**Консультация для родителей**

**Можно ли гулять с ребенком при насморке или кашле**

Активные игры на природе или просто пешие прогулки на свежем воздухе полезны всегда и для всех. Но когда у малыша кашель и насморк, многие родители боятся выводить его на уличную прогулку. В традиционном представлении взрослых свежий холодный воздух, ветер или снег, способны навредить малышу и еще больше простудить его. В этой статье мы узнаем: можно ли гулять с ребенком при насморке и кашле, чем полезен свежий воздух, в каких случаях нельзя выводить больного малыша на прогулку.

**Чем полезен свежий воздух?**

Многие врачи-педиатры считают, что прогулки и активные игры на свежем воздухе способны благотворно повлиять на физическое состояние малыша, проветрить легкие от болезнетворных микробов и значительно улучшить общее состояние организма. Для таких прогулок лучше выбирать парки и парковые скверы, лесные зоны, места с многочисленными насаждениями из растений, где есть кусты, деревья, цветы и цветочные клумбы, уголки природы, оформленные в ландшафтном дизайне. Любое растение в процессе своей жизнедеятельности обогащает воздух полезными веществами и ферментами, выбрасывая в пространство полезные ионы и чистейший кислород, а дождливая или ветреная, но теплая погода, разносят вокруг свежий и чистый воздух. Влияние свежего воздуха на детский организм неоспоримо:

- свежий воздух благотворно и активно влияет на кровообращение в любом организме, в том числе и детском. Во время дыхания свежий воздух поступает в легкие обогащая весь организм кислородом, в результате чего циркуляция крови значительно улучшается, а все укоренившиеся в организме микробы и вирусы выходят наружу.

- свежий воздух способствует увлажнению слизистых носоглотки, дыхание становятся более свободным и чистым;

-свежий воздух позволяет ребенку тщательно высморкаться и откашляться; прохладный, но не холодный воздух, проветривает легкие и носоглотку ребенка, способствует обогащению организма чистым кислородом, что положительно влияет на протекание всех обменных процессов в организме;

-активные физические движения на свежем воздухе способствуют общему оздоровлению организма и наполняют каждую его клетку полноценным питанием;

**Можно ли гулять с ребенком при насморке?**

Если ребенок простужен и у него насморк, он обязательно должен дышать свежим воздухом. Но при этом необходимо соблюдать некоторые правила, чтобы не навредить малышу:

-при легком насморке, когда ребенок проявляет физическую активность и испытывает интерес к прогулке;

-ребенок должен быть одет легко, но в теплую одежду. При физической активности малыша на прогулке, есть риск что ребенок, закутанный слишком тепло вспотеет и при резких порывах ветра простудиться еще сильнее;

-лучше не выводить больного малыша на прогулку при сильном морозе, порывистом ветре или слякотном дожде. Но если ветер и дождь тихие и теплые, такая прогулка способна наполнить больной организм малыша свежим кислородом и поможет справиться с болезнью;

-перед прогулкой позвольте ребенку хорошенько высморкаться, чтобы свежий воздух без всяких препятствий поступал в легкие;

-приучайте ребенка дышать через нос, такое дыхание очень полезно для организма в целом, воздух, поступающий в легкие через нос, очищается от пыли и загрязненных микрочастиц, витающих в воздухе;

-обязательно соблюдайте и выдерживайте время прогулок, когда погода теплая и погожая продолжительность прогулки может составлять до одного часа, если на улице ветрено или идет мелкий дождик, такую прогулку нужно сократить до двадцати минут, просто чтобы ребенок смог подышать свежим воздухом и наполнить им свой организм.

Можно ли гулять с ребенком при насморке и кашле при общей слабости его физического состояния? **Нельзя в случаях**:

-если ребенок вялый, сонливый, капризный и испытывает недомогание;

-если температура тела ребенка превышает 37,5 по цельсию.

-нельзя выводить ребенка на прогулку при неблагоприятных погодных условиях: сильный мороз, порывистый ветер, холодный дождь. Эти негативные факторы могут еще больше обострить болезнь и ухудшить общее состояние ребенка;

-при наличии аллергии у ребенка на пыльцу цветущих кустов и растений на ребенка, в исключительных случаях, лучше надевать медицинскую маску. Эти негативные факторы способны осложнить простой насморк, вызванный простудой и добавить к нему еще и аллергический компонент;

-если малыш болен острым респираторным заболеванием и испытывает общую болезненную тяжесть во всем организме, если он подавлен и склонен к капризам;

-если у ребенка не просто кашель, а настоящая ангина, когда миндалины увеличены и в них гной;

-если малышу прописан постельный режим. В этом случае допускается лишь тщательная вентиляция и проветривание помещения, в котором находится больной ребенок.

Знаменитый врач-педиатр Евгений Комаровский советует всем родителям выводить больного малыша, если у него нет высокой температуры, на свежий воздух. Чистый воздух может быть полезен малышам, у которых наблюдаются проблемы с дыханием через нос и слизистыми участками носоглотки. Если состояние малыша тяжелое, необходимо регулярно проветривать помещение где находится заболевший.

При наличии у ребенка кашля, спровоцированного аллергической реакцией на что-либо, в этом случае известный врач-педиатр Евгений Комаровский настоятельно советует прогулки и игры на свежем воздухе. В дополнение дает совет мамам обратить внимание на факторы, вызвавшие аллергический кашель. Это может быть смена стирального порошка, в котором стирают вещи и одежду малыша, мыло или шампунь для личной гигиены. Во избежание аллергической реакции у ребенка нужно как можно чаще проветривать все помещения, где бывает малыш, исключить в ежедневном обиходе ребенка вещей, способных собирать пыль. Мягкие игрушки, любые изделия (постельное белье, одежда, подушки), изготовленные из ворсистой, пушистой ткани должны регулярно проходить тщательную санитарную обработку и чистку с помощью пылесоса и машинной стирки.

В остальных случаях прогулки на свежем воздухе для ребенка просто необходимы. Свежий воздух прочищает носовые и дыхательные пути от зараженной микрофлоры, гнойных выделений и вирусной инфекции.

Если во время прогулки ребенок активно дышит носом и у него вдруг возникает кашель, говорит о том, что слизистые покровы носоглотки прочистились и хорошо увлажнились, значит защитные функции организма активизировались, а иммунитет начинает работать.

**Можно ли гулять с ребенком при кашле?**

Любой кашель является прямым следствием простудного или острого респираторного заболевания. Кашель может проявляться у ребенка и как аллергическая реакция на что-либо. Чтобы избежать простудных заболеваний, малыша с самого раннего возраста нужно приучать к разным процедурам закаливания: обтирание тела ребенка полотенцем, смоченным в холодной воде, обливание прохладной водой, контрастный душ, воздушные ванны из прохладного или даже холодного воздуха.

Появление кашля, как и насморка способен спровоцировать стафилококк. При ослабленной иммунной системе, плохом или неправильном питании, организм слабеет, на этой благодатной почве стафилококк начинает активно размножаться в клетках организма, что приводит здоровье малыша к острому респираторному заболеванию, насморку и кашлю.

Если состояние ребенка удовлетворительное, отсутствует высокая температура тела, малыш активен физически и желает пойти на прогулку, то в этом случае нет никаких препятствий для игр и пеших прогулок на природе.

Известный врач-педиатр Комаровский считает, что свежий воздух самый главный лекарь при насморке и кашле у малыша. В процессе дыхания насыщенный кислородом свежий воздух очищает носоглотку малыша, проветривает легкие, увлажняет слизистые поверхности носоглотки и бронхов, что способствует полному отхаркиванию слизи и гнойных отложений из легких и носа.

Кашель развивается в процессе переохлаждения организма, что влечет за собой воспаление слизистых оболочек бронхов, отек легких, в которых собирается гнилостная слизь и вирусная микрофлора. В момент кашля малыш пытается освободить свои легкие и бронхи от негативной микрофлоры, но в условиях замкнутого помещения (комнаты, квартиры) невозможно полностью освободиться от лишней инфекции.

И только потоки свежего чистого воздуха способны проветрить и очистить легкие малыша от простудных явлений.

Выводить на прогулку малыша можно при любом простудном заболевании, если температура его тела не превышает 37,5 градусов по цельсию. Когда у малыша, несмотря на кашель, хороший аппетит, он проявляет физическую активность, настроен на прогулку на свежем воздухе и активные игры, обязательно какое-то время нужно провести на свежем воздухе.

**Можно ли гулять с ребенком при насморке и кашле? Ответ простой – можно!** Главное внимательно следить за физическим состоянием своего малыша, температурой его тела, собираясь на прогулку учитывать его активность, желание гулять и играть на свежем воздухе, бодрое состояние духа несмотря на насморк или кашель. А чистый свежий воздух поможет выздороветь больному малышу, обогатит его организм свежими порциями кислорода, ускорит кровообращение, поможет избавиться от вредоносной микрофлоры, очистит и ободрит организм. Активные и подвижные игры на свежем воздухе укрепят иммунитет малыша, помогут избавиться от насморка и кашля, сделают его организм здоровым и активным!