

Консультация для родителей «Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет»

Алевтина Прокудина

Ребенок умудрился перенести за год шесть и **более** респираторных инфекций? Будьте готовы к **тому**, что педиатр отнесет его к числу **часто болеющих детей**, или ЧБД. Эта аббревиатура — предупреждающий медицинский знак, указывающий на то, что малыш входит в группу риска по **заболеваниям дыхательной системы**.

Такие детки легче утомляются и хуже развиваются физически, у них чаще обнаруживаются и тяжелее протекают хронические **заболевания ЛОР-органов**, бронхиты, пневмонии, аллергический ринит и бронхиальная астма, а также ревматизм и гломерулонефрит (*воспалительное заболевание почек*). А когда **часто болеющий** ребенок подрастет — в старших классах школы у него может обнаружиться склонность к хроническим **заболеваниям** желудочно-кишечного тракта, невротическим реакциям, нейроциркуляторной дистонии. Чтобы не допустить их развития, отечественные педиатры выделили **часто болеющих** малышей в особую группу наблюдения. Имеет значение не только **частота простуд**, но и их длительность. Если вирусные инфекции затягиваются на 14 дней и **более**, это тоже повод отнести ребенка к числу ЧБД. Второй и третий годы жизни — критический период развития иммунитета. В силу особенностей своего организма и расширения контактов малыши ясельного возраста становятся особенно уязвимыми для вирусов и бактерий, вызывающих респираторные **заболевания**. Определенную роль в том, что дитя не вылезает из **простуд**, играет и генетическая предрасположенность. Давно замечено, что крупные, рослые, чересчур упитанные малыши, чаще гриппуют и проявляют большую склонность к аллергии. В ее основе лежит измененная наследственность, программирующая неправильный ответ детского организма на инфекцию и формирование хронического аллергического воспаления. У ребят из группы ЧБД, даже когда они здоровы, выявляются нарушения защитной системы организма. Кроме того, у большинства из них увеличены миндалины и аденоиды, отвечающие за местный иммунитет слизистых оболочек. Когда он снижен, они разрастаются, а формирование у малыша хронических инфекционных **заболеваний** этих органов — аденоидита и тонзиллита — свидетельствует уже о глубоких расстройствах защитных функций организма. К **тому** же воспалительные явления у таких детей хуже поддаются лечению — ведь им **часто** назначают антибиотики и микроорганизмы теряют чувствительность к ним. На фоне такой терапии развивается дисбактериоз, усугубляющий основную проблему. Не ждите, когда малыш перерастет ее! Его нужно обязательно обследовать. А главное — постарайтесь не допускать переохлаждения, переутомления и

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

перевозбуждения ребенка! Повысить иммунитет **помогут** обливание прохладной водой, долгие прогулки, сон на свежем воздухе, массаж грудной клетки и лечебная гимнастика.

Простуда. Как снизить риск простудных заболеваний

Каких детей можно отнести к группе **часто болеющих**? Кто **наиболее подвержен простуде**?

В педиатрии к **часто болеющим** детям в возрасте до года относят малышей, перенесших **4 и более простудных заболевания в год**. Если ребенку от года до трех лет то **5 и более заболеваний дыхательных путей**, от четырех до пяти лет - **6 и более**, и если ребенок старше пяти лет – то **4 и более эпизодов простудных заболеваний**.

Малыши **часто подвержены простуде**, поскольку у них еще не выработался иммунитет ко многим вирусам. В последующем **частота заболеваемости снижается**. Но некоторые дети продолжают **болеть простудными заболеваниями** чаще и дольше своих сверстников. Это группа так называемых **часто болеющих детей**.

Как помочь ребенку избежать простуды?

Чтобы **уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний**, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.
3. Соблюдать график профилактических прививок.
4. Не курить в квартире, в присутствии детей.
5. При **подъеме заболеваемости простудными заболеваниями**, ограничить число контактов ребенка (**избегать общественных мест, поездок в городском транспорте**). Если **заболел** один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т. д.
6. Обязательны для профилактики **простуды** закаливающие процедуры, занятия спортом.

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

Закаливание

Закаливание является важным элементом борьбы против **простуды**

Начинать закаливание можно в грудном возрасте: это воздушные ванны, обливания после купания. Необходимо использовать воду с температурой на 2-4 * ниже той, в которой ребенок купался. Температуру воды надо снижать с 30-32* до 18, уменьшая её каждые 3 дня на 2-3 градуса. Начиная со второго года жизни, можно использовать контрастные воздушные закаливающие процедуры. Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если ребенок любит ходить летом босиком, не стоит волноваться - это пойдет ему только на пользу. А вот купание в проруби, в снегу или **просто** обливание водой с температурой ниже 16-18 * – это опасные виды закаливания, так как чреваты переохлаждением.

Запомните главное – закаливание не требует воздействия сверхнизких температур, главное – это контрастность их воздействия и систематичность проведения процедур.

Витаминотерапия

Витаминотерапия – это естественный способ укрепления иммунитета ребенка, что является очень важным элементом профилактики **простуды**.

Часто болеющим детям необходимо принимать витамины и микроэлементы, так как их недостаток снижает устойчивость к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления уже **заболевших**, снижает умственную и физическую работоспособность. Существуют так же специальные препараты, укрепляющие иммунитет. В их состав входят природные компоненты, витамины. Но нужно иметь в виду, что перед применением любых препаратов, особенно иммуностимуляторов, Вам необходимо **проконсультироваться с вашим педиатром**.

Как **избежать простуды** в осенне-зимний период

Вырастить ребенка без **болезней**, наверное, невозможно, но можно сделать так, чтобы он **болел как можно меньше**.

Для решения этой задачи есть разные пути - делать прививки, ограничивать контакты, закалять. Но от **простуды прививок нет**, исключить контакты сложно, в интенсивности закаливающих процедур можно ошибиться.

Конец лета и начало осени - время, когда организм запасается витаминами. Конечно, "накопить" на зиму водорастворимые витамины С, РР, группы В не получится, их избыток выводится почками, но возместить образовавшийся за год дефицит вполне возможно. Можно, конечно, в августе-сентябре покупать

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

на стол ананасы и папайю, но лучше отдать предпочтение яблокам и арбузам. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней, например, только арбуз, огромный, сладкий - и можно не давать никакой другой еды, если ребенок сам не **попросит**.

Кишечник тоже нуждается в нашей заботе - салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, **помогут избежать запоров**.

Осенью дни кажутся особенно короткими. Недостаток света у малышек может привести к развитию рахита. У старших детей резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин "осенняя депрессия", которая развивается при укорочении светового дня. Лечится она в стационаре при **помощи инсоляции**, когда несколько минут в день человек облучается тысяче-ваттными лампами. Дома тоже неплохо заменить лампочки **более** яркими хотя бы в детской и ванной. Лучше, если они будут матовыми - яркий нерезкий свет **поможет быстрее проснуться** утром и бодрее себя чувствовать в течение дня, поднимет настроение, активизирует защитные силы организма.

В это же время уменьшается поступление с пищей витаминов - пора вводить в рацион поливитаминные препараты. Предпочтительнее использовать натуральные растительные формы, но и синтетические витамины тоже подойдут. Необходимо давать их ежедневно в течение месяца и повторять такие курсы 3-4 раза в зимне-весенний сезон. Американские врачи советуют давать витамины в таблетках круглый год. В их рассуждениях много весомых аргументов.

Без изучения иммунного статуса ребенка в холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов - женьшеня, элеутерококка. Препараты принимаются один раз в день утром, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна нужно давать ребенку успокаивающие отвары трав - валерьянки, пустырника. Дозировку определит ваш лечащий врач. Адаптогены нормализуют биоритмы ребенка, задав им правильную волнообразную форму.

Прививка против гриппа, которая делается каждый год, защитит вас от этого **заболевания**. Ее лучше сделать осенью. А для детей, которые **часто болеют отитами**, ангинами, бронхитами, существуют препараты, сочетающие в себе свойства неспецифического иммуно-корректора и вакцины, защищающей от стафилококков, стрептококков, гемофильной палочки, клебсиеллы. Подбор схемы профилактики лучше доверить врачу.

Еще один метод нормализации работы организма - ароматерапия, с **помощью** которой можно не только поднять иммунитет, но и улучшить настроение, гармонизировать состояние человека. Преимущество использования данного метода в детской практике в том, что он **прост и**

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

приятен. Ребенок выздоравливает, вдыхая запах сосны, пихты, эвкалипта, прополиса или апельсина. Если малыш **заболел**, эфирные масла применяют в виде ингаляций. Главное условие успешного лечения эфирными маслами - их качество. Масло должно быть натуральным, чистым, сертифицированным, произведено хорошо зарекомендовавшими себя фирмами.

Если ребенок в течение года **часто болел**, то летом его нужно обследовать - сдать анализ крови, определить иммунный статус, показать лору и стоматологу. Если удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, следующая зима обязательно пройдет легче.

Простуду легче предотвратить, чем лечить

Если ваш ребенок вернулся с прогулки с мокрыми ногами, сажайте его в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если он не любит купаться и промокли только ноги, достаточно сделать ножную ванночку на 10-15 мин, потом тщательно вытереть ноги и надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки - горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем (*вишня уменьшает воспалительные явления в горле*).

В детский сад и школу осенью, особенно до начала отопительного сезона, ребенка лучше отправлять в теплых носках, **потому что**, кроме вирусов, в саду и школе его неминуемо будут поджидать сквозняки, которые способствуют возникновению **болезни так же**, как и мокрые ноги.

Если в семье кто-то **заболел**, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленный чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через его носик.

Резать чеснок и оставлять его пахнуть около кровати на ночь желательно хотя бы один раз в неделю в течение всего учебного года - с осени до весны. Если делать это дисциплинированно, то можно если не **избежать вовсе**, то резко уменьшить количество **простуд в течение года**.

Если в жизни ребенка должен произойти "ожидаемый" стресс - смена места жительства или детского коллектива, поступление в детский сад или школу, начало учебного года, профилактическая прививка, плановая госпитализация для обследования и лечения - его организм должен быть

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

подготовлен. За 1-2 недели до события и 1-2 недели после проведите лечение адаптогенами, определив курс препаратов с вашим врачом.

После перенесенного **заболевания**, особенно леченного с **помощью** антибактериальных препаратов, скорейшей реабилитации будет способствовать 10-15-дневный курс эубиотиков (*бифидо и лактобактерий*).

Бывает, что ребенок очень легко **простужается**. Стоит только погулять с ним часок в холодную погоду, как у него на следующий день начинает першить в горле, текут сопли, появляется насморк. Для укрепления носоглотки подойдет витаминотерапия, а также ингаляции и посещение паровой бани. Эти меры позволяют ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробы, попадающие в организм с каждым вдохом. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом и настойками поднимут местный иммунитет в носоглотке и ротоглотке, трахее, бронхах. Для профилактики достаточно какой-либо одной процедуры в день - бани или ингаляции. Но если вы сделаете несколько лишних процедур, это вашему ребенку не повредит.

Как уберечь ребенка от детсадовских **простуд** **Считайте**, что микробы - это вампиры. А вампиры, по легенде, боятся чеснока. Дело в том, что фитонциды, которые выделяет чеснок, вызывают выработку интерферона в ротоглотке, носоглотке, а интерферон защищает клетки от вирусов - не дает им попасть внутрь клетки и размножиться. А если вирус не размножится, то **болезнь** не возникнет и микроб погибнет или будет удален из организма с **помощью**, например, чихания. **Поэтому для профилактики простуды** надо 1-2 раза в неделю (*можно чаще*) в течение всего года мелко-мелко резать чеснок и ставить блюдечко с нарезанным чесноком на ночь возле кровати ребенка.

Что делать, если ребенок **часто** жалуется на боли в горле, при этом миндалины увеличены

Если **заболело горло**, то самый **простой** и эффективный способ лечения - это полоскание составом "сода - соль - йод". Обычно все эти ингредиенты смешивают в одном стакане и получают незначительный эффект. Гораздо **более эффективна** "последовательная" схема, согласно которой на одно полоскание надо 3 стакана. Первый стакан - это 1 чайная ложка соды на стакан очень теплой воды. Используйте этот состав до дна и сразу приступайте ко второму - 1 чайная ложка соли на стакан горячей воды (*не кипятка*). И закрепляющий эффект - третий стакан - 10-30 капель йода на

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

стакан воды температурой 30-40 °С. Такую процедуру, не меняя последовательность операций, повторяйте 4-6 раза в день. Боль в горле пройдет. Эффект достигается за счет последовательности воздействия - сода размягчает миндалины, после чего из них с **помощью** соли уходит лишняя вода, отек, после чего вы "прижигаете" миндалины йодом, убивая заодно и микробы. Размер миндалин уменьшается, и к ним меньше липнет всякая зараза. Для профилактики достаточно полоскать горло таким составом не чаще раза в день, но и не реже одного раза в неделю. Важно, чтобы ребенок умел хорошо полоскать горло и не глотал раствор.

Если же ребенку надо в сад, а не в школу, а ваша работа позволяет, то лучше после исчезновения симптомов **простуды** не сразу отдавать ребенка в сад, а провести курс реабилитации. В этот курс, кроме витаминов, адаптогенов, чеснока, ингаляций, будет входить тренировка к микробной нагрузке. Дома вирусная нагрузка минимальна. В детском саду - максимальна. Ваша задача в течение не-дели-двух подготовить ребенка к максимальной нагрузке. **Поэтому** сначала сходите с ребенком на полчаса погулять. На следующий день сходите в музей, на третий день, например, в зоопарк, в кино, где детей много и куда они принесли новые вирусы. Но в кино ребенок только в течение часа-двух будет бороться с этими вирусами. Потом идите в детский сад погулять, затем оставьте ребенка в саду до обеда и т. д.

Отправляя ребенка в школу или сад, наклейте ему на ступни снизу, между пяткой и пальцами, перцовый пластырь. Сильно он жечь не будет, но будет стимулировать рефлексорные зоны ступни, вызывать приток крови к ногам, не давая им замерзнуть. Пластырь можно клеить хоть каждый день - пусть держит организм в тонусе. На ночь можно снимать.

Если же у ребенка от ОРЗ остались сопли, то наклейте ему на ночь на переносицу тонкую полоску перцового пластыря. Такое мягкое прогревание **поможет** малышу быстрее избавиться от соплей.

На заметку:

Самое удобное время для оздоровительных мероприятий - лето. Используйте его максимально. Обязательно при любой возможности увозите ребенка из города.

На даче следите за тем, чтобы малыш как можно больше ходил босиком - массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует

Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>

Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>

работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо - зимой ребенок будет меньше **простужаться**.

Если есть возможность выбирать место отдыха для ребенка с хроническим **заболеванием**, посоветуйтесь с врачом. Кому-то лучше поехать на море, а кому-то - провести время в средней полосе. Общее правило - поездка в другую климатическую зону должна продолжаться не меньше трех недель, одна из которых уходит на акклиматизацию.

[Источник](#)