**Консультация для родителей:**

**«Профилактика простудных заболеваний».**

медсестра Беленко Т. И.

Что делать, чтобы ребенок как можно меньше болел, и при этом посещал детский сад, школу и прочие общественные места? Главное – грамотно подготовить его к первому походу в детский коллектив.

Самое большое опасение родителей – частые простудные и инфекционные заболевания. И это близко к истине. Почему же практически все дети начинают чаще болеть в детском саду и что с этим можно сделать?
Малыш сталкивается с огромным количеством новых видов микроорганизмов, присущих детскому коллективу, и начинается процесс адаптации. Если иммунная система ребенка готова к таким нагрузкам, то встреча с новыми микробами и вирусами будет для малыша в некотором смысле даже полезной: постепенно сформируется стойкий иммунитет и малыш перестанет часто болеть, сможет в дальнейшем спокойно отвечать на вирусно-микробные атаки.
Главная задача при подготовке ребенка к первому походу в детский коллектив — обеспечить защитным силам его организма возможность такой борьбы. Сюда входит закаливание, неспецифическая профилактика респираторных заболеваний, правильное сбалансированное питание, режим дня и своевременный полноценный отдых.

**Основные моменты подготовки малыша к посещению детского сада**

**Режим дня.** Постарайтесь его максимально подстроить под режим дня в детском саду. Это желательно сделать заранее, примерно за 2-3 месяца до поступления в детское учреждение. Просыпайтесь за час до предполагаемого выхода из дома, тихий час и время приема пищи тоже должны примерно соответствовать детсадовским. Укладывайте малыша вечером пораньше, чтобы он просыпался бодрым и выспавшимся.

**Закаливание.** Важнейший метод профилактики острых респираторных инфекций. Оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Путем закаливания можно если не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней ребенка. Закаливающими мероприятиями являются: прогулки на свежем воздухе, причем в любую погоду, частое проветривание помещений; хождение босиком в помещении и по земле летом в любую погоду; очень полезны любые водные процедуры (душ, ванна, речка, море), при этом постарайтесь не ограничивать пребывание ребенка в воде и не очень контролируйте ее температуру. Не старайтесь дома тщательно избегать сквозняков - в садиках часто дети спят и играют с открытыми форточками, и малыш с непривычки может простудиться. Постепенно приучайте ребенка к прохладному питью (кефир, молоко, сок из холодильника). Мороженое - это не только вкусно, но и полезно с точки зрения контраста температур. И всегда помните о главном принципе закаливания — во всех процедурах необходимо строго постепенно наращивать нагрузку!
Непременно сообщите воспитателю, врачу и медсестре об имеющихся у малыша заболеваниях, особенностях развития, непереносимости пищи или аллергии на лекарственные препараты. При необходимости диетического питания не забудьте упомянуть и об этом.

**Профилактика простудных заболеваний**

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно ежедневно принимать по 2-3 зубчика чеснока, а также лук — эти продукты содержат фитонциды, которые губительно действуют на вирусы гриппа. Маленьким детям вместо приема чеснока внутрь можно делать «чесночные ингаляции»: мелко нарезанный чеснок поместить в емкость с отверстиями (например, пластиковый контейнер от «Киндер-сюрприза», в котором предварительно проделаны дырочки), и подвесить в виде кулончика на шею малыша.
Всем известны полезные свойства аскорбиновой кислоты и поливитаминов для профилактики ОРЗ. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

**Народная мудрость**

Вот некоторые народные рецепты для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний и гриппа. Обратите внимание: не рекомендуется использовать народные рецепты для лечения маленьких детей без предварительной консультации врача!
Натереть на мелкой терке морковь, отжать, в полученный сок добавить оливковое масло (в соотношении 1:1) и 2-3 капли свежего чесночного сока. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
Мелко нарезать лук (4 столовые ложки), залить его стаканом теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и дать постоять 30 минут. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
2 чайные ложки меда и 2 чайные ложки свежего свекольного сока смешать. Закапывать 3 раза в день по 3 капли в обе ноздри.
Измельченные плоды шиповника (можно это сделать в обыкновенной кофемолке), листья крапивы, листья чабреца смешать в равном соотношении и залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения и кипятить 3 минуты. Затем дать постоять в течение часа. Пить с майским медом в виде теплого чая по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.
Полоскание горла растворами фурациллина, соды, ромашки.
Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Настой по народному рецепту готовится следующим образом: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30–40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 часть лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.
Малышам перед выходом из дома в период повышенной заболеваемости респираторными заболеваниями можно смазывать носовые ходы оксолиновой или вифероновой мазью (противовирусные препараты).