Советы для родителей "Весенние заботы о здоровье ребенка"

Весна, солнце начинает пригревать первыми весенними лучами, но врачи считают и называют весенний период опасным временем, когда активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними простудами. Для заботливых родителей основная задача весной - снять угрозу авитаминоза, укрепить иммунитет ребенка.



Напомним самые важные моменты, на которые нужно обратить внимание, при решении поставленной задачи:

• Увлажненный и свежий воздух. Обязательно увлажнять воздух в помещении, где находится ребенок: регулярно производите влажную уборку, используйте увлажнитель воздуха, обеспечьте доступ свежего воздуха (проветривайте помещения). Имейте в виду, что обогреватели, батареи сушат воздух и если слизистая носа пересушена, то вирусам и микробам легко проникнуть в организм ребенка. Для увлажнения слизистой промывайте нос соленой водой (соляной раствор – размешать половину чайной ложки на стакан воды).

- Закаливание. Существует множество проверенных методик закаливания, но учтите, что закаливание можно начинать только с абсолютно здоровым ребенком. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша. Пусть ребенок в течение 10-15 минут повторяет несложные упражнения за мамой или папой, а сами занятия должны проходить в хорошо проветренном помещении. Следующий этап – растирание конечностей и всего тела губкой, смоченной водой +22-25 С. Постепенно температуру можно снизить до +18°С. По окончании водных процедур малыша следует насухо вытереть и переодеть в теплую сухую одежду. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.
- Прогулки на свежем воздухе. Гуляйте с ребенком на свежем воздухе как можно чаще, одевая малыша по погоде, не теплее и не легче необходимого, следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и теплыми, а скудного весеннего солнца будет достаточно, чтобы в организме возобновилась выработка витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.
- Полноценное и правильное питание. Нельзя кормить малыша однообразной пищей, компенсируя недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами. Старайтесь давать ребенку по возможности меньше лекарств, не занимайтесь самолечением. С целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье. Укрепят иммунитет свежевыжатые соки. Используйте ягоды нашего региона, морковь, а яблоки можно купить в магазине, малину, черную смородину и клубнику лучше употреблять в замороженном виде. Восстанавливаем флору кишечника самым полезным напитком являются кефир и йогурт. В таких продуктах количество полезных микробов будет гарантированным, а здоровая флора поможет усваиваться витаминам. Витамин D и C, а также минерал цинк встанут на защиту от вирусных заболеваний.
- Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию ребенка и здоровому состоянию психики. Малышу для здоровья нужна любовь, ласка и море положительных эмоций.

- Использование народных средств. Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них (для детей, не имеющих аллергии):
- 1. Лук и чеснок. Большинство маленьких детей отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зеленый лук в суп или посыпать второе блюдо, натереть зубчиком чеснока гренки или кусочек хлеба. Можно разложить резаный лук и чеснок на тарелочках по квартире, а головку чеснока повесить на шею на веревочке. Они выделяют фитонциды вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.
- 2. Мед и лимон. Если ваш малыш не выявляет склонности к разного рода аллергии, отличным средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Давайте его по чайной ложке в день, добавляйте в напитки вместо сахара или смешивайте с орехами. Еще один настоящий иммунный коктейль это сок лимона с медом. Разведенный в половине чашки теплой воды, он отлично стимулирует иммунитет.
- 3. Шиповник известное средство для поддержания жизненного тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать ребенку в качестве питья.

Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье малыша пойдет всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи!

