**Консультация для родителей**

**«Профилактика простудных заболеваний детей в зимний период»**

Зимний период дети дошкольного возраста болеют намного чаще, чем в летом. Дети более старшего возраста болею реже, так как вырабатываются защитные функции организма. Поэтому от болезней детей может спасти профилактика от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

**Причины простуды** - переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они передаются через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

**Способы профилактики простуды:**

1. Профилактические прививки

2. Прием витаминов

3. Закаливание

4. Частые прогулки на улице

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

Эффективнее всего начать профилактику за месяц до наступления так называемого «сезона простуд». Медикаментозная профилактика включает в себя вакцинацию, которую нужно делать заранее.

Приобретенный в результате вакцинации иммунитет защитит от гриппа только тех штаммов, которые входят в данную вакцину. Также по рекомендации специалиста можно пройти курс приема иммуномодулирующих средств, чтобы повысить сопротивляемость организма малыша к вирусам в детском коллективе.

Кроме того, обезопасить ребенка от тяжелого заболевания поможет ваша же сознательность. Научите ребенка выполнять следующие нехитрые действия:

1. Тщательно мыть руки с мылом. Делайте это дома вместе каждый раз перед едой и после улицы, подавая ребенку положительный пример.

2. Объясните ребенку, что чихать и кашлять нужно, прикрывая лицо платочком или рукой. На собственном примере показывайте, как это выполняется.

3. Научите ребенка не приближаться к заболевшему человеку. К примеру, если кто-то из ваших членов семьи болеет, оградите его от контакта с остальными.

**Прием витаминов**

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей Нужно очень внимательно относиться в питанию ребенка, не стоит принуждать его есть фрукты и овощи в больших количествах (например, цитрусовые могут вызвать аллергию у детей). Помимо фруктов овощей, источниками витаминов так же является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, бобы, овсянка и гречневая каша.

В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром. Прием обычных поливитаминов детям до 3-х лет не рекомендуется.

**Закаливание**

Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увезти детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабушке. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

**Частые прогулки на улице**

Гулять с ребенком на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.