

*\* Профилактика  
простудных  
заболеваний.*

Советы и рекомендации для родителей



- \* Если ребенок болеет часто, родители очень переживают, но не знают, что делать. Не успел ребенок вылечиться от одного заболевания, как накладывается другое. Почему это происходит?*
- \* Возбудители, попадающие в дыхательные пути ребенка от разных больных людей, могут отличаться друг от друга по своим свойствам. Поэтому специфические качества иммунитета, который выработал в течение заболевания организм ребенка к первому возбудителю, не всегда совпадают с признаками следующего возбудителя. И весь процесс болезни повторяется почти заново.*
- \* Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям применяется хорошо всем известный способ — закаливание.*
- \* Закаливание — целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение.*

- \* Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика».*
- \* В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей — повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:*
  - дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;*
  - постепенное повышение интенсивности процедур;*
  - ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;*
  - постоянный контроль за влиянием процедур на организм;*
  - комфортное тепловое состояние детей; положительная эмоциональная настроенность.*
- \* Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.*

- \* *Более подробное описание принципов и способов закаливания представлено в брошюре «Как правильно закаливать ребенка» (авторы — В.Д. Сонькин, И.А. Анохина) из первой серии «Ваш ребенок: азбука здоровья и развития».*
- \* *Закаливание воздухом может проводиться круглый год. Закаливание детей воздушными ваннами начинается летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C. Продолжительность первых ванн не должна быть более 10—15 минут, из них 5—7 минут занимают гимнастикой. Затем продолжительность ванн увеличивают постепенно. Нельзя допускать охлаждения ребенка, появления дрожи, «гусиной кожи» и синюшности.*
- \* *Водные процедуры — обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о состоянии здоровья ребенка.*
- \* *Местные водные процедуры — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигиенической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голени прохладной водой. Температура воды при начальных процедурах — 28°C, затем постепенно снижается до 18°C.*



- \* **Обтирание** — проводится после утренней гимнастики. Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°C. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится до температуры 18°C. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16°C. Детям с ослабленным здоровьем обнажение и обтирание проводят по частям, в порядке указанной выше последовательности. Общие обливания проводятся через 1—1,5 месяца обтираний при ясно выраженных признаках благоприятного их воздействия на организм. Начальная температура воды при общих обливаниях и душах установлена в 34—33°C, через каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится зимой до 26°C и летом до 24°C. Ванны рекомендуется проводить 2 раза в неделю при температуре воды 36°C продолжительностью 10 минут, с последующим обливанием водой температуры 34°C.
- \* **Купание** — наиболее сильно раздражающая и охлаждающая процедура, поэтому каждый ребенок допускается к купанию только с разрешения врача.
- \* Купание обычно проводится после солнечных ванн и начинается при температуре воды не ниже 22—24°C. Первые купания непродолжительны — 2—3 минуты, а последующие постепенно увеличиваются. Время купания находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а главное — от состояния здоровья ребенка и его реакции. Нельзя допускать длительного пребывания детей в водоеме.

- \* *Чрезмерное охлаждение, проявляющееся в виде дрожи, посинения губ, «гусиной кожи», приносит вред здоровью. Максимальная продолжительность купания для дошкольников при их активном движении (плавание, игра в мяч и т.д.) составляет 8—10 минут. Детям, разгоряченным и вспотевшим, перед купанием необходимо посидеть спокойно 10—15 минут.*
- \* *Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.*
- \* *Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.*
- \* *Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Семейные лыжные прогулки, туризм и другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей и взрослых.*
- \* *Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:*
  - \* *— движения во всех видах;*
  - \* *— подвижные игры на воздухе;*
  - \* *— утренняя гимнастика;*
  - \* *— закаливание;*
  - \* *— достаточное освещение и правильно подобранная мебель;*
  - \* *— постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;*
  - \* *— выполнение специальных комплексов упражнений.*