

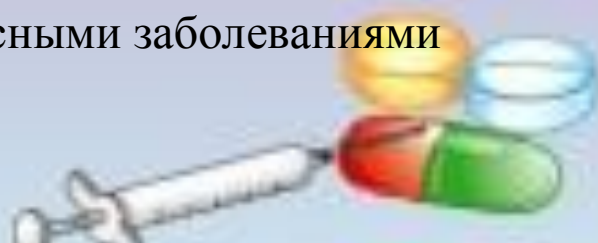
«Как обезопасить ребенка от простуды и ОРВИ»




Любого ребенка всегда сложно лечить. Это масса слез и капризов, вызванных приемом «противных» таблеток и сиропов, нежелание делать ингаляции, выносить горчичники или парить ножки. Простудные и вирусные заболевания в любом случае лучше попробовать предотвратить. Даже если после четкого выполнения всех нижеописанных рекомендаций ребенок все-таки заболел, знайте, что справится с болезнью он намного быстрее и без осложнений.

Прежде чем продолжить чтение: Если Вы ищете эффективный метод избавления от насморка, фарингита, тонзиллита, бронхита или простуд, то обязательно загляните в этот раздел сайта после прочтения данной статьи. Эта информация помогла очень многим людям, надеемся поможет и Вам! Итак, сейчас возвращаемся к статье. Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями






возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию.

В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды. Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле, либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.

Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную негазированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки. Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.

Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.





Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций.

Вдобавок, нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей. Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком. Можно воспользоваться микрозакаливанием. Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно), ягоды из морозильника (не совсем растаявшие), пить прохладные напитки.

Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло. Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит, но посещение других массовых мероприятий можно сократить. Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.

