

孩子一换季就频繁感冒？因为你还不知道这些

刚走进教室门口就看见好几个孩子喘着气、憋红了小脸，咳嗽声此起彼伏。

每年这个时候幼儿园孩子都能病倒一大片，影响园里正常教学不说，孩子不舒服，家长们也跟着难受。

所以，理想幼儿园今天给大家收集了几条对付换季时感冒的小策略，家长老师们一定都要看看哦！

1. 普通流行性感冒。
2. 换季时昼夜温差大，孩子一时不能适应。
3. 温度下降后，空气湿度随之下降。通过飞沫传播的感冒病毒更容易存活和繁殖。
4. 不通风。天一冷，关门关窗时间增多。但密闭的室内干燥的空气不能流通，就变成了整个病毒繁殖的大温床。

一、孩子感冒要吃药吗？

孩子感冒一定不要随便吃药。

被科普了这么多年，我们知道感冒是一种由感冒病毒引起的自愈性疾病，意思是多数情况下它会自己痊愈，不会有严重后果。

感冒药只是用来缓解咳嗽、发烧症状的，不能治本。而且这些药物多少有副作用，对学龄前孩子风险更大。美国儿科学会认为非处方药对 6 岁以下儿童无效，因此我们不主张给小朋友使用感冒药。

所以，在缓解症状和降低副作用之间，家长要清楚自己更看重哪。

二、不吃药的话怎样护理？

感冒所有症状里，发烧是最让人不舒服的，6 个月以上的孩子可以用适量布洛芬类退烧，但服用之前一定要了解清楚它的禁忌。

其他症状可以采用食疗或者物理方法缓解。此外，多休息、多喝水、饮食清淡以及家长的陪伴安慰都是孩子感冒快速好转的必要条件。

三、孩子感冒，用什么食疗方法比较好？

1. 蜂蜜萝卜饮

把一块萝卜切成丁，放入碗中，倒上几勺纯蜂蜜，然后静置四小时，萝卜汁水就出来了。把蜂蜜和萝卜汁水搅匀，倒入温开水中服用，一天 4-5 次即可。

把橘子放在小火上烤，不断翻动，烤到橘皮发黑。从橘子里冒出热气即可。等橘子稍凉一会，剥掉橘子皮，就可以让孩子吃了。

橘子性温，有化痰止咳的作用。吃了烤橘子后痰量会明显减少，镇咳作用很明显，而且小朋友都很喜欢吃。

2. 川贝炖雪梨

雪梨去皮去核，切成小块。与川贝末 6 克、冰糖 20 克一起放入碗里，隔水炖煮 30 分钟。每日服用一次，持续 3-5 日有明显效果。

这个是家里爸爸妈妈很喜欢用的食疗方子，有生津润燥、清热化痰、润肺止咳的效果。

3. 煮萝卜水

白萝卜清洗干净，切成薄薄的小片，放进锅里，加一大碗水烧开。然后改用小火煮 5 分钟即可。等水不烫时给孩子喝，萝卜水对治疗风热咳嗽、鼻咽干燥等效果很不错，家长们可以尝试一下。

4. 蒸大蒜

把 2-3 瓣大蒜拍碎放进碗里，加少量冰糖、半碗水，加盖子隔水蒸。大火烧开后改用小火蒸 15 分钟。让感冒的孩子每日服用 2-3 次。有益于养脾胃和肺，适合治疗风寒型感冒。