

Консультация для родителей

«Как защитить ребенка от болезней в осенний период»

Вот и закончилось лето, наступила осень. У наших детей меняется режим, уменьшается двигательная активность, дети испытывают стресс, все это приводит к снижению детского иммунитета.

Чем болеют дети в осенний период?

Чаще всего в осенний период дети болеют острыми респираторными заболеваниями, которые вызываются бактериями и вирусами. Данные микроорганизмы живут на слизистой оболочке ротовоглотки и носа. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием неблагоприятных факторов. Это проявляется ринитом (насморк, фарингитом (воспаление ротовоглотки) и так далее. Повышается температура, ребенок испытывает недомогание, может быть сухой кашель. Есть вирусы и бактерии, которые представляют большую опасность для детского организма. к таким вирусам относится вирус гриппа. Данное заболевание у детей протекает тяжело — высокая температура, зачастую более 39 градусов, слабость, головная боль, могут быть судороги. Кроме этого вирус гриппа опасен осложнениями. Поэтому родители должны с особой внимательностью относиться к состоянию здоровья своего ребенка.

Как же уберечь ребенка от осенних болезней?

Большое значение в профилактике простудных заболеваний имеет поддержание защитных сил организма ребенка на высоком уровне. Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот самые главные слагаемые успеха защиты здоровья вашего ребенка.

В осенний период необходимо как можно больше добавить в рацион ребенку овощей, фруктов и ягод. Особенno ценны будут цитрусовые, шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, который способствует укреплению иммунитета. Исключите из питания продукты быстрого приготовления. Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. Но при этом следите, чтобы ребенок не переохлаждался. Для этого важно правильно одеть ребенка. Главное чтобы он чувствовал себя комфортно, не замерзал, но и не перегревался. Необходимо чаще проветривать помещение, где находится ребенок, делайте влажные уборки. Соблюдайте личную гигиену и научите этому ребенку. В период эпидемий гриппа оградите ребенка от контактов с больными детьми и взрослыми, откажитесь от массовых мероприятий. Обязательно сделайте прививку. Чтобы не писали средства массовой информации, она остается единственным самым надежным средством защиты от инфекции.

Если у вашего ребенка появились высокая температура, насморк, кашель, он вял или наоборот плаксив, — немедленно обратитесь к врачу. Доктор исключит опасную инфекцию, даст рекомендации, назначит соответствующее лечение.

Конечно, все эти рекомендации не панацея, но они, если не защитят от болезни, то помогут избежать тяжелого течения и осложнений простудных и других заболеваний.

Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив!