

Консультация для родителей

«Как уберечь ребенка от ОРВИ в детском саду»

Выполнили воспитатели:
Н. В. Дроздова и С. В. Воробьева

«Мой ребенок часто болеет в детском саду» - этой фразой в осенне-зимний период пользуются едва ли не все родители дошкольников. Одни родители спокойно воспринимают 5-6 ОРВИ в год, другие - бьют тревогу уже после третьего случая болезни. Как определить, действительно ли малыш болеет часто? Как помочь организму преодолеть неприятные симптомы? Когда считать, что ребенок болеет часто?

Если вы спросите доктора о том, чем чаще всего болеют дети – получите в ответ знакомую аббревиатуру ОРВИ. Существует более двухсот вирусов, способных спровоцировать в организме человека ОРВИ. В течение жизни мы с ними «знакомимся» и формируем иммунитет. Когда ребенок попадает в организованный коллектив, возможностей найти новый вирус становится больше. Далее, с каждым следующим учебным годом, количество эпизодов заболевания уменьшается. Если ваш малыш болеет больше 5 раз в год, то педиатр, скорее всего, отметит, что ребенок часто болеет. Не стоит воспринимать эти слова, как страшный диагноз. В период с октября по апрель ребенок может быть здоровым всего только половину дней, а остальное время — болеть ОРВИ. Главное не то, сколько раз болеет ребенок, а то, как быстро болезнь проходит. Если ОРВИ протекает без осложнений и проходит за 7-8 дней, то поводов для беспокойства у родителей нет. Так проходит процесс адаптации и это не причина считать малыша не готовым к садику или «болезненным».

Что делать, если ребенок часто болеет?

Прежде всего, обратиться к педиатру и убедиться, что это ОРВИ.

Во-вторых, обеспечить условия, при которых ребенок сможет быстро побороть инфекцию: обильное питье: чай, соки, вода, кисель, компот — не важно, главное — много;

- проветривание помещения и температура воздуха около 19С.;
- не стоит заставлять малыша есть, если аппетит отсутствует;
- промывание носика солевым раствором (не обязательно покупать дорогие препараты, такой раствор можно приготовить самостоятельно);
- не стоит применять жаропонижающие средства до тех пор, пока температура не достигла отметки в 38 градусов по Цельсию.

Что делать, чтобы ребенок не болел?

Прежде всего, осознать, что детей, которые не болеют никогда, не бывает. Можно попытаться укрепить иммунитет малыша, тогда эпизоды ОРВИ будут более редкими и пройдут легче. Итак, что делать?

- Проветривать дом почаще.
- Гулять на свежем воздухе не менее 2 часов в день.

- Обеспечить малышу физическую активность – футбол, плавание, катание на велосипеде и т. д.
- Питаться правильно: овощи, мясо, кисломолочные продукты и фрукты должны быть на столе каждый день. Важно, чтобы овощи и фрукты были сезонными.
- Обеспечьте дома температурный режим около 19-20 градусов по Цельсию.

Детки болеют и это нормально. Маленький организм учится бороться с вирусами и формирует столь необходимый иммунитет. Выводы делать вам: действительно ли ребенок болеет часто? Необходимы ли на самом деле все те лекарства, реклама которых не сходит с телевидения осенью и зимой? Обеспечиваете ли вы достаточные условия для того, чтобы ребенок одолел инфекцию?

ЖЕЛАЕМ ВАШИМ ДЕТЯМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА!