

Скажем простуде: «НЕТ»

Вот и пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка или ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Итак, за дело, займемся профилактикой

- Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи
- Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью быть здоровыми. Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он не будет или будет выполнять с неохотой полезные процедуры. Радость и польза от здоровых привычек у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья нужно.
- От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заболел, тем и лечиться.
- Прогулки в любую погоду. Пусть короткие по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.
- Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка.

К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

- Осенняя витаминизация

Роль витаминов для здоровья и нормального развития ребенка неоспорима. Они регулируют обмен веществ, процессы кроветворения, необходимы для поддержки иммунитета, формирования скелета, мышц и органов.

Полноценный рост и развитие ребенка возможен только при условии, что детский организм получает достаточное количество витаминов! В начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат. В холодное время года особую актуальность для детского организма имеет витамин С. Самыми популярными источниками этого витамина в холодный период являются цитрусовые. Поскольку апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны созревают в конце осени, то к зиме они не успевают утратить полезные вещества. «Минус» цитрусовых в том, что они могут вызвать аллергическую реакцию, особенно у детей. Поэтому нельзя давать их ребенку до 1 года. Позже можно вводить в детский рацион постепенно, начиная с небольших долек, чтобы убедиться в отсутствии аллергии. Другими источниками витамина С являются шиповник, киви и черная смородина (замороженные в сезон ягоды). Доступными источниками витаминов в зимних овощах являются картофель, белокочанная капуста, морковь, лук, чеснок, свекла. Из картофеля организм малыша получает витамин С, витамины Е, РР, К и фолиевую кислоту. Больше всего витаминов сохраняется в запеченном картофеле, а меньше - в отварном. Капуста - кладезь витаминов А, С, биофлавоноидов и клетчатки. Морковь — всем известный источник витамина А. Лук, чеснок известны иммуномодулирующими свойствами. Осенью наиболее важными витаминами для ребенка являются витамины А, С и группы В. Основными источниками витамина А являются морковь, болгарский перец, тыква, петрушка, яблоки, абрикосы, дыни, персики, брокколи. Эти овощи и фрукты в изобилии есть осенью. В осенний период многие, включая детей, подвержены стрессам и неврозам. Чтобы укрепить нервную систему ребенка, в его рационе должен присутствовать витамин В1 (тиамин). Кроме того, он улучшает работу пищеварительной системы. К продуктам-источникам этого витамина относятся проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, фасоль, картофель, горох, свиная печень.

Уважаемые родители, мы с вами рассмотрели естественный вариант осенней витаминизации, что полезно и безопасно. Витамины помогают повысить иммунитет, сопротивляемость организма неблагоприятным осенним условиям и оказывают положительное действие на весь организм. Но хочется вам напомнить, что аптечные витаминизированные препараты принимать бесконтрольно и постоянно нельзя. Они принимаются курсом. Перед приемом лучше проконсультироваться с врачом. Особенно это касается детей. Нельзя думать, что витамины не могут навредить. Если читаете инструкцию, которой снабжается каждая упаковка витаминов, то увидите противопоказания.

Примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

- Очень полезно ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция
- Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом
- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Можно приобрести в аптеке сушеные ягоды шиповника и сделать напиток

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что шиповник способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии

5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

- В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют
- Перед едой мыть руки и высмаркивать нос
- Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка), так как через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка

6. Продумать гардероб ребенка. Одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко. Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите

возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Будьте здоровы!