

# Профилактика ОРВИ у детей.

1. На дворе осень – время, когда дети особенно подвержены простудным заболеваниям. Малыш может заразиться в детском саду, простудиться гуляя на улице, промочив ноги. Можно ждать, когда ребенок заболеет, и лечить его, а можно предотвратить простуду. Для этого родителям вместе с ребенком **предлагаем ежедневно проводить следующие простые процедуры:**

- a. Перед выходом из дома смазывайте ноздри ребенка одним из перечисленных ниже препаратов:
  - 1) 0,025% оксолиновая мазь;
  - 2) Мазь «Виферон»;
  - 3) Интерферон;
  - 4) Чесночное масло.

Эти препараты предотвращают закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей и тем снижают вероятность заболевания.

- b. Вернувшись домой, попросите ребенка прополоскать рот одним из следующих лечебно-профилактических средств:
  - 1) Отвар ромашки;
  - 2) Отвар календулы;
  - 3) Отвар шалфея;
  - 4) Настойка прополиса (15-20 капель на 150мл воды)

Это позволяет удалить потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта. Эту процедуру полезно делать всем членам семьи по возвращении домой, чтобы не заразить ребенка.

2. Защитные силы организма ребенка, как и взрослого человека, в холодное время года ослабевают. Для укрепления иммунитета можно использовать следующие методы:
  - c. Закаливание;
  - d. Прием одного из следующих гомеопатических препаратов согласно приложенным аннотациям:
    - 1) «Афлубин»
    - 2) «Антигрипин» (гомеопатические горошки)

Приём препаратов лучше начать за месяц до предполагаемого посещения детского сада.

**3.** Приём препаратов, которые повышают адаптивные способности организма, - адаптогенов. Возможна одна из следующих схем:

- 1) Настойка элеутерококка в дозе 1 капля на год жизни ( на прием) 2 раза в сутки (Например: если ребенку 2 года, давать по 2 капли 2 раза в день).
- 2) Вместо элеутерококка можно использовать один из следующих препаратов: экстракт родиолы розовой, левзеи, настойки заманихи, лимонника китайского, аралии и др. адаптогены. Эти препараты дозируются так же, как элеутерококк.

Противопоказаниями к применению данных препаратов являются высокая температура и повышенная возбудимость ребёнка.

**4.** Приём витаминов и минеральных элементов.

Во время критических периодов в году, когда нужда в витаминах становится особенно ощутимой, никакая диета не может восполнить витаминные потребности.

Ребёнку необходим курс витаминов и минералов, который поможет укрепить детский организм. Правильно подобрать такой курс Вам поможет врач-педиатр. Витамины лучше принимать курсом 1 месяц. Прием гомеопатических препаратов, адаптогенов и витаминов нужно чередовать в течении года.

**Одним из тяжелейших вирусных заболеваний является грипп.**

Одним из средств защиты своего ребёнка от этой инфекции является прививка.

Выбор вакцины зависит от возраста ребёнка, а также от состояния его здоровья (аллергия, частые простудные заболевания, хронические заболевания и др.) Поэтому правильно выбрать вакцину вам поможет ваш врач-педиатр.

# Витамины .

Основным источником витаминов для человека является пища. Очень важно, чтобы рацион ребёнка был богат питательными веществами.

<b>Витамины</b>	<b>Продукты растительного и животного происхождения</b>
<b>А</b>	Морковь, цитрусовые, тыква, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир.
<b>Бета-каротин</b>	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидор
<b>D</b>	Молоко, яйца, рыбий жир, печень, треска, жирные сорта рыбы.
<b>E</b>	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха.
<b>К</b>	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна.
<b>В 1</b>	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овёс, орехи (фундук)
<b>В 2</b>	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи, печень, яичный желток, сыр.
<b>PP</b>	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи, мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр.
<b>В 5</b>	Дрожжи, бобовые, грибы, рис, печень, мясные субпродукты.
<b>В 6</b>	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи, мясо, печень, рыба, молоко, яйца.
<b>В 9</b>	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины, яйца, мясные субпродукты
<b>В 12</b>	Дрожжи, морские водоросли, печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба.
<b>Н</b>	Яичный желток ,печень, почки.

