

Укреплению иммунитета у детей способствуют:

1. Материнское молоко, говоря иначе, грудное вскармливание.
2. Соблюдение режима дня, с обязательным выделением времени для отдыха и сна, а детям - обязательный дневной сон. Вечером ребенок должен быть в постели, желательно не позднее 22:00.
3. Закаливание горла (пить прохладные напитки, есть мороженное). Разумеется, здесь нужна предельная осторожность, приучать горло ребенка к прохладной пище нужно постепенно и аккуратно. Начинать можно примерно с 2-3 лет, и напитки должны быть начиная с комнатной температуры, раз в два-три дня опускаем температуру на градус.
4. Гигиена полости носа, рта и горла. Мороженное даем ребенку, растопленное в тарелочке, можно начинать приучать к прохладной воде утром после сна и вечером перед сном, после каждого приема пищи. Нос можно промывать слабосоленым раствором (в аптеках выпускаются под названиями Салин, Маример, Аквалор, Аквамарис и т.д.).

5. Общее закаливание организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, гимнастика, бассейн. При чем закаливанием заниматься можно с самых первых дней жизни, в конце купания обливая малыша из ковшика водичкой, у которой вы постепенно понижаете температуру. Данный процесс благотворно влияет на иммунитет.
6. Одежда должна соответствовать температуре окружающей среды. Одевать ребенка нужно так, чтобы он был не больше чем себе, иначе перегрева не избежать, а это тоже отрицательно влияет на иммунитет. Хорошо начать принимать комплекс поливитаминов для детей. Можно пропить месячный курс, но перед приемом все же следует посоветоваться со своим врачом, какой комплекс подойдет вам более всего. Свежевыжатые соки, морсы, травяные отвары - тоже отличное средство.

МАДОУ « Детский сад « Радуга»

Внебольничная пневмония не всегда заметна, но всегда опасна.



Внебольничная

пневмония — это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации.

Источником инфекции является больной человек с признаками инфекций дыхательных путей.

Основной путь

передачи – воздушно-капельный (при чихании, кашле, разговоре, дыхании).

Симптомы

Внебольничная пневмония у детей протекает более остро. Так происходит в следствии несформированной иммунной системы.

Кашель;
Повышение температуры;
Отделение мокроты;
Болевые ощущения в груди;
Слабость;
Сильное потоотделение по ночам.

Основные рекомендации по профилактике пневмонии:

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе,
2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов.
3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа, протекает очень тяжело и может привести к летальному исходу.
4. Для профилактики пневмонии у детей существуют вакцины против пневмококковой инфекции; необходимо также ежегодно прививать детей против гриппа.
5. В холодное время года нужно рекомендуется избегать одеваться по погоде, избегать контакта с больными ОРВИ и переохлаждений и сквозняков. гриппом людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от уборки в помещениях.
6. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
7. Как можно чаще мыть руки и посещения мест с большим скоплением людей.
8. В период подъема заболеваемости гриппом

9. Принимать иммуностимулирующие препараты. Очень полезный иммуностимулятор, который прекрасно подходит детям, это мед. В нем содержится очень большое количество полезных незаменимых витаминов и микроэлементов. Единственным противопоказанием в данном случае являются аллергические реакции на мед.

Очень сильным иммуностимулятором является чеснок. Однако важно учесть, что детям до трех лет можно давать исключительно вареный чеснок.

Если заболели Вы или ваш ребенок, то не стоит идти на работу или вести ребенка в сад,

