компот из шиповника и сухофруктов можно предлагать малышу в качестве питья между приемами пищи.
- ✓ Теплое молоко целебно для гортани и трахеи. А если добавить в него немного сливочного масла и чайную ложечку меда, то такое питье убережет ребенка от развития ларингита, трахеита и бронхита.
- ✓ Сироп из редьки хорошо помогает от кашля, но важно соблюсти технологию изготовления. Срежьте верхушку и сделайте углубление, положите в него мед, накройте верхушкой и поставьте в темное место. Когда появится сок, давайте малышу по 1 чайной ложке три раза в день.
- ✓ Не заставляйте ребенка лечиться народными средствами насильно, в обмен на просмотр мультфильма или конфету. Только добровольное лечение дает положительный эффект. Поэтому выберите из богатого арсенала народной медицины то, что окажется малышу по душе. К примеру, если ваш отпрыск – сладстена, предлагайте ему компоты из сухофруктов, мед или варенье. А если он любит участвовать во взрослых чаепитиях за семейным столом, берите на вооружение чай с лимоном или травяные чаи.