

Консультация для родителей «Здоровье детей в зимний период»

Здоровье детей в зимний период

Детский организм куда слабее взрослого, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. Но все-таки: можно ли уберечь ребенка от простуды?! Да, можно минимизировать этот риск.

Чтобы уберечь ребенка от простуды в зимний период, нужно следовать следующим советам, простым, но действенным!

Приучите малыша дышать носом

Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни.

У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок!

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка – чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в помещении на ладошки малыша, а оттуда напрямиком в дыхательные пути.

Не забудьте про лук и чеснок!

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы – а потому бывает очень полезным оставлять тарелку с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.

Проветривайте комнату!

Даже если за окном непогода, найдите 15 минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – действенное средство от микробов. Раз и навсегда откажитесь от курения в помещении - табачный дым имеет свойство просачиваться в любые щели, а на здоровье ребенка он влияет не лучшим образом: в частности, значительно снижает иммунитет.

Укрепляйте иммунитет!

Крепкий иммунитет гарантирует, что и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут на малыша никакого влияния.

Активный образ жизни

Физическая активность способствует укреплению организма. Бег, плавание, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки – все это идет только на пользу иммунитету малыша.

Особенно полезны физические упражнения на свежем воздухе. Если кроха много гуляет, бегаёт, прыгает, активно исследует детскую площадку, залезая, куда только возможно – радуйтесь, скорее всего, его здоровье достаточно крепкое, чтобы противостоять болезням.

Перепады температур

Организм, приученный стойко переносить перепады температур, способен также стойко сопротивляться простуде. А потому очень обливания прохладной водой и посещение бани или сауны. Заметим, что любые процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно – постепенно снижать температуру воды, а в сауне начинать всего с нескольких минут. Однако, не забываем, что меры по укреплению – не панацея и не волшебная пилюля: для того, чтобы они возымели какой-то осязаемый эффект, потребуется время. Кроме того, укреплением иммунитета нужно заниматься постоянно. Но по достижении результата вы вряд ли будете жалеть – малыш будет болеть намного реже, станет крепче и здоровее.

Как же укрепить иммунитет ребенка?

Правильное питание

В рационе малыша должно быть достаточно витаминов и минералов. Для этого вполне подходят покупные витаминно-минеральные комплексы, созданные специально для детей. Но иногда родители предпочитают не давать ребенку аптечные препараты, а обходиться натуральными средствами. Если это – и ваша позиция, постарайтесь, чтобы в питании ребенка присутствовали продукты, богатые витамином С, особенно важного для иммунитета: шиповник, черная смородина, сладкий перец, цитрусовые (лучше всего употреблять вместе с корочкой, облепиха, киви, капуста (в особенности – брюссельская, брокколи, цветная, краснокочанная, чеснок, ягоды калины, рябины, земляники). Полезны для иммунитета также витамины А и Е. Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными! Полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления при регулярном употреблении плохо сказываются на здоровье и самочувствии малыша.

Вот такие простые, но действенные способы, помогут минимизировать риск заболеваний!

