

# Como evitar as doenças respiratórias em crianças



Veja as medidas que você deve tomar para **aumentar a imunidade** do seu pequeno e os cuidados simples que impedem que ele fique mais suscetível às doenças comuns do inverno:

- Não leve seus filhos com resfriado para a escola ou creche, pois além do repouso necessário para a recuperação, evita que a criança transmita o vírus para as outras crianças
- Evite que pessoas com gripes ou resfriados fiquem em contato direto com os seus filhos pequenos, dentro da sua própria casa. Caso os pais ou irmãos maiores estejam

com resfriado, use sim as máscaras comuns (vendidas em farmácias) quando estiver perto destas crianças, especialmente, se for um bebê;

- Evite sair de casa com bebês com menos de quatro meses de idade para lugares com aglomerações de pessoas. Nessa idade, as defesas do organismo ainda não estão desenvolvidas, e eles ficam muito mais propensos a contrair doenças com mais complicações;
- Mantenha a vacinação adequada e em dia;
- Faça o aleitamento materno que, além de ser o alimento ideal para os bebês até o sexto mês de vida, transmite anticorpos da mãe que os protegerão de um grande número de doenças;
- Mantenha a casa e principalmente o quarto das crianças arejado e limpo. É importante não ter nada que acumule pó, pois os ácaros (grande causadores de alergias respiratórias) se fixam em objetos como bichinhos de pelúcia, tapetes, cortinas, protetor de berço, mosquiteiro, almofadas, caixas de brinquedos, entre outros;
- Mantenha os animais de estimação no quintal;
- Não fume – e não permita que fumem dentro da sua casa, em nenhum cômodo, pois a fumaça de cigarros irrita as vias respiratórias;
- Consulte sempre um pediatra e evite de ir ao Pronto Socorro com o seu filho sem necessidade, pois neste local ele fica em contato com outras crianças que podem estar com doenças contagiosas graves;
- Nesta época de clima mais seco, deve-se umidificar os ambientes nos quais o seu filho passa maior tempo, para amenizar possíveis irritações de pele e mucosas.

*Fonte: guia do bebê*

**Importante** – se no terceiro dia da doença, o quadro se mantiver ou piorar com persistência de febre, recusa de alimentação, aparecimento de vômitos, cansaço para respirar ou

diminuição da urina, é importante levar a criança imediatamente para uma avaliação com o pediatra. Os menores de dois anos têm as defesas imunológicas mais baixas, portanto, não espere piorar para levar ao médico.