

ПАПКА – ПЕРЕДВИЖКА

«Ваш ребенок часто болеет ОРВИ... Как быть?»

Нет, сомнения, что частые простудные заболевания детей наносят семье не только моральный, но и экономический урон в связи необходимостью брать больничный лист по уходу за ребенком.

Острые заболевания верхних дыхательных путей (ОРВИ) вызываются вирусами, имеющими более 300 наименований. Отсюда возможность повторных заражений, каждое из которых опасно осложнениями. Заболевание передается от больного человека по воздуху, при кашле и чихании. Передаче инфекции способствует холодная погода, скопление детей в непроветриваемых помещениях, загрязнение атмосферы.

Симптомы: Заболевание всегда начинается внезапно, с повышением температуры тела, общего недомогания, вялости, а затем чихания и кашля.

Не следует возражать врачу, если он направляет ребенка в больницу, так как у маленьких детей возможны грозные осложнения (отек дыхательных путей, остановка дыхания).

Как продолжить восстановление здоровья ребенка после выписки его из больницы?

Прежде всего, необходимо обследовать его в поликлинике для исключения заболеваний, способствующих ОРВИ: железодефицитная анемия, хронические воспалительные заболевания носоглотки, аллергия, нарушение иммунитета. После обследования, убедившись, что ребенок не имеет вышеперечисленных заболеваний, врач вместе с вами составляет план оздоровительных мероприятий.

Режим ребенка должен быть по возрасту с дневным и ночным сном на 1,5 - 2 часа длиннее обычного, с максимальным пребыванием на свежем воздухе. Используйте любую возможность для проведения выходных дней с ребенком в загородной зоне.

Вылечите себя и окружающих ребенка людей от заболеваний ушей, горла и носа - источников инфекции.

Приучайте ребенка к ежедневному проведению гигиенических процедур (чистка зубов, мытье ног, гигиенический комфортный душ без мытья головы).

Питание ребенка приспособляйте к его вкусам, исключайте не любимые блюда. Старайтесь, чтобы в первую очередь он съел сыр, масло, мясо, творог. Первое блюдо можно уменьшить или исключить, что бы ребенок съел второе. Ко второму блюду прибавляйте лук, чеснок, содержащие фитонциды. Ежедневно давайте ребенку витамины (Ревит, Ундевит, Гексавит) по одной драже: через день дошкольнику. Хорошо употреблять настой шиповника, пивные дрожжи.

При повышенной возбудимости ребенка лекарственные сборы (например, пустырник, валериана, мята, шалфей, зверобой в равных пропорциях) - по одной столовой ложке. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом воды. Настаивать можно в термосе. Пить по одной чайной ложке 3 раза в день (если ребенку менее 3-х лет), дошкольникам по десертной ложке 2 раза в день. Курс -1-1,5 месяца. При кишечных расстройствах к этому сбору добавляйте ромашку, при диатезе - череду, при анемии - крапиву, боярышник.

Обучитесь приемам общего массажа.

С 2-х лет ребенку показан массаж грудной клетки в сочетании с элементами дыхательной гимнастики, тренировки носового дыхания.

Дыхательная гимнастика ребенку после 3-х лет:

- глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука М, Л;
- вдох через нос короткими толчками;
- задержка дыхания под счет (до 8-10). Вдох через рот, выдох через нос;
- положить на ладонь легкую бумажку и сдувать ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, ноздря прижимается пальцем);
- произношение с удлинением выдохом У, А;
- мыльные пузыри.

Закаливание ребенка потребует от вас терпения, но при настойчивости вы можете повысить устойчивость к простудным заболеваниям. Начинать закаливание лучше летом, проводить лучше систематически, постепенно увеличивая нагрузку и поддерживая у ребенка положительные эмоции. Хорошо закаливает полоскание рта, а после 5 лет и горла водой комнатной температуры. Для полоскания вместо воды можно использовать отвар подорожника, зверобоя, календулы (1 чайная ложка на стакан воды), раствор соды.

Если ребенок в семье или в детской организации встретился с гриппом или ОРВИ, то с целью профилактики можно смазывать носовые ходы оксолиновой мазью 1 раз в день. При выборе средства профилактики посоветуйтесь с врачом.

Помните, что выполнение всех назначений и рекомендаций врача - залог здоровья вашего ребенка!

