**十一月家园共育**

因孩子的免疫功能低，感冒后易续发中耳炎、结膜炎、淋巴腺炎、支气管炎、肺炎、腹泻、心肌炎等。因此要:

1、首先家庭成员(包括保姆)不能感冒，往往是家人感冒在先，孩子感冒紧跟其后，年龄愈小，被感染的机会就愈大。

2、父母根据天气情况，适当为孩子增减衣服，不能过暖，因之孩子出汗，汗后很易着凉。

3、孩子洗澡时室温应在23度左右，水温接近38度，洗完后赶快用毛巾擦干，以免孩子受寒。

4、冬春季空气干燥，加上室内取暖，常使屋内湿度很低，所以要使用加湿器，或在灶火上烧开水加湿。  5、幼儿不能在冬季吃凉食，喝冷饮。

6、免疫接种 孩子从小要按程序进行免疫接种。  7、避免被动吸烟 要尽可能的避免孩子暴露于被动吸烟。

8、增强机体抵抗力，防止病毒侵入是预防感冒的关键。提高宝宝的身体免疫力是关键，建议你平时可以给宝宝喝牛初乳，如生命阳光牛初乳，它除了含有丰富的优质蛋白质、维生素和矿物质等营养成份外，更富含活性免疫球蛋白，能抑制病菌繁殖，保护其免受病原侵袭，提高身体的免疫力和抵抗力。平素要加强锻炼，多在户外活动，多晒太阳，提高耐寒能力；不要穿得过多，小儿日常活动量较大，衣着过厚，易汗出，一旦受凉易引起感冒。同时，要合理喂养，及时添加辅食，不偏食、挑食，保证足够的营养，预防及积极治疗营养不良和佝偻病。在气候变化的时候，要注意增减衣服，在冬春呼吸道疾病的好发季节里，尽量不带小儿去拥挤的公共场所，以勉传染流感。