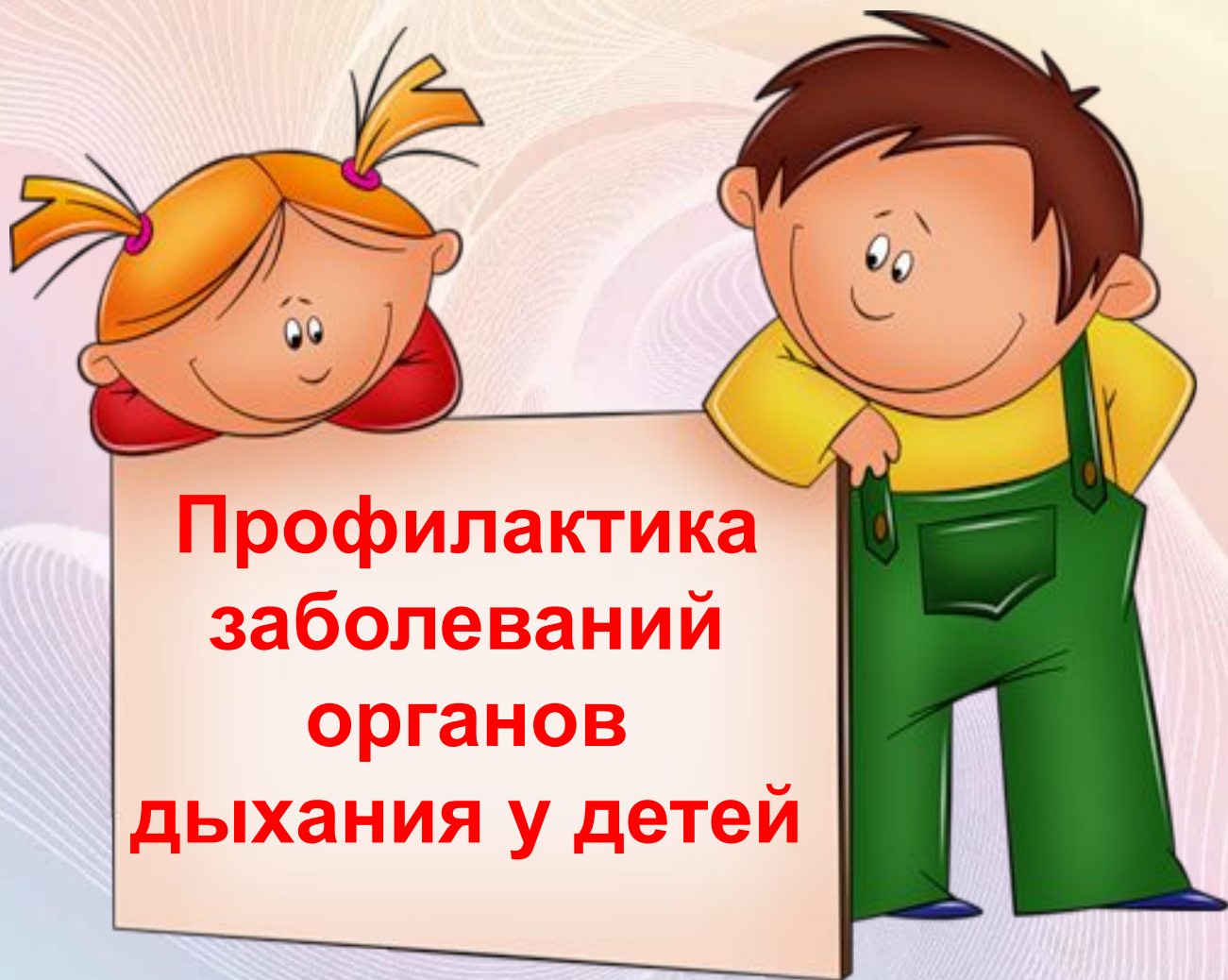


# Памятка для родителей



**Профилактика  
заболеваний  
органов  
дыхания у детей**

Подготовила воспитатель:  
Пахтусова Ирина Леонидовна

Болезни органов дыхания и их предупреждение — вынужденная мера и для подрастающего поколения. Но малышам можно рекомендовать не все способы защиты, какими пользуются взрослые люди. Детский организм — более хрупкий, стоит аккуратно относиться к дозировкам и полностью соблюдать рекомендации педиатров.

Как избежать заболеваний органов дыхательной системы у самых маленьких? Важно ни перегревать, ни кутать ребенка, но и стараться одевать его по погоде. Следует научить малыша правильно дышать, приучить к ингаляции в целях профилактики и лечения.



Детям подойдут ингаляции на основе:

- ромашки;
- череды;
- чабреца;
- эвкалипта;
- календулы.



Эти травы не навредят маленькому организму и активизируют защитные силы. Болезни органов дыхания и их предупреждение у маленьких пациентов проходят немного по-другому, нежели, чем у взрослых. Важно давать ребенку только те витамины, которые назначил доктор. Питание должно быть сбалансированным и дробным. Стоит избегать потребления большого количества сладостей, особенно шоколада. Вредны копчености, жареное, острое, сильно соленое.

В период межсезонья или напряженной эпидемиологической ситуации следует каждый вечер перед кроватью малыша ставить блюдце с разрезанной луковицей.

Пары от этого овоща способны творить чудеса. В луке очень много эфирных масел, веществ, которые убивают болезнетворные микроорганизмы. Вдыхая аромат лука, ребенок повышает свои защитные силы. Желательно держать в детской хлорофитум. Данное растение очищает воздух от бактерий и вирусов. Важно часто проводить влажную и даже генеральную уборку в спальне, где находится малыш. Однако и стерильную чистоту не нужно наводить. Чадо не должно расти в тепличных, обеззараженных условиях.

Иммунитет работает только в том случае, если ему есть с чем бороться. Так пусть это будут незначительные вредители.

