

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 нытье, 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 – лучшие лекарство и профилактика против любой болезни!

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.

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.

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.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ У ДЕТЕЙ

Если вы принимали все профилактические меры для укрепления организма малыша, а он все равно заболел, то не думайте, что вы зря старались. Закаленный ребенок быстрее выздоровеет без всяких последствий.

То, что малыш подхватил инфекцию, видно сразу. Он становится капризным, вялым, у него пропадает аппетит. А когда кроха уснул, сомнений уже не остается: нос у него не дышит, рот приоткрыт, он беспокойно спит, покашливает. Утром вы обратитесь к врачу, а сейчас нужно облегчить дыхание во время сна. Поставьте у кровати миску с горячим травяным отваром или капните в кипяток масло шалфея, эвкалипта, пихты.

Вирус попадает в организм через нос, и сейчас глоточная миндалина старается остановить болезнь. Насморк – всего лишь защитная реакция. Пока выделения прозрачные, их легко вылечить, подобрав правильно средство. Но если насморк не проходит, а выделения стали обильными, густыми и желтыми, необходимо обратить на это внимание врача.

Грипп, в отличие от так называемых простудных ОРВИ, *начинается внезапно с высокой температуры* и классического букета других симптомов. Не назначайте малышу лечение по своему усмотрению, особенно если дело касается антибиотиков. Консультируйтесь с педиатром, не стесняйтесь задавать вопросы, интересуйтесь эффективными и безопасными средствами. Вне зависимости от того, воспользуетесь вы химическими лекарственными средствами или нет, активно пользуйтесь домашними, проверенными.

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 уберет 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.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Лечебные свойства растений используются людьми уже на протяжении тысячелетий. Из-за мизерного содержания химических веществ травы не работают так же быстро и агрессивно, как химические препараты. Но при регулярном правильном применении эффект очевиден. Как и с любыми лекарственными препаратами, с растениями нужно быть осторожными и учитывать определенные нюансы.

- Соблюдайте дозировку. Не сыпьте сухую траву в заварочный чайник на глазок, не используйте вместо чайной ложки десертную, помните о возрастной специфике детского организма. Доза должна быть отмерена точно, до капельки. Малышу от года до двух полагается 1/7 взрослой порции, от двух до трех – 1/6.
- Помните о побочных эффектах. Лекарственные растения не всегда подходят аллергикам, кроме того, необходимо знать о скрытых свойствах, которые есть у некоторых растений. Так, ромашка, оказывает целительное воздействие на весь организм, но в большом количестве может возбуждать нервную систему. Полезный, богатый витаминами шиповник вымывает из организма кальций. Поэтому желательно употреблять его понемногу. Отвар зверобоя противопоказан при высокой температуре. Прекрасный иммуностимулятор – клюква может раздражать слизистую желудка.
- Не смешивайте травы по своему усмотрению. Составить правильный безопасный сбор под силу только опытному фитотерапевту. Он учтет особенности каждого компонента.
- Храните правильно. У целебных растений ограниченный срок действия. Так, листья, плоды, цветы и стебли не теряют свойств около двух лет, а кору и корни можно использовать около трех лет. Для хранения лекарственных растений не годятся стеклянные или жестяные баночки, как для обычного чая. Лучше всего подойдут бумажные или тканевые мешочки. Сухие растения боятся температуры выше 25 градусов, прямых солнечных лучей, соседства с веществами, имеющими резкие запахи.

Также очень важны:

- частая влажная уборка помещений: все, что можно помыть и влажной тряпочкой протереть, — регулярно мыть и тереть;
- регулярное протирание с использованием дезинфицирующих растворов предметов общего контактного использования — вышеупомянутых дверных ручек и т. п.;
- МЫТЬЕ РУК — частое и тщательное;
- Частое и регулярное проветривание помещений как способ профилактики — эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых. Проветривать желательно тогда, когда все здоровы, и обязательно — когда хоть кто-нибудь в доме болен.

Если родители постоянно заботятся о том, чтобы иммунитет малыша был крепким, то простуды ему будут нипочем, а зима – только в радость!