

Під час сезонного підйому захворюваності на ГРЗ

- Стежте за тим, щоб дитина не контактувала з хворими людьми, у яких лихоманка, озноб, кашель, біль у горлі, нежить тощо.
- Не відвідуйте з дитиною місць масового скучення людей, утримуйтесь від відвідування масових заходів у закритих приміщеннях.
- Перед виходом із дому змазуйте слизову оболонку носа оксоліновою маззю.
- Промивайте носоглотку та ніс дитини. Регулярне промивання очистить їх від шкідливих мікроорганізмів, а також від слизу та пилу.
- Можна давати дитині для профілактики противовірусні преперати, але тільки за призначенням лікаря.
- Намагайтесь ізолювати хворого, особливо від дитини, якщо захворів хтось із членів родини.
- Не допускайте перевтоми малюка.
- Обмежте поїздки в громадському транспорті.
- Постараїтесь не гуляти з дитиною в місцях скучення людей в період високого зростання захворюваності вірусними інфекціями.
- Якщо ви вирішили зробити дитині щеплення від грипу, зважайте, що захисна реакція організму виробляється лише через два тижні після щеплення.

Якщо дитина перехворіла черговою застудою, не поспішайте повернутися до роботи. Організм дитини повинен зміцніти після хвороби (зазвичай на це йде близько двох тижнів). Якими засобами ще можна підвищити імунітет малюка?

Шипшина. Відваром шипшини можна замінити всі напої, за винятком молока. Пити відвар можна в будь-якій кількості. З обережністю — при захворюваннях нирок.

Чай з ромашки, мати-й-мачухи, липового цвіту.

Свіжосвичавлені соки.

Відвар інжиру (дві-три ягоди) в молоці.

Ці нескладні загальногігієнічні дії становлять основу оздоровлення хворобливих дітей. В абсолютній більшості випадків їх цілком достатньо для поліпшення стану вашої дитини.

Вони здатні перервати низку нескінченних респіраторних інфекцій на тлі несформованого імунітету. Треба тільки робити!

Насправді, здоров'я дітей важливо для будь-яких батьків. Ми, як люблячі матері і батьки, турбуємося в ті моменти, коли дитина хворіє. Деякі батьки вважають за краще лікувати дітей виключно народними методами, проте такі способи часто неприйнятні і навіть небезпечні. Набагато безпечніше звернутися за допомогою до місцевого лікаря.

Здоров'я Вашим малюкам!



ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ ДІТЕЙ, ЯКІ ЧАСТО ХВОРІЮТЬ



Пам'ятка батькам дітей, які часто хворіють.

Для забезпечення здоров'я своїх малюків батькам необхідно забезпечити деякі оздоровчі заходи вдома, обов'язково порадившись з лікарем дитини – це загартовуючи заходи, збалансоване харчування, профілактичні заходи, прогулянки круглий рік, відповідний одяг дитини у приміщенні.

Загальні рекомендації

- Відкоригуйте розпорядок дня відповідно до розпорядку дня дошкільного навчального закладу.
- Провітрюйте кімнату дитини перед сном, або залишайте вікно привідкритим на ніч для доступу свіжого повітря до кімнати.
- Привчіть дитину хоча б один раз на день полоскати горло 1%-вим йодно-сольовим розчином або відварам ромашки.
- Влаштовуйте щодня зранку та увечері прогулянки тривалістю 2-5 годин.
- Давайте дитині полівітамінні комплекси за призначенням лікаря. Вони мають містити вітаміни групи А, D, групи В, та особливо вітамін С.
- Систематично виконуйте з дитиною дихальні вправи з досвіду роботи дошкільного навчального закладу.
- Доліковуйте залишкові явища будь-яких захворювань.

Загартовування – цілеспрямоване дозвоване використання таких чинників зовнішнього середовища, як сонце, повітря та вода з метою підвищення опірності організму людини до дій холоду, тепла, сниженого атмосферного тиску, позитивно впливає на кору головного мозку й центральну нервову систему в цілому.

Починати загартовування можна в будь-яку пору року, проте найліпше у весняний період.

Загартовування повітрям

Провітрюйте якомога частіше приміщення, де зазвичай перебуває дитина.

Підтримуйте температуру повітря в приміщенні в межах +17...+19°C.

Одягайте дитину відповідно до погодних умов та умов приміщення, своєчасно змінюйте одяг. Це запобігає надмірному охолодженню та перегріванню тіла.

Обов'язково влаштовуйте щоденні прогулянки. Дитина має перебувати на свіжому повітрі 2-5 год. на день.

Загартовування водою

- Обтирайте дитину вологим рушником або рукавичкою хоча б раз на день.
- Обливайте ноги та руки дитини водою контрастної температури.



Загартовування сонцем

Під час прогулянки з дітьми певний час перебувайте на сонці. Проте пам'ятайте, що надмірне сонячне опромінення за підвищеної температури повітря шкідливе.

Збалансоване харчування

Важливим чинником в оздоровленні дітей є оптимально збалансоване харчування. Повоноцінний раціон має містити достатню кількість усіх необхідних для організму поживних речовин у правильних пропорціях. Так, надмірне вживання білкових продуктів може стати причиною ексудативного діатезу, а нестача білка спричиняє погіршення стану імунітету (увільняється утворення захисних білків – глобулінів). Зловживання їжею з надмірною кількістю вуглеводів і жирів порушує обмін речовин, сприяє появі зайвої ваги, ослаблює імунітет. Збільште в раціоні дитини кількість свіжих фруктів та соків.

Особливо корисні яблука, чорнослив, родзинки, курага, чорна смородина, капуста свіжа і квашена, буряк, шипшина. Включайте до раціону дитини продукти, що містять фітонциди – часник, цибулю, хрін, редьку, зелень тощо.

