

На родительском собрании не забудьте напомнить о правилах поведения на дорогах во время осенних каникул:

- не выезжать на роликах, самокатах, велосипедах на проезжую часть
- не играть в подвижные игры рядом с проезжей частью
- не переходить проезжую часть на красный свет
- переходить дорогу только на зеленый свет светофора или по пешеходному переходу
- учитывать природные условия, а это - заморозки, тонкий лед, значит, объяснить, что если на реке или глубокой луже лед, наступать нельзя, так как он еще тонкий, есть опасность провалиться под лед или промочить ноги и сильно простудиться.

ЭТО на собрании тоже обязательно!

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!

ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

Основным методом профилактики гриппа считается вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента, для стимуляции организма к выработке антител, предотвращающих размножение вирусов и развитие болезни.

Вопрос вакцинации необходимо обсуждать с иммунологом, однако окончательное решение, прививать ребенка или нет, принимают родители.

Многие родители выбирают другой способ профилактики гриппа и простуды: они всеми силами укрепляют иммунитет ребенка – правильно кормят его, обеспечивают ему здоровый режим жизни. И в дальнейшем, даже если ребенок заболевает, его иммунные механизмы обеспечивают ему полноценную защиту.

Также для профилактики гриппа, простуды и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекций, что особенно важно для ребенка. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: ведь на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БУКВАЛЬНО «НЕ ВЫЛЕЗАЕТ ИЗ ПРОСТУД»?

1. Попробуйте разобраться в причинах. Часто болеющему ребенку летом или в начале осени, пока не начался осенне-зимний сезон простуд, желательно провести полное обследование: сделать общий анализ крови, определить иммунный статус, при необходимости провести другие исследования, проконсультироваться у лор-врача.
2. Однако не всегда дело в слабом иммунитете. Причины могут быть и психологическими. Защитные функции организма ослабляет напряжение и стресс. Если ребенок поздно ложится, рано встает, неправильно питается, испытывает постоянный стресс в садике, перегружен разнообразными занятиями, вряд ли он будет здоров.

3. С момента рождения режим сна ребенка должен быть подчинен режиму семьи. Если вы хотите, чтобы ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем. Средняя суточная потребность во сне у детей такова: со 2 года – 13 часов; в 4 года – 11.5 часов; в 6 лет – 9.5 часов; в 12 лет – 8.5 часов.

4. На ночь можно дать что-то успокаивающее: чай с мятой, теплое молоко с медом, отвар корня валерианы, сделать теплую ванну с лавандой. Не играйте с ребенком в подвижные игры и не включайте телевизор за два часа до сна.

5. Полноценное питание – фактор не менее важный. Приучайте ребенка есть на завтрак каши, творог, молоко, яйца, сыр и фрукты. Овощи, фрукты, ягоды в сыром виде должны быть на столе ежедневно. Постарайтесь исключить из рациона колбасные изделия, консервы, рафинированные продукты; вместо булочек и конфет – орехи, мед и сухофрукты.

6. Осень – время, когда ребенок адаптируется к новым требованиям детского сада, привыкает к коллективу. Помочь организму приспособиться к этим условиям помогут фитопрепараты на основе эхинацеи пурпурной, отвар шиповника, пивные дрожжи. Врачи рекомендуют принимать их 1 раз в день, с утра. Но назначать эти препараты лучше после консультации с педиатром.

7. Сопротивляемость организма любым инфекциям помогут повысить закаливающие процедуры. Плавание, массаж, баня, гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе. Положите на пол в ванной комнате коврик с нашитыми на него крупными пуговицами – так, умываясь, ребенок будет одновременно массировать рефлексогенные точки на ступнях, отвечающие, в том числе, и за иммунитет.

8. Но вот грипп уже на пороге. Что делать в этом случае? Оксолиновая мазь – одно из самых доступных средств защиты. Смазать нос перед походом в сад, в гости или в театр – дело одной минуты. После пребывания в общественном месте (театр, детсад, детский праздник, поездка в метро), стоит промыть полость носа любым препаратом на основе морской воды (Аквалор, Отривин, Аквамарис, Физиомер) или на основе натрия хлорида, например, Салин.

9. Как правило, простудное заболевание бывает спровоцировано переохлаждением или стрессом. Если ребенок промочил ноги, напоите его чаем с малиной или лимоном, пропарьте ноги и пораньше уложите спать.

10. Чтобы осенью и зимой ребенок не болел, позаботиться об этом нужно летом. Не обязательно вывозить его на юг: резкая смена климата не всем полезна. Но если вы считаете, что теплый климат и море – основа хорошего отдыха, помните, что процессы акклиматизации занимают у детей не менее двух недель. Так что отправляться на курорт надо не меньше, чем на месяц.

11. Отдых в нашем климате не менее полезен, если есть возможность пожить на даче, побегать босиком, полакомиться ягодами с грядки. Свежий воздух, озеро, лес, луга и летнее солнце – хорошие лекари для часто болеющих детей.

Какие признаки заболевания у ребенка обязывают немедленно обратиться за медпомощью?

- ускоренное или затрудненное дыхание;
- синюшность вокруг рта, других кожных покровов;
- появление на теле ребенка кровоизлияний (даже очень маленьких), носового кровотечения;

- высокая температура тела;
- отказ ребенка от питья;
- невозможность разбудить ребенка или отсутствие его реакции на обращение;
- чрезмерное возбуждение ребенка или появление судорог;
- появление рвоты, частого редкого стула;
- жалобы ребенка на сильную головную боль;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача.

Если повысилась температура

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!

Наряду с комплексным лечением, назначенным врачом, вы должны знать, что режим ребенка должен измениться для скорейшего выздоровления, значит нужно обратить внимание на следующие важные факторы:

Еда

Питание ребенка при высокой температуре должно быть щадящим, с ограничением тяжелой белковой пищи (мясо, молоко). Лучше кормить ребенка чаще и небольшими порциями. Не настаивайте на еде при отсутствии аппетита.

Одежда

Не кутайте ребенка, оденьте во что-то легкое. Перегрев способствует тому, что жар усилится. Одежда должна быть легкой, в комнате тепло, но не жарко. Категорически недопустимы сквозняки!

Питье

При повышенной температуре ребенок обязательно должен много пить. Жидкость нужна для того, чтобы не допустить сгущения крови. Теплая вода без газа, морсы – клюквенный, брусничный, малиновый, из сока красной и черной смородины. Чай – липовый, из смородинного и малинового листа.

Внимание: при повышенной температуре тела (выше 37°C), на каждый градус требуется дополнительно 10 мл жидкости на 1 кг массы тела ребенка. Рекомендуется включить в рацион приблизительно на 20-30% больше обычного объема жидкости.