Консультация для родителей

**Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний  период**

Для любого родителя здоровье детей всегда стоит на первом месте. В межсезонье риск заражения вирусными инфекциями возрастает.

Давайте разберемся, как можно уберечь ребенка от ненужных болячек

Подверженность детей острым респираторным вирусным заболеваниям напрямую зависит от иммунитета. Современная медицина предлагает множество способов поддержания и укрепления защитных свойств организма с помощью медикаментов. Но существуют и другие – менее вредные и более действенные способы профилактики.

**Что же делать, чтобы меньше болеть?**

1. Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Конечно, не учитывая тех дней, когда льет, как из ведра. Не смотрите на то, что холодно, ведь в ближайшее время лета не будет – будет все больше и больше холодать. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического его развития. Кроме того, погожие солнечные осенние дни – это отличное средство для профилактики рахита.

Если есть возможность, гуляйте несколько раз в день. Например, до обеденного сна и после. Но учитывайте то, что осенью утром и вечером прохладно, а днем может быть по-летнему тепло. Поэтому одевайтесь по погоде. Не кутайте ребенка, но одевайте его таким образом, что если будет жарко, то верхнюю одежду можно будет снять и наоборот. Перегрев, а потом резкое охлаждение, способствуют различного рода заболеваниям.

1. Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Вы знаете, на сколько полезны [дыни](http://karapysik.ru/chem-polezna-dy-nya/), [арбузы](http://karapysik.ru/chem-polezen-arbuz/), виноград, [тыква](http://karapysik.ru/chem-polezna-ty-kva/), [гранатовый сок](http://karapysik.ru/sok-granatovy-j/) и другие овощи, фрукты и ягоды?

Готовьте из них **салаты, пюре, муссы, соки, варите компоты,** употребляйте свежими. Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие фрукты овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей.

1. Закаляйтесь! Осень – это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно знать меру и закаляться нужно постепенно.

Используйте возможность умывания прохладной водой, обливания ног, обтирания и обливания всего тела. По окончанию купания, детей рекомендуется обливать водой, немного ниже температуры, чем та, в которой они купались.

1. Не стоит паниковать при малейшей простуде, бежать в аптеку и скупать массу препаратов. Все дети болеют. А насморк и повышение температуры как раз свидетельствуют о том, что организм малыша борется самостоятельно. Поэтому сбивать температуру нужно только после отметки 38, 5 градусов, а лечить насморк, если он обильный и беспокоит ребенка.

Любая болезнь стимулирует иммунную систему ребенка бороться. Поэтому не стоит самостоятельно принимать никаких иммуностимулирующих препаратов, да и вообще заниматься самолечением. Если карапуз все-таки заболел, сначала нужно поставить правильный диагноз, только потом - лечить.

**5.** Старайтесь избегать слишком людных мест, где большое скопление людей. Чем меньше контактов с больными, тем больше шансов подольше оставаться здоровым.

**6.** Часто проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна.

**7.** Следите за тем, что пьет малыш. Давайте чай с лимоном, мятой, ромашкой. Следите, чтобы напитки не были холодными.

Соблюдая несколько правил можно защитить хрупкий детский организм от простудных заболеваний в осенне-весенний период и избежать проблем на работе. Главное – не правильное лечение, а своевременная профилактика, которая станет одним из факторов укрепления иммунитета любого ребенка. И он будет здоров даже в самый пик любой эпидемии, что позволит избежать проблем для родителей и даст возможность постоянно посещать детский сад.

