**Профилактика простудных заболеваний**

С наступлением межсезонья (осенью или весной) как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды. Установлено, что простудными заболеваниями (в том числе и гриппом) дети заболевают в пять раз чаще, нежели любыми другими инфекционными заболеваниями. К настоящему моменту известно более двух сотен видов инфекций, вызывающих простудные заболевания, и вполне очевидно, что с началом учебного года профилактика простудных заболеваний у детей должна стать для родителей основным приоритетом. Каждый человек живет в гармонии со свойственным только ему набором микроорганизмов, поэтому впервые переступив порог детского сада, ваш ребенок встретит не только новых друзей, но и новые типы микроорганизмов, к которым ему неизбежно придется адаптироваться.

Итак, вот несколько важным моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

**Наш друг – правильная температура**1. Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.  
2. Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одёжки, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одёжку (например, поможет бодик и одетый наверх свитерок.  
3. Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек.

Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире

В холодное время года особо актуальна тема [увлажнения воздуха](http://teddyclub.org/ru/article/news/2240-vreden-li-ultrazvukovoj-uvlazhnitel-vozduha/). Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.  
Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха.  
Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

**Ароматерапия**

Ароматерапия как известно повышает иммунитет и способна привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты, апельсина, чайного дерева и другие.

**Частые прогулки на улице**

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

**Закаливание**

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.  
Эффект закаливания  создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.  
Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

**Витамины и лекарства**

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.  
А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Старайтесь укреплять иммунную систему малыша, подростка. Для этого требуется полноценное,•[здоровое питание](http://www.litw.ru/2013/pravilno-pitatsya-mozhno-raznoobrazno.html) без консервантов, красителей и т. п. Пища обязательно должна содержать белки, углеводы и витамины, особенно витамин С. Он необходим для успешной борьбы с вирусными заболеваниями. Также старайтесь на ужин вместе с основным блюдом употреблять чеснок или лук.

Давайте детям больше воды. Жидкость помогает детям удалять из организма вредные, токсичные вещества. Заваривайте детям чай на основе ромашки, душицы, листьев смородины, шиповника. Не забывайте детям давать обычную простую воду. Она очень важна для пищеварительной системы организма.•

**Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:**

* мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
* старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
* чихая и кашляя, прикрывайте рот;
* сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
* старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
* избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.

Берегите своих детей, не болейте!