

Консультация для родителей.

«Укрепляем иммунитет»



Осенняя погода с ее постоянными ненастями создает благоприятные условия для появления простуды. Противостоять заболеваниям ребенку помогает иммунитет. Но сначала его необходимо укрепить для лучшей защиты от бактерий и вирусов.

Группа риска.

Наиболее часто можно сейчас услышать жалобы от мам, у которых резко заболели дети от двух до четырех лет. У таких детишек иммунитет еще далеко не крепок. Это именно тот возраст, когда малыши уже начинают активно общаться друг с другом и играть вместе на детских площадках и сопротивляться, когда мама надевает шапку или лишнюю кофту, хотя на улице светит солнышко.

Средства защиты.

Необходимо соблюдать режим отдыха и сна. Вечером ребенок должен быть в постели не позднее 22.00.

Хорошо укрепит иммунитет закаливание горла (нужно пить прохладные напитки, есть мороженное). Разумеется здесь требуется предельная осторожность. Приучать горло к прохладной пище следует постепенно и аккуратно. Мороженное давать очень маленькими кусочками и сначала только половину порции. С прохладительными напитками проще. Сначала можно приучить к напиткам комнатной температуры, потом к более охлажденным.

Гигиена.

Предохранит вашего ребенка от нежелательных бактерий гигиена полости рта и горла. Полоскать рот и горла можно начинать прохладной водой утром после сна и вечером перед сном, после каждого приема пищи. Хорошо проводить общее закаливание

организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание прохладной водой, контрастный душ, гимнастика, бассейн.

Одежда.

Одежда должна соответствовать температуре окружающей среды. Это не даст излишне перегреться или переохладиться телу.

Пища.

Вместе с едой хорошо принимать комплекс поливитаминов для детей. Посоветовавшись с врачом можно пропить месячный курс. Включайте в рацион малыша свежие соки – вишневый, клубничный, яблочный, гранатовый, апельсиновый, брусничный и даже свекольный. Выбирайте те соки, на которые отсутствует аллергия. Наиболее коварны в этом отношении цитрусовые. Если сок покупной, обращайте внимание на его состав, в нем должно быть как меньше различного рода добавок. В течении первой недели следует выпивать 0,5 стакана сока 3 раза в день, на второй так же 0,5 стакана, но уже 2 раза в день. На третьей – лишь 0,5 стакана в день. Лучше чередовать различные соки. При необходимости повторить курс через 10 дней.

Для всей семьи.

Важно, если вся семья ребенка будет здорова, поэтому взрослым необходимо следить за своим здоровьем. Лучше всего заняться профилактикой. Старайтесь заготавливать соки, замораживать фрукты на зиму.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!