



Советы специалиста

Как укрепить здоровье ребёнка в зимне-весенний период

Простудные заболевания — наиболее частая проблема, с которой сталкиваются мамы буквально с первых месяцев жизни малыша и некоторые начинают воспринимать её как неизбежное зло. Даже в медицинской литературе по данной проблеме можно встретить информацию о том, что 5-6 простудных заболеваний у ребёнка в год — норма, а это значит, что считается в порядке вещей, если малыш болеет каждые два (!) месяца. В то же время существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний. Попробуем их обобщить:

- 1. Свежий воздух.** О его необходимости для малыша немало сказано и написано, но зачастую выполнение этой рекомендации сводится к прогулкам при комфортной температуре. Прогулки с малышом возможны от -15 до +30 градусов, т.е. практически в любое время года. Дождь, снег и умеренный ветер — также не препятствие для того, чтобы вывести ребенка на улицу хотя бы на полчаса. Но кроме прогулок необходимо помнить ещё об одной важной процедуре, которой зачастую пренебрегают - проветриванием. Когда ребёнок находится на улице, открывайте все форточки в доме, а ещё лучше - окна (по возможности). Не бойтесь, что в доме будет холодно, когда вы вернетесь - воздух быстро нагреется, зато сквозное проветривание поможет избавиться от бактерий и вирусов, активно размножающихся в теплом душном закрытом помещении. Укладывайте спать ребёнка в прохладном, хорошо проветренной (не менее, чем в течение получаса) комнате. Это обеспечит хороший сон и послужит дополнительным средством профилактики. Если погода позволяет, летом спать лучше с открытым окном, а в холодное время - с открытой форточкой. Температура в 15 градусов - это не холодно, а оптимально для сна, лучше надеть на ребёнка теплую комфортную одежду, укрыть одеялом. Однако сквозняков следует избегать, когда ребёнок находится в помещении.
- 2. Одежда ребенка.** Совет, не кутать детей, стар, как мир, но нередко родители уже осенью спешат нарядить своё чадо в зимний комбинезон. Дома дети зачастую тоже укутаны в несколько слоев одежды. Этим мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его плохая сопротивляемость инфекциям. Ребёнку не должно быть жарко, он не должен потеть. Прохладные ручки, ножки и даже нос — не показатель того, что ему холодно. Если хотите проверить, тепло ли ребёнку, потрогайте его тело за воротничком в области спинки. Если оно теплое - значит, все в порядке. Нормальная температура в помещении для игр +20 градусов, хотя многие

считают её прохладной. Дети переносят перегрев гораздо тяжелее, чем охлаждение. Летом используйте любую возможность дать ребёнку походить без обуви. Конечно, асфальт для этого не подходит, но трава, песок, даже неострые камешки - все это помогает не только закаливанию ребёнка, но и развитию его моторики.

3. **Водные процедуры.** Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде. Очень многие дети ощущают температуру в 37-38 градусов как некомфортную, им жарко. Постепенно снижайте интенсивность нагрева воды в ванной до 30 градусов и несколько ниже. Холодные и контрастные обливания также обычно нравятся детям, но вводить их следует постепенно. После полутора лет не бойтесь купаться с детьми в открытых водоёмах, если они достаточно чистые.
4. **Естественный бактериальный фон.** Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие малыша в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета. Но и рисковать, посещая общественные места во время эпидемий вирусных инфекций или допуская близкий контакт ребёнка с больным человеком, тоже не стоит. Лучше воздержаться даже от планового посещения педиатра во время массовых заболеваний гриппом или ОРЗ.
5. **Питание.** Это тоже немаловажный фактор. Питание должно быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок, например, способствует укреплению иммунитета, содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают противовирусной активностью, а также являются антиоксидантами, как и витамины А С, Е содержащиеся в овощах и фруктах. Кальций содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие, кисломолочные бактерии формируют здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребёнка, особенно в зимне-весенний период. Комплексное использование всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний в 2-3 раза

Здоровья вам и вашим детям!