**Консультация для родителей.**

***«Как уберечь ребёнка от простуды».***

***Подготовила воспитатель Радуляк О.Н***



2020г

*Простудные заболевания – наиболее частая проблема, с которой сталкиваются молодые мамы буквально с первых месяцев жизни малыша, и некоторые начинают воспринимать ее как неизбежное зло.*

*Даже в медицинской литературе по данной проблеме можно встретить информацию о том, что 5-6 простудных заболеваний у ребенка в год – норма, а это значит, что считается в порядке*



*вещей, если малыш болеет* *каждые два(!) месяца.*

* *то же время существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний. Попробуем их обобщить.*



1. *Свежий воздух. О его необходимости для малыша немало сказано и написано, но зачастую выполнение этой рекомендации сводится к прогулкам при комфортной температуре. Прогулки с малышом возможны от -15 до +30 градусов, т.е. практически в любое время года.*

*Дождь, снег и умеренный ветер – также не препятствия для того, чтобы вывести ребенка на улицу хотя бы на полчаса. Но кроме прогулок необходимо помнить еще об одной важной процедуре,*

*которой зачастую пренебрегают – проветриванием. Когда ребенок находится на улице, открывайте ВСЕ форточки в доме, а еще лучше – окна (по возможности). Не бойтесь, что в доме будет холодно, когда вы вернетесь – воздух быстро нагреется, зато сквозное проветривание поможет избавиться от бактерий и вирусов, активно размножающихся в теплом душном закрытом помещении.*

*Укладывайте спать ребенка в прохладной, хорошо проветренной (не менее, чем в течение получаса) комнате. Это обеспечит хороший сон*

* *послужит дополнительным средством профилактики. Если погода позволяет, летом спать лучше с открытым окном, а в*

*холодное время – с открытой форточкой. Температура в 15 градусов – это не холодно, а оптимально для сна, лучше надеть на ребенка теплую комфортную одежду, укрыть одеялом. Однако сквозняков следует избегать, когда ребенок находится в помещении.*



1. *Одежда малыша. Совет не кутать детей стар, как мир, но нередко родители уже осенью спешат нарядить свое чадо в зимний комбинезон, да еще и завернуть в одеяло. Дома дети зачастую тоже укутаны в несколько слоев одежды. Этим мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его сопротивляемость инфекциям. Ребенку не должно быть жарко, он не должен потеть. Прохладные ручки, ножки и даже нос – не показатель того, что ему холодно. Если хотите проверить, тепло ли ребенку, потрогайте его тело за воротничком в области спинки.*

*Если оно теплое – значит, все в порядке. Когда малыш начинает самостоятельно ползать, осваивает ходьбу, он двигается гораздо активнее нас, взрослых, поэтому не стоит надевать на него слишком теплую одежду. Нормальная температура в помещении для игр – 20 градусов, хотя многие считают, ее прохладной. Дети переносят перегрев гораздо тяжелее,*

*чем* *охлаждение.*

*Летом используйте любую возможность дать ребенку походить без обуви. Конечно, асфальт для этого не подходит, но трава, песок, даже неострые камешки – все это помогает не только закаливанию ребенка, но и развитию его моторики.*



1. *Водные процедуры. Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде. Очень многие дети ощущают температуру в 37-38 градусов как некомфортную, им жарко. Постепенно снижайте интенсивность нагрева воды в ванной до 30 градусов и несколько ниже. Холодные и контрастные обливания также обычно нравятся детям, но вводить их следует постепенно. После полутора лет не бойтесь купаться с детьми в открытых водоемах, если они достаточно чистые.*
2. *Естественный бактериальный фон. Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие малыша в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета. Но и рисковать, посещая общественные места во время эпидемий вирусных инфекций или допуская близкий контакт ребенка с больным человеком, тоже не стоит. Лучше воздержаться даже от планового посещения педиатра во время массовых заболеваний гриппом или ОРЗ.*



*5. Питание. Это тоже немаловажный фактор. Питание должно*

*быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок, например, способствует укреплению иммунитета, содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают антивирусной активностью, а также являются антиоксидантами, как и витамины А, С, Е, содержащиеся в овощах и фруктах. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие, кисломолочные бактерии формирую здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребенка, особенно в зимнее-*

*весенний период. Комплексное использование всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний в 2-3 раза.*

*Здоровья вам и вашим детям!*