



# Можно ли пережить зиму без гриппа и ОРВИ?

Подготовила: Лукьянова В.М.

воспитатель группы «Аленький цветочек»

Малыш будет болеть меньше, если иммунная система развивается правильно. Наиболее верный подход к лечению детских заболеваний это:

- важно не навредить ребёнку бесконтрольным приёмом антибиотиков при малейшем насморке;

- не сбивать температуру, если она чуть-чуть повысилась. Позвольте включиться защитной реакции организма!

- важно, чтобы ребёнок получал достаточно витаминов и микроэлементов;

- малыши должны бывать на свежем воздухе, закаляться, и, конечно, радоваться жизни – ведь весёлые и подвижные дети болеют реже!

## ***Займитесь водными процедурами!***

Самое простое – это умываться и мыть руки холодной водой, полоскать горлышко прохладной, подсоленной водой, постепенно снижая температуру.

-закаливание укрепляет иммунитет и позволяет нормализовать работу дыхательных путей при охлаждении. Это значит, что в организм ребёнка попадет меньше вирусов, и иммунные клетки с ними лучше справятся, что позволит если не избежать гриппа, то перенести его легче.

Некоторые педиатры – натуропаты советуют давать детям в целях профилактики адаптогены – их ещё называют иммуномодуляторами: эхиноцею, элеутерококк, пион, аралию, лимонник, настойку прополиса. Натуропаты считают, что девочкам лучше подходят иммуномодуляторы с женскими названиями (аралия, эхиноцея), а мальчикам – с мужскими.

Дозировка рассчитывается так: 1 капля на год жизни. Надо помнить, что все адаптогены воздействуют на центральную нервную и эндокринную системы, почки, поэтому если у ребёнка здесь не всё в порядке, проконсультируйтесь с педиатром.

### ***Больше воздуха!***

Чаще проветривайте детскую комнату, не менее трех раз. Но этого мало!

И зимой дети должны гулять не менее четырёх часов в сутки. Не надо держать детей дома!

Не укутывайте детей как капусту, надевая на них сто одежек. Малыш может вспотеть, и шансы его заболеть повысятся. Одевайте детей так, как одеваетесь сами, только желательно в натуральные ткани.

Если в детском саду уже есть заболевшие дети, смазывайте носик оксолиновой мазью или вифероном каждое утро, а дома давайте понюхать раздавленный чеснок и лук: фитонциды убьют инфекцию и не дадут ей проникнуть в организм. Можно сделать карманный ингалятор: в пластиковую бутылочку из-под капель для носа положить смесь из раздавленного зубчика чеснока, капнуть несколько капель эвкалиптового масла, и повесить ребёнку на красивую тесёмочку: пусть ребёнок время от времени вдыхает «аромат». Будет здорово, если все мамы сделают такие приспособления всем деткам. Смесь нужно менять каждый день.

### ***Если уж ребёнок заболел:***

При лёгкой простуде старайтесь обходиться травами и народными средствами: важно сохранить нормальный иммунитет, а он-то сумеет справиться с болезнью.

Простуда и грипп – заболевания вирусные. А как раз против вирусов антибиотики бессильны, ими лечат осложнения после простуд или гриппа.

А если уж врач выписал антибиотик обязательно давайте ребёнку кефир или йогурт, чтобы не получить дисбактериоз.

