

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ:

«Как уберечь ребенка от простуды весной»

Консультация для родителей

Начало весны - обманчивое время года. Врачи называют весенний период опасным временем, потому что активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними простудами. Для Вас, заботливых родителей, самая главная задача весной укрепить иммунитет вашего ребенка и снять угрозу авитаминоза. Врачи рекомендуют в первую очередь обратить внимание на следующие моменты:

- **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 пол 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, все должно быть постепенно.

- **Прогулки на свежем воздухе.** Обязательно ходите гулять с ребенком на свежий воздух как можно чаще, одевайте его по погоде, не теплее и не легче необходимого. Следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и теплыми. Весеннее солнце необходимо для возобновления в организме выработки витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.

- **Полноценное и правильное питание.** С целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье. Хорошо укрепят иммунитет свежевыжатые соки. Используйте



ягоды, морковь, а яблоки можно купить в магазине, малину, черную смородину и клубнику – лучше употреблять в замороженном виде, а мы будем следить за тем, чтобы малыш ежедневно получал с пищей следующие витамины и минералы:

1. **витамин А** — наделена капуста, морковь, огородная зелень, молоко, сливочное масло, яичный желток, печень, морская рыба,;

2. **витамин С** — входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной смородины и т. д.;

2. **витамин Е** — содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельнозерновом хлебе, проращенной пшенице и т. д. ;

3. **витамины группы В (В1, В2, В6, В9, В12)** — входят в состав бобовых, свеклы, томатов, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины;

4. **витамин Д** — содержится в коровьем молоке, морской рыбе, аптечном рыбьим жире;

5. **калий** — входит в состав бахчевых, цитрусовых, бобовых, огурцов, помидоров, редиса, чернослива, изюма, печеного картофеля;

6. **магний** — грецкие орехи, тыква, моллюска, креветки, соя, горох;

7. **медь** — содержится в фундуке, гречке, овсе, сладком красном перце, картофеле, землянике, помидорах;

8. **цинк** — семечки подсолнечника, фундука, грецких орехов, мяса, круп, пшеничных отрубей.

9. **йод** — морская капуста, морепродукты, рыба, свекла, грибы, редис, дыня, лук, зеленый горошек

- Условия в быту и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию ребенка и здоровому состоянию психики. Ребенку для здоровья нужна любовь, ласка и много положительных эмоций.

- Использование народных средств. Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них:

1. **Лук и чеснок.** Очень многие маленькие дети 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 резанный 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.

- Соблюдение правил для детей и родителей по профилактике вирусных заболеваний. Самое первое и самое известное правило: Обязательно мойте руки с мылом, **особенно** после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением; старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; чихая и кашляя, прикрывайте рот; сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их; старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; избегайте тесного контакта с больными ОРВИ. Если утром состояние здоровья ребенка вызывает опасения, лучше оставьте его дома, многие родители, утром, замечая, легкие признаки недомогания, все равно приводят малыша в детский сад, часто состояние ребенка ухудшается, поднимается температура, что может грозить малышу осложнениями, а окружающим риском заражения. По возможности максимально ограничивайте контакты ребенка во время эпидемий гриппа. Можно использовать, лекарственные средства, которые защищают слизистые оболочки верхних дыхательных путей.

Если соблюдать все эти правила и следовать им, то они сыграют значительную, положительную роль для здоровья вашего ребенка. Безусловно, это пойдет на пользу вашей семье и укрепит ее здоровый дух.

Будьте здоровы!