МАДОУ д/с 162, корпус 3
Воспитатель гр. «Бабочка»
Кочкина О.А

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА от БОЛЕЗНЕЙ ОСЕНЬЮ?

Вырастить ребенка без болезней, наверное, невозможно, но можно сделать так, чтобы он болел как можно меньше. Для решения этой задачи есть разные пути — делать прививки, ограничивать контакты, закалять. Но от простуды прививок нет, исключить контакты сложно, в интенсивности закаливающих процедур можно ошибиться.

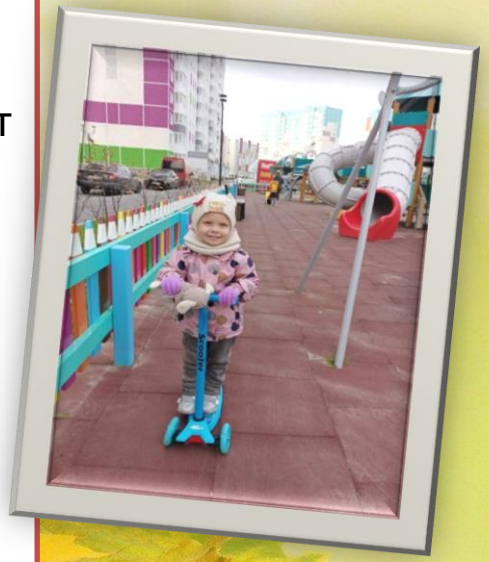
Самое удобное время для оздоровительных мероприятий — лето. Используйте его максимально. Обязательно при любой возможности увозите ребенка из города.

На даче следите за тем, чтобы малыш как можно больше ходил босиком — массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо — зимой ребенок будет меньше простужаться. Если есть возможность выбирать место отдыха для ребенка с хроническим заболеванием, посоветуйтесь с врачом. Кому-то лучше поехать на море, а кому-то — провести время в средней полосе. Общее правило: поездка в другую климатическую зону должна продолжаться не меньше трех недель, одна из которых уходит на акклиматизацию.

Конец лета и начало осени — время, когда организм запасается витаминами. Конечно, "накопить" на зиму водорастворимые витамины С, РР, группы В не получится, их избыток выводится почками, но возместить образовавшийся за год дефицит вполне возможно. Можно, конечно, в августе-сентябре покупать на стол ананасы и папайю, но лучше отдать предпочтение яблокам и арбузам. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней, например, только арбуз, огромный, сладкий — и можно не давать никакой другой еды, если ребенок сам не попросит.

Кишечник тоже нуждается в нашей заботе — салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, помогут избежать запоров.

Осенью дни кажутся особенно короткими. Недостаток света у малышей может привести к развитию рахита. У старших детей резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин "осенняя депрессия", которая развивается при укорочении светового дня. Лечится она в стационаре при помощи инсоляции, когда несколько минут в день человек облучается тысячеваттными лампами. Дома тоже неплохо заменить лампочки более яркими хотя бы в детской и ванной. Лучше, если они будут матовыми — яркий нерезкий свет поможет быстрее проснуться утром и бодрее себя чувствовать в течение дня, поднимет настроение, активизирует защитные силы организма.



В это же время уменьшается поступление с пищей витаминов — пора вводить в рацион поливитаминные препараты. Предпочтительнее использовать натуральные растительные формы, но и синтетические витамины тоже подойдут. Необходимо давать их ежедневно в течение месяца и повторять такие курсы 3-4 раза в зимне-весенний сезон. Американские врачи советуют давать витамины в таблетках круглый год. В их рассуждениях много весомых аргументов.

Без изучения иммунного статуса ребенка в холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов: женьшеня, элеутерококка. Препараты принимаются один раз в день утром, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна нужно давать ребенку успокаивающие отвары трав: валерьянки, пустырника. Дозировку определит ваш лечащий врач. Адаптогены нормализуют биоритмы ребенка, задав им правильную волнообразную форму.

Прививка против гриппа, которая делается каждый год, защитит вас от этого заболевания. Ее лучше сделать осенью. А для детей, которые часто болеют отитами, ангинами, бронхитами, существуют препараты, сочетающие в себе свойства неспецифического иммунокорректора и вакцины, защищающей от стафилококков, стрептококков, гемофильной палочки, клебсиеллы. Подбор схемы профилактики лучше доверить врачу.

Еще один метод нормализации работы организма — ароматерапия, с помощью которой можно не только поднять иммунитет, но и улучшить настроение, гармонизировать состояние человека. Преимущество использования данного метода в детской практике в том, что он прост и приятен. Ребенок выздоравливает, вдыхая запах сосны, пихты, эвкалипта, прополиса или апельсина. Если малыш заболел, эфирные масла применяют в виде ингаляций. Главное условие успешного лечения эфирными маслами — их качество. Масло должно быть натуральным, чистым, сертифицированным, произведено хорошо зарекомендовавшими себя фирмами.

Если ребенок в течение года часто болел, то летом его нужно обследовать — сдать анализ крови, определить иммунный статус, показать лору и стоматологу. Если удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, следующая зима обязательно пройдет легче.

Простуду легче предотвратить, чем лечить. Если ваш ребенок вернулся с прогулки с мокрыми ногами, сажайте его в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если он не любит купаться и промокли только ноги, достаточно сделать ножную ванночку на 10-15 мин, потом тщательно вытереть ноги и надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки — горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем (вишня уменьшает воспалительные явления в горле).

В детский сад и школу осенью, особенно до начала отопительного сезона, ребенка лучше отправлять в теплых носках, потому что, кроме вирусов, в саду и школе его неминуемо будут поджидать сквозняки, которые способствуют возникновению болезни так же, как и мокрые ноги.

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленый чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через его носик.

Резать чеснок и оставлять его пахнуть около кровати на ночь желательно хотя бы один раз в неделю в течение всего учебного года — с осени до весны. Если делать это дисциплинированно, то можно если не избежать вовсе, то резко уменьшить количество простуд в течение года.

Если в жизни ребенка должен произойти "ожидаемый" стресс: смена места жительства или детского коллектива, поступление в детский сад или школу, начало учебного года, профилактическая прививка, плановая госпитализация для обследования и лечения — его организм должен быть подготовлен. За 1-2 недели до события и 1-2 недели после проведите лечение адаптогенами, определив курс препаратов с вашим врачом.

После перенесенного заболевания, особенно леченного с помощью антибактериальных препаратов, скорейшей реабилитации будет способствовать 10-15-дневный курс эубиотиков (бифидо- и лактобактерий).

Если осенью, с началом учебного года, ребенок стал вялым и апатичным, плохо просыпается по утрам, реже бывает веселым, то это состояние можно назвать астенией.

У астении, усталости, апатии, потери аппетита может быть масса причин, от психологических до медицинских. Из-за недостатка компенсаторных возможностей или из-за интоксикации (отравления продуктами жизнедеятельности микроорганизмов или паразитов) при глистах, лямблиях, хронических инфекциях и заболеваниях у ребенка могут возникнуть не только вышеперечисленные состояния, но и многое другое, требующее вмешательства врача. Но возможно, что причина ваших жалоб гораздо более банальна. Посещение школы, нагрузка, сокращение светового дня — все это неблагоприятно сказывается на психологических и адаптационных возможностях ребенка, его здоровье и выносливости. Поэтому отпускайте ребенка сразу после школы погулять на часок, домашние уроки старайтесь делать с 15.00 до 17.00. Раньше отправляйте ребенка спать, чтобы ночной сон был полноценным. Через неделю-две оцените изменения, если жалобы исчезли, придерживайтесь вышеизложенных правил, а если не исчезли, то обратитесь к врачу или психологу за дополнительной помощью

Бывает, что ребенок очень легко простужается. Стоит только погулять с ним часок в холодную погоду, как у него на следующий день начинает першить в горле, текут сопли, появляется насморк. Как укрепить ребенку носоглотку? Для укрепления носоглотки подойдет витаминотерапия, а также ингаляции и посещение паровой бани. Эти меры поз-волят ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробы, попадающие в организм с каждым вдохом. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом и настойками поднимут местный иммунитет в носо- и ротоглотке, трахее, бронхах. Для профилактики достаточно какой-либо одной процедуры в день — бани или ингаляции. Но если вы сделаете несколько лишних процедур, это вашему ребенку не повредит.

Как уберечь ребенка от детсадовских простуд? Считайте, что микробы — это вампиры. А вампиры, по легенде, боятся чеснока. Дело в том, что фитонциды, которые выделяет чеснок, вызывают выработку интерферона в ротоглотке, носоглотке, а интерферон защищает клетки от вирусов — не дает им попасть внутрь клетки и размножиться. А если вирус не размножится, то болезнь не возникнет и микроб погибнет или будет удален из организма с помощью, например, чихания. Поэтому для профилактики простуды надо 1-2 раза в неделю (можно чаще) в течение всего года мелко-мелко резать чеснок и ставить блюдечко с нарезанным чесноком на ночь возле кроватки ребенка.

Что делать, если ребенок часто жалуется на боли в горле, при этом миндалины увеличены? До ангин пока дело не доходит, но уроки в школе из-за болей в горле часто приходится пропускать. Чем можно помочь в этом случае? Если заболело горло, то самый простой и эффективный способ лечения — это полоскание составом "сода — соль — йод". Обычно все эти ингредиенты смешивают в одном стакане и получают незначительный эффект. Гораздо более эффективна "последовательная" схема, согласно которой на одно полоскание надо 3 стакана. Первый стакан — это 1 чайная ложка соды на стакан очень теплой воды. Выполоскайте этот состав до дна и сразу приступайте ко второму — 1 чайная ложка соли на стакан горячей воды (не кипятка!). И закрепляющий эффект — третий стакан: 10-30 капель йода на стакан воды температурой 30-40 °С. Такую процедуру, не меняя последовательность операций, повторяйте 4-6 раза в день. Боль в горле пройдет. Эффект достигается за счет последовательности воздействия: сода размягчает миндалины, после чего из них с помощью соли уходит лишняя вода, отек, после чего вы "прижигаете" миндалины йодом, убивая заодно и микробы. Размер миндалин уменьшается, и к ним меньше липнет всякая зараза. Для профилактики достаточно полоскать горло таким составом не чаще раза в день, но и не реже одного раза в неделю. Важно, чтобы ребенок умел хорошо полоскать горло и не глотал раствор.

После ОРS надо отправлять ребенка в школу или сад, но он, разумеется, может сразу подцепить новый вирус и опять заболеть. Однако ему надо в школу. Что делать? Лучше всего, конечно, подержать ребенка еще недельку дома, но если это невозможно, то, чтобы поддержать иммунитет в боевом состоянии, помочь ребенку справиться с послепростудной астенией, подавайте ему месяц витамины, утром и после школы добавляйте в чай настойку элеутерококка (по капле на год жизни, но не более 10 капель), а на ночь — настойку пустырника в той же дозировке. Длительность курса приема этих настоек — 15 дней.

Если же ребенку надо в сад, а не в школу, а ваша работа позволяет, то лучше после исчезновения симптомов простуды не сразу отдавать ребенка в сад, а провести курс реабилитации. В этот курс, кроме витаминов, адаптогенов, чеснока, ингаляций, будет входить тренировка к микробной нагрузке. Дома вирусная нагрузка минимальна. В детском саду — максимальна. Ваша задача в течение не-дели-двух подготовить ребенка к максимальной нагрузке. Поэтому сначала сходите с ребенком на полчаса погулять. На следующий день сходите в музей, на третий день, например, в зоопарк, в кино, где детей много и куда они принесли новые вирусы. Но в кино ребенок только в течение часа-двух будет бороться с этими вирусами. Потом идите в детский сад погулять, затем оставьте ребенка в саду до обеда и т. д.

Отправляя ребенка в школу или сад, наклейте ему на ступни снизу, между пяткой и пальцами, перцовый пластырь. Сильно он жечь не будет, но будет стимулировать рефлекторные зоны ступни, вызывать приток крови к ногам, не давая им замерзнуть. Пластырь можно клеить хоть каждый день — пусть держит организм в тонусе. На ночь можно снимать.

Если же у ребенка от ОРЗ остались сопли, то наклейте ему на ночь на переносицу тонкую полоску перцового пластыря. Такое мягкое прогревание поможет малышу быстрее избавиться от соплей.

Из книги "Ребенок и уход за ним. От рождения до 3 лет"

Спасибо за внимание!