

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №34 "Берёзка"
(МБДОУ №34 "Берёзка")

**Консультация для родителей
"Профилактика ОРВИ и гриппа"**

Подготовила: Шокурова Т.П.,
воспитатель

Сургут, 2023

Почему дети так часто болеют? или Зачем надо мыть руки?



Дети подрастают, идут в детский сад, и мамы хватаются за голову: малыш просто не вылезает из простуд и постоянно «цепляет» вирусы. В этих напастьх родители, конечно, винят недосмотр воспитателей и плохие условия в группе. Но на самом деле такая болезненность, по уверениям педиатров, – норма для организованных детских учреждений. Даже если ребенок не относится к часто болеющим детям с нарушенным иммунитетом, за год, согласно статистике, он болеет ОРВИ и гриппом 3–5 раз.

что? где? когда?

Если ребенок пошел в детский сад, он поначалу будет болеть респираторными инфекциями чаще «домашнего» ребенка – это данность. Ведь любая простуда вызывается вирусами. Их разновидностей – более 200, и ежегодно добавляются новые. Пока малыш не познакомится если не со всеми, то хотя бы с 50 разными наиболее распространенными вирусами, его регулярно будут донимать насморк, кашель и температура. Причем протекать болезнь будет не тяжело, скорее всего, а просто нудно: большинство вирусов вызывают легкие недомогания, и результат их воздействия на детский организм: малыш покуксился пару дней, и снова скачет. Только 2–3 раза за сезон малыш болеет довольно сильно.

Поскольку профилактика детских простуд – действительно серьезная проблема, их распространенность и частота возникновения давно подсчитаны (и пересчитываются ежегодно). Так вот, согласно статистике, в первый «садовский» год довольно сильно болеют всевозможными летучими и прочими инфекциями примерно половина малышей. Второй год в саду становится столь же мучительным для мам лишь 20% малышей. И на третий год лишь 10% по-прежнему постоянно сидят дома на больничном.

То же и с тяжестью заболеваний. Тяжелых простуд в первый год наблюдается шесть, во второй – от силы две.

Все эти непростые события говорят не о непрофессионализме воспитателей или недосмотре родителей, а лишь о том, что у малыша происходит активное становление иммунитета.

За год-два ребенок выработает устойчивость практически ко всем вирусам, носящимся в воздухе вокруг него – и дома, и в общественных местах. Зато в школе постоянные пропуски по болезни ему грозят меньше.

Вообще, педиатры уверяют, что взаимосвязь детского сада и заболеваний ОРВИ сильно преувеличена родителями: детсадовские дети болеют всего на 13% чаще тех, кто сидит дома с бабушками и мамами. Зато в школе не вылезающие из простуд воспитанники детских садов и на первый взгляд здоровые домашние детки меняются местами:

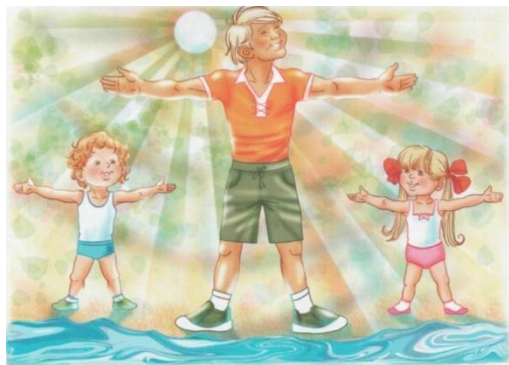


домашние просто не вылезают из простуд, а детсадовские и болеют реже, и пропускают меньше уроков, и учатся соответственно лучше.

можно ли защитить?

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу.

Повысить устойчивость детского организма к инфекции можно с помощью **закаливания** – один из важных, но часто игнорируемых методов. Ребенок, которого не перекутывали, не одевали на прогулку в две куртки и не растили в слишком уж тепличных условиях, даже заболев, перенесет простуду гораздо легче. Да и не каждая инфекция сможет к нему прицепиться.



Использование воздействия факторов природы (солнца, воздуха и воды). Эффективным закаливание будет при соблюдении ряда правил: закаливающие процедуры должны проводиться регулярно в любое время года; время закаливания следует постепенно увеличивать; закаливающие процедуры следует проводить с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка; продолжительность процедуры не должна

быть более 20 мин.; закаливающие процедуры должны вызывать у детей положительные эмоции. К закаливающим процедурам относятся: воздушные ванны; солнечные ванны; водные процедуры (начинать следует с обтирания, а затем постепенно переходить к обливанию и купанию). Воздушные ванны начинают проводить ребенку с первых дней жизни, оставляя его без одежды на несколько минут при каждом переодевании и постепенно увеличивая время процедуры.

Воздушные процедуры – самый легкий вид закаливания. Основой закаливания при этом является свежий воздух, он повышает и иммунитет, и аппетит, стимулирует обменные процессы и улучшает сон. Прогулки ребенка на свежем воздухе должны длиться до 3-4 ч. ежедневно.

Вода является более сильным раздражителем для организма, чем воздух. Воздействие воды при температуре 26° С равно действию воздуха при температуре 5° С. Лучше всего начинать закаливание водой летом. Водные процедуры следует начинать с подошвенной области ножек ребенка в виде топтания в тазу с водой, охлажденной до 35° С. Длительность процедуры увеличивают, начиная с 20 секунд, и прибавляя по 20 секунд ежедневно. Затем постепенно можно переходить на обливание стоп, потом конечностей в целом и туловища. При переходе на обливание температуру воды снижают постепенно на 1°С в 3 дня.

Возможность проведения контрастного обливания следует обсудить с педиатром. При контрастном обливании процедуру заканчивают холодной водой, а у ослабленных деток – горячей.

После перенесенной болезни закаливающие процедуры возобновляют через 1-4 недели (в зависимости от степени тяжести заболевания), но доза раздражающего действия должна быть уменьшена до начальной.

Летом очень полезным для детей будет хождение босиком по траве, песку. Разумеется, закаливание не дает гарантии, что ребенок не заболеет ОРВИ или гриппом. Но, если он и заболеет, то болезнь будет протекать в легкой форме.



Другой простейший способ – **чаще мыть руки в период эпидемий**. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул. Возбудители оседают на дверных ручках, перилах, игрушках – и способны прожить «на воле» несколько часов. Поэтому ребенка надо приучить мыть руки не только перед едой или после прогулки, но и регулярно между этими мероприятиями – 10–20 раз в день. Также имеет смысл избавиться от привычки хвататься руками за лицо, особенно за нос и слизистые рта и глаз. Подсчитано, что за день каждый человек (не только ребенок) влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз!

3

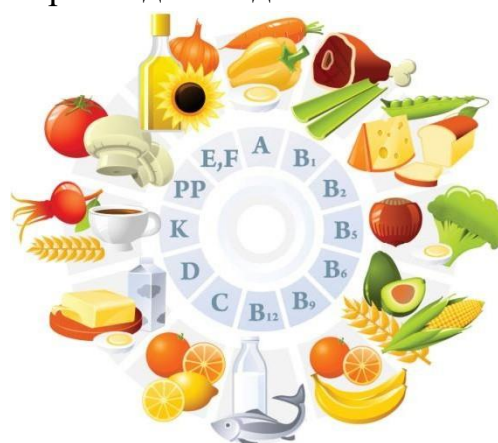
Не спешите пичкать кроху лекарствами, если он заболел. Пусть учится справляться с проблемой его собственный иммунитет. Не бросайтесь снижать температуру, ликвидировать насморк, бороться с кашлем. Мокрота, слизь, жар – все это признаки того, что организм борется с возбудителем, что детский иммунитет пытается справиться с проблемой собственными силами. Так не надо ему мешать. Но, обязательно проконсультируйтесь у педиатра и получите необходимые рекомендации у врачей специалистов.



Еще один общегосударственный способ профилактики - **сделать прививку от гриппа**. Дети и пожилые люди – группа риска, их болезнь поражает чаще, а протекает она тяжелее. До полугода ребенок защищен материнскими антителами и вероятность того, что он заболеет, невелика. Однако потом материнская защита ослабевает, и остается лишь два варианта обретения собственного

иммунитета – переболеть или привиться. Прививка от гриппа входит в календарь прививок, ее эффективность стремится к 90%, и делать ее можно с полугода. Ее имеет смысл делать не только детсадовским детям: по статистике, две трети всех госпитализируемых с гриппом детей – малыши в возрасте до 1 года.

Полноценное питание. Питание детей должно быть полноценным по своему составу, соответствовать возрасту ребенка, содержать необходимые микроэлементы и витамины. В рацион питания детей следует включать обязательно кисломолочные продукты, которые способствуют нормализации микрофлоры кишечника, ведь дисбактериоз является фактором, нарушающим нормальную работу иммунной системы.



Натуральным противовирусным продуктом является **чеснок**. Если в квартире появился больной вирусной инфекцией член семьи, то для уменьшения риска

заражения можно на кроватку ребенка повесить несколько марлевых узелков с измельченным чесноком.

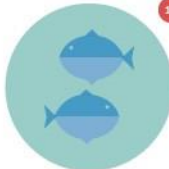


В период эпидемии гриппа можно сделать «кулончик» с измельченным чесноком и носить его в общественных местах. Для их изготовления можно приспособить пластмассовое яйцо из любимого «Киндер-сюрприза», проделав в нем несколько дырочек разогретым шилом или спицей. С помощью шнура или толстой нитки с узелком подвешиваем этот «кулон» ребенку на шею и объясняем ему, что нужно чаще подносить его к носу и дышать чесноком.

4

Топ-10 защитников организма от простуды

Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть

- **1 Чеснок**
Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами
Зубчик чеснока нужно разжёвывать или резать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник
Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день
- **2 Красный болгарский перец**
Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет
- **3 Брокколи**
Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему
- **4 Шиповник**
Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действием
- **5 Клюква**
Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами
- **6 Мёд**
Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма
- **7 Морковь**
Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям
- **8 Йогурт и кефир**
Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет
- **9 Вода**
Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ
- **10 Морская рыба и морепродукты**
Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды

Будьте здоровы!

