



«Внимание мамам!

Как провести новогодние каникулы без детских ОРВИ»

При фразе «новогодние каникулы» большинство из нас представляют веселое кувыркание в снегу с родными и друзьями. Между тем, по статистике, каждый второй ребенок в России в это время болеет ОРВИ. И самые рискованные месяцы – с декабря по март.

Как ребенку попасть в счастливые 50% и не заболеть накануне праздника? В этой статье мы дадим надежные рекомендации для родителей. Вот несколько простых правил, которые помогут ребенку не заболеть в самый неподходящий момент.

Правило № 1. Меньше перепадов температуры

С наступлением морозов у многих мам и бабушек возникает непреодолимое желание одеть ребенка как можно теплее. Не поддавайтесь! Ребенка нужно одевать умеренно, по погоде, потому что дети все время бегают и не сидят на месте. А если ребенок одет слишком тепло, он потеет и от перепада температур может заболеть. Нижнее белье выбирайте из хлопчатобумажной ткани. Синтетическое белье мешает коже ребенка дышать, ухудшает терморегуляцию, и он больше потеет.

Правило № 2. Спорт, спорт, спорт

Уже многократно проверено и доказано, что ребята, которые занимаются спортом, болеют реже, потому что постоянные физические нагрузки тренируют сердечно-сосудистую систему и улучшают терморегуляцию. А дети с хорошей терморегуляцией меньше замерзают и простывают.

Фигуристка Ирина Роднина в детстве очень много болела. До пяти лет она умудрилась 11 раз побывать в больнице с воспалением легких. И чтобы как-то укрепить ее здоровье, родители записали дочь в секцию фигурного катания. Регулярные тренировки сделали ее сильнее, и Ирина стала великой спортсменкой.

Если у вас есть возможность отдать ребенка в спортивную школу, отлично; если нет – тогда делайте зарядку вместе с ним, хотя бы по 15 минут каждый день. Еще врачи рекомендуют дыхательные

упражнения. Они особенно полезны детям, которые «любят» бронхолегочные болячки. Вот упражнение, которое называется «Маятник».

Наклонитесь вперед, руки опустите вниз и начинайте покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе скрещивайте руки. Дышите через нос быстрыми, короткими вдохами, 1–2 вдоха в секунду. Выдоху помогать не нужно. Повторяйте упражнение 10–20 раз.

Если такое упражнение покажется ребенку трудным и скучным, регулярное надувание шариков или пение будут неплохой альтернативой.

Правило № 3. Некоторые продукты лучше исключить

Есть продукты, например, молочные и крахмалосодержащие, которые увеличивают количество слизи в организме. А у детей с насморком в простудный период ее и так хватает. А еще слизь – отличная среда для размножения болезнетворных бактерий, поэтому маленьким любителям йогуртов и творожков лучше есть их поменьше, например, пару раз в неделю.

Также старайтесь исключить фасоль, картофель, сладкую и несладкую выпечку из белой муки и шлифованный рис.

А вот перечень продуктов с обратным эффектом. Они выводят слизь из организма, поэтому полезны в период простуд. Это овощи (огурцы, помидоры, капуста, тыква, горошек), фрукты (апельсины, грейпфруты, бананы, груши); а также грибы и любая зелень.

Правило № 4. Хорошая привычка промывать нос

Почему-то у нас пока не прижилась здоровая привычка промывать нос. А вот в Японии это уже традиция, и ее прививают с детства. Это действительно помогает защититься от вируса ОРВИ, потому что микроорганизмы сначала оседают на ворсинках в носовом проходе, а потом уже проникают в организм. Чтобы такого не произошло, промывайте нос каждый день после садика, школы или прогулки. Не лишним будет дополнить процедуру полосканием горла.

Чем полоскать? Любым солевым раствором, морской водой. Осторожно! Промывайте нос ребенка в положениях стоя или сидя. Только не лежа! И используйте распылители, а не струйные системы, чтобы у малыша не начался отит.

Правило № 5. Место проведения каникул играет важную роль

Родители, которые собираются проводить новогодние каникулы в теплых экзотических странах, рискуют вдвойне.

Смена климатической зоны – это серьезное испытание для детского иммунитета. Длятся каникулы всего 10 дней. За это время ребенок не успевает акклиматизироваться, а тут уже пора возвращаться. Это тоже стресс, который может спровоцировать ОРВИ.

Что делать, если поездка уже запланирована? Конечно, ехать, но готовиться к поездке надо правильно и заранее. Можно подобрать ребенку надежный противовирусный препарат.