



«БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ДОКТОРОВ»

Простудой болеют все дети без исключения. В среднем, до 8 раз в году у них начинается насморк, кашель и небольшая температура. Каждая мама с беспокойством ждет осень с ее переменчивой и часто промозглой погодой, весну, когда организм ребенка страдает от нехватки витаминов и подвержен простудам больше обычного. Что же делать и как уменьшить это число «8» до минимума? Ответ один – применять профилактические меры.

Меры профилактики простуды у детей

Сразу заметим, что между обычной простудой и вирусной инфекцией есть разница. Если простудные заболевания возникают оттого, что ребенок переохладился, то инфекционные передадутся ему воздушно-капельным путем. И опять-таки первым заболевает тот, у кого ослаблен иммунитет.

Так что профилактика нужна общая как от простуды, так и от вирусных инфекций. Но даже если вы все сделаете для того, чтобы ребенок окреп, но он все же заболевает, то вероятность осложнений после таких болезней сведется к минимуму.

Задача №1 – укрепить иммунитет

Прогулки. Первое, чему нужно уделить внимание, так это здоровому образу жизни, который обязателен и для ребенка, и для его семьи. Мамам и папам нужно знать, что чем чаще они будут гулять с малышом на свежем воздухе, не исключая туман, дождь и снег, тем больше пользы для здоровья они ему принесут. Ребенок, который сидит дома, не получая свежего воздуха, будет болеть не меньше. Регулярные прогулки – один из важных элементов закаливания и вентиляции бронхо-легочной системы.

Для каждой погоды, естественно, своя одежда: непромокаемые сапожки - для луж, зонтик и курточка - от дождя, теплые шерстяные вещи - для мороза и ветра.

Рацион. Питание является важным фактором укрепления детского организма и иммунитета. Оно должно быть рациональным и сбалансированным, включающим в себя много овощей и фруктов, свежих соков. А в зимнее время по рекомендации педиатра – витаминные комплексы.

Сон. Что касается сна, то ребенок должен спать не менее восьми часов в сутки и ложиться в одно и то же время. Режим очень важен в мерах профилактики простудных заболеваний. Дошкольникам и детям начальных классов нужен и дневной сон.



Здоровье – это закаливание

Тепличные условия для любого ребенка вредны, будь то здоровый малыш, или имеющий определенные заболевания. Закаляться нужно всем, но только не тогда когда малыш уже болен. И как пример первыми должны выступать взрослые. Для малыша будет наказанием, когда закутанная в теплый халат мама разденет его и станет растирать влажным полотенцем. Все закаливающие процедуры выполняйте вместе: ходите босиком, обливайтесь холодной водой, купайтесь в прохладной воде. И такие методы закаливания должны быть постепенными, регулярными и привычными. Если делать их от случая к случаю, эффект будет противоположным.



Профилактика простуды – это народные средства

В доме, где растет ребенок, всегда должны быть мед и лимон, на столе – чеснок, лук, свежие овощи и фрукты, в вашей аптечке – целебные травы. Все это используется как профилактика, а во время заболевания и как лечебные средства. Если в детском саду или школе начались заболевания простудного инфекционного характера, можно начинать меры профилактики. Во время обедов, с первыми блюдами давать детям горбушки хлеба, натертые чесноком.



Еще можно:

- Сделать «чесночные бусы» и раздать всем членам семьи.
- Лук и чеснок нарезать мелко и расставить по дому на блюдечках.
- Перед выходом на улицу не пить горячих чаев и не есть горячей пищи.
- Ввести в рацион питания размороженные ягоды смородины с медом.
- Из сушеных листьев всемогущей черной смородины и ее веточек заваривать витаминные чаи.

Отличное профилактическое средство - ароматерапия

Можно применять как профилактическое средство от простуды эфирные масла. Они благотворно влияют на организм и обеззараживают воздух в помещениях. С этой целью применяются эвкалиптовое, чайного дерева, шалфея и ароматы хвои – пихтовое, сосновое, кедровое. Также капельку масла можно растереть между пальцами и помазать под носом.

Целительный витаминный состав – как средство профилактики

Эффективное средство для профилактики не только простуды, но и гриппа, для укрепления иммунитета. Он дает силы и хорош для слабых деток. Для вкусного витаминного состава нужны: изюм (200 гр.); инжир (200 гр.); курага (200 гр.); орехи любые (200 гр.); чернослив (200 гр.); мед (200 гр.); лимон (1 шт.).

Все продукты нужно пропустить через мясорубку. Лимон вымыть и нарезать мелко с кожурой. Перемешать и переложить в стеклянную емкость. Состав хранится в холодильнике. Готовую витаминную смесь можно употреблять трижды в день по столовой ложке, добавлять в каши, намазывать на хлеб.

