

## **Профилактика простуды у детей**

Все дети болеют простудными заболеваниями: кто-то чаще, кто-то реже. И абсолютно все родители мечтают, чтобы их дети болели как можно меньше. Чтобы этого достичь, одного желания мало: нужно регулярно проводить у детей профилактику простуды. Кроме того, родителям следует различать понятия «простуда» и «вирусная инфекция». В быту их часто путают, считая, что если ребенок заболел, его всё равно нужно лечить, и причина его заболевания уже не важна. На самом же деле простудные заболевания возникают, когда ребенок переохладился (промочил ноги, сильно замерз). Вирусные инфекции, как правило, передаются воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому, и достаточно провести несколько часов в компании зараженного человека, чтобы заболеть самому.

Что же касается профилактических мер, то они действенны в обоих случаях. Если родители регулярно проводят профилактику простуды, то у ребенка будет гораздо меньше шансов простудиться, а вирусные заболевания будут протекать намного быстрее и легче, без осложнений.

### **Основные методы профилактики простуды у детей**

1. Первое правило профилактики любых болезней – здоровый образ жизни. Для детей это обязательные прогулки на свежем воздухе, чем чаще, тем лучше. Не бойтесь «плохой» погоды (дождя, снега, тумана) – такая прогулка пойдет только на пользу! Также в понятие «здоровый образ жизни» входит рациональное, сбалансированное питание, здоровый сон продолжительностью не менее 8 часов (для маленьких детей обязателен дневной сон).

2. Не забывайте о закаливании: растирание мокрым полотенцем, хождение босиком, обливание холодной водой, купание в прохладной (до 250°C) воде. Закаливание должно быть систематическим, иначе эффекта от него будет мало.

3. Народные средства для профилактики простуды – это употребление всем известных лука и чеснока, лимона и меда, целебных трав (эхинацея,

малина, шиповник, травяные чаи). Эти методы подходят не только для профилактики, но и для лечения острых респираторных заболеваний.

4. Современная медицина рекомендует для профилактики простуды у детей использовать такие лекарства, как анаферон, арбидол, афлубин, амизон, виферон и пр. Это гомеопатические препараты на основе интерферона, которые обладают противовирусным эффектом. Но вместе с тем это так называемые лекарственные средства с недоказанной эффективностью, и не факт, что, принимая их, ваш ребенок будет меньше простужаться. То же закаливание для профилактики простуды намного эффективнее, чем медицинские препараты.

5. Дети и взрослые намного чаще страдают простудными и вирусными заболеваниями в осенне-зимний период, когда начинаются всевозможные эпидемии. Отчасти это происходит из-за дефицита натуральных витаминов в рационе питания. Заморские фрукты и тепличные овощи не дают того разнообразия полезных витаминов и минеральных веществ, в которых растущий детский организм нуждается круглый год. Поэтому для профилактики простуды у детей допустимо принятие синтетических комплексных витаминных препаратов.

**Занимайтесь профилактикой и будьте здоровы!**

### **Идем в Детский сад**

Ваш малыш совсем скоро впервые пойдет в Детский сад. Конечно, вы очень волнуетесь, как он отреагирует на перемены в его жизни, понравится ли ему в саду, быстро ли он привыкнет. Вы представляете массу проблем и пытаетесь их разрешить в своем воображении. С какими реальными проблемами, возможно, придется столкнуться Вам и малышу, как сделать процесс адаптации более мягким?

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка Детский центр, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Детям любого

возраста это дается непросто, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычной жизни ребенка, появляются следующие изменения:

- четкий режим дня
- отсутствие родных рядом
- постоянный контакт со сверстниками
- необходимость слушаться незнакомого человека
- уменьшение персонального внимания

### **Кому адаптироваться легче?**

· Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

· Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, — это хороший «старт».

· Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

· Детям, чей режим близок к режиму ДОУ. За месяц до посещения родители могут начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду:

- 7:00 – подъем, умывание, одевание;
- 8:00 – время для прихода в детский сад;
- 8:30 – завтрак,
- 10:30 – прогулка,

- 12:00 – возвращение с прогулки,
  - 12:15 – обед,
  - 13:30 – 15:30 – дневной сон,
  - 16:00 – полдник.
- Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 21:00.
- Детям, со здоровым рационом питания.
- Если ребенок видит на тарелке привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Чтобы сгладить острые углы адаптации в Детском саду созданы все условия. Сначала Вы приводите ребенка на несколько часов, чтобы познакомить с воспитателем, детьми в группе, показать игрушки, место для послеобеденного сна. Когда все идет хорошо (ребенок спокоен, интересуется игрушками, взаимодействует со сверстниками) – оставляете на послеобеденный сон, затем – на полный день. Такое постепенное привыкание позволяет минимизировать стресс ребенка, обеспечить привыкание к саду мягко и безболезненно для его психики и организма в целом

### **Спокойное утро**

Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Как нужно организовать утро, чтобы день и у мамы, и у малыша прошел спокойно? Главное правило таково: спокойна мама – спокоен малыш. Он «считывает» вашу неуверенность и еще больше расстраивается.

- И дома, и в саду говорите с малышом спокойно, уверенно. Проявляйте доброжелательную настойчивость при пробуждении, одевании, а в саду – раздевании. Разговаривайте с ребенком не слишком громким, но уверенным голосом, озвучивая все, что вы делаете. Иногда хорошим помощником при пробуждении и сборах является та самая

игрушка, которую кроха берет с собой в садик. Видя, что зайчик «так хочет в сад», малыш заразится его уверенностью и хорошим настроением.

- Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не может отпустить от себя, продолжая переживать после его ухода.
- Обязательно скажите, что вы приедете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!
- У вас должен быть свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать «пока»). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.