



Здоровье детей в зимний период

Консультация для родителей





Здоровье детей в зимний период

Детский организм куда слабее взрослого, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается.

Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление.

**Но все-таки: можно ли уберечь ребенка от простуды?
Можно!**



**Чтобы уберечь ребенка
от простуды в период
сезонной
вспышки заболеваемости,
следуйте следующим
советам,
простым, но действенным!**



- Приучите малыша дышать носом

Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов.

При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм.

А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни.

- У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка – чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладошки малыша, а оттуда – напрямиком в дыхательные пути.

- Не забудьте про лук и чеснок

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы – а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок.

Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.



Как же укрепить иммунитет ребенка?

• Правильное питание

В рационе малыша должно быть достаточно витаминов и минералов. Для этого вполне подходят покупные витаминно-минеральные комплексы, созданные специально для детей. Но иногда родители предпочитают не давать ребенку аптечные препараты, а обходиться натуральными средствами. Если это – и ваша позиция, постарайтесь, чтобы в питании ребенка присутствовали продукты, богатые витамином С, особенно важного для иммунитета: шиповник, черная смородина, сладкий перец, цитрусовые (лучше всего употреблять вместе с корочкой, облепиха, киви, капуста (в особенности – брюссельская, брокколи, цветная, краснокочанная, чеснок, ягоды калины, рябины, земляники. Полезны для иммунитета также витамины А и Е. Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными! Полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления при регулярном употреблении плохо сказываются на здоровье и самочувствии малыша.



- **Проветривайте комнату**

Даже если за окном непогода, найдите пятнадцать минут, чтобы проветрить комнаты.

Свежий воздух – действенное средство от микробов. Раз и навсегда откажитесь от курения в помещении – табачный дым имеет свойство просачиваться в любые щели, а на здоровье ребенка он влияет не лучшим образом: в частности, значительно снижает иммунитет.

- **Не пренебрегайте лекарствами для профилактики простудных заболеваний**

В настоящее время существует ряд гомеопатических препаратов, которые помогают не только справиться с простудой, но и предотвратить ее.

Гомеопатические препараты отличаются особенной эффективностью на самых ранних стадиях заболевания и способностью предотвратить заражение.

Однако, стоит помнить о том, что эффект таких лекарств значительно снижается при регулярном приеме: для достижения максимального эффекта не стоит принимать одно и то же средство чаще, чем раз в полгода. Однако, вы всегда можете чередовать препараты.

- **Укрепляйте иммунитет**

Крепкий иммунитет гарантирует, что и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут на малыша ровным счетом никакого влияния.



• Активный образ жизни

Физическая активность способствует укреплению организма. Бег, плавание, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки – все это идет только на пользу иммунитету малыша.

Особенно полезны физические упражнения на свежем воздухе. Если кроха много гуляет, бегаёт, прыгает, активно исследует детскую площадку, залезая куда только возможно – радуйтесь, скорее всего, его здоровье достаточно крепкое, чтобы противостоять болезням.

• Перепады температур

Организм, приученный стойко переносить перепады температур, способен так же стойко сопротивляться простуде. А потому очень полезны обливания прохладной водой и посещения бани или сауны.

Заметим, что любые процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно – постепенно снижать температуру воды, а в сауне начинать всего с нескольких минут.

Однако, меры по укреплению иммунитета – не панацея и не волшебная пилюля: для того, чтобы они возымели какой-то ощутимый эффект, потребуется время.

Кроме того, укреплением иммунитета нужно заниматься постоянно. Но по достижении результата вы вряд ли будете жалеть – малыш будет болеть намного реже, станет крепче и здоровее.



Осторожно, гололёд!

Профилактика травматизма



Как выбрать правильную обувь?

Чтобы снизить вероятность падения в гололед, нужно выбирать «правильную» обувь.

1. Обувь будет меньше скользить, если ее подошву прошиповать в мастерской. Домашняя заготовка: обклеить подошву наждачной бумагой, в крайнем случае, подойдет (но не надолго) кусок обычного ленточного лейкопластыря.

2. Для увеличения устойчивости и уменьшения высоты падения о многосантиметровых каблуках-«шпильках» лучше на время забыть.

В любом случае, перемещаясь по скользкой поверхности, старайтесь наступать на всю подошву. Расслабьте ноги в коленях, смотрите под ноги и помните, что вы можете в любую минуту поскользнуться и упасть - с точки зрения психологов такое состояние готовности снижает вероятность падения.



Что такое гололёд и гололедица?

Гололёд – слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на деревьях, проводах, при замерзании воды.

Гололёду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер.

Толщина льда при гололеде может достигать нескольких сантиметров. Гололёд – редкое явление природы по сравнению с гололедицей – скользкой дорогой.

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния, который образует скользкую поверхность. Гололедица возникает там, где перед заморозками стояла вода, или там, где вследствие движения транспорта либо большого количества пешеходов выпавший снег уплотняется. Чаще всего это происходит на проезжей части дорог и тротуарах.

Гололёд и гололедица являются причинами чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайными они могут быть не только для пешеходов, но и для транспорта.

При гололёде значительно увеличивается количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.



Если падение произошло

Как правило, большинство из нас, упав, бодро вскакивают и, охая, продолжают бежать по своим делам. Сила воли и терпеливость, это, конечно, ценные качества, однако, последствия игнорированных травм могут быть плачевными.

- Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее.

- Незамеченное вовремя сотрясение мозга в дальнейшем может проявиться головными болями, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.

Ушиб

Обойтись без помощи врача можно, пожалуй, только в случае легкого ушиба.

Первая помощь:

приложите к больному месту что-нибудь холодное и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки (например, троксевазином).



Сотрясение мозга

Это одна из наиболее частых травм, получаемых при падении. Сотрясение мозга проявляется потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью. Если есть подозрение на сотрясение мозга, обязательно обратитесь к врачу.

Первая помощь:
покой и холодный компресс.

Перелом (или вывих)

Признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

Первая помощь:

1. **Обездвиживание поврежденной конечности.** Это необходимо сделать для предотвращения смещения отломков кости. Накладываем фиксирующую повязку или шину так, чтобы суставы выше и ниже места перелома (вывиха) оказались неподвижными. Например, поврежденную в области предплечья руку можно обездвижить перевязью из шарфа или заложив ее за борт верхней одежды.
2. **Охлаждение места повреждения.** Пакетик, наполненный льдом или снегом, прикладывают к месту перелома (вывиха) на 10-15 минут, затем убирают и заменяют новым. Это уменьшит отек и боль. А вот греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.
3. **Обезболивание.** В качестве обезболивающих можно применять анальгинсодержащие препараты: баралгин, анальгин и т.п.



