

Рекомендации "Заботимся о здоровье детей весной"

Наконец наступила долгожданная весна. Солнышко светит, бегут ручьи и так далее. Мы так долго ждали этих перемен. Однако, как ни странно, но с наступлением весны увеличивается очередь обеспокоенных мам с детьми в поликлиниках на прием к врачам. В чем дело? Почему наши дети становятся вялыми, быстро утомляются, у них портится аппетит? Все очень просто, недостаток витаминов дает о себе знать. Как известно, именно весной погода более неустойчивая, резко меняется барометрическое давление, колеблется и влажность воздуха. Не помогают даже первые солнечные лучи, которых все мы ждали с таким нетерпением. Даже вполне здоровые дети весной жалуются на не очень хорошее самочувствие. Организм весной становится наиболее ослабленным, как правило, обостряются хронические заболевания.

Три причины для возникновения весенней простуды

Вирусы "оттаяли"

Мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением это процесс существенно облегчается. Следуя этой логике, можно предположить, что летом нас должен ждать расцвет вирусов, но этого не происходит. Летом болеют очень редко. Связано это с действием солнечных лучей, которые убивают вирусы и бактерии. В весеннее время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Поэтому нам остается набраться терпения (и здоровья) и дотянуть до теплого времени.

Ослабленный за зиму иммунитет

Осенью и зимой иммунитет работает в "усиленном" режиме. Он защищает организм ребенка, отражает вирусные атаки, помогает быстрее выздороветь, если ребенок болеет. Не удивительно, что к весне этот защитный ресурс оказывается ослабленным, и для восстановления требуется время. Поэтому врачи могут ребенку рекомендовать иммуномодулирующие препараты, активирующие

работу детского иммунитета - для профилактики вирусных заболеваний.

Переменчивая погода

В марте суточные скачки температуры могут достигать 10 градусов, и подстроиться под такие капризы погоды непросто. Утром холодно, днем тепло и сыро, к вечеру снова холодает. В такую погоду простудиться несложно, достаточно промочить ноги и получить переохлаждение, что происходит легко и незаметно - достаточно пройтись по улице в распахнутой куртке.

Как можем мы защитить своего ребенка весной? Что нужно сделать, чтобы помочь детскому организму справиться с инфекциями? Во-первых, необходимо с особым вниманием отнестись к рациону питания нашего ребенка. Во-вторых, более тщательно следить за соблюдением режима дня, как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Давайте поговорим об этом подробнее.

Питание ребенка весной

Несколько практических советов:

1. Утро ребенка должно начинаться со стакана апельсинового или грейпфрутового сока. Желательно, свежевыжатого. Способ его приготовления прост: возьмите половинку апельсина или грейпфрута выжмите сок, затем разбавьте его кипяченой водой. Разбавлять сок необходимо для того, чтобы не раздражать слизистую желудка. Апельсин и грейпфрут очень богаты витамином С. Именно витамин С может укрепить иммунитет ребенка. Как всем известно, большое количество этого витамина находится и в лимоне. Поэтому, чай с долькой лимона также должен быть в рационе вашего ребенка. Но не стоит забывать, что у многих малышей бывает аллергия на цитрусовые. Если ваш ребенок входит в их число, то вам помогут настои из шиповника. Традиционно русская закуска – квашеная капуста содержит витамина С даже больше, чем лимон. Поэтому, не забывайте добавлять ее в меню ребенка.
2. Перед сном ребенку необходимо давать одну чайную ложечку меда. Мед не только позволит укрепить иммунитет ребенка, но сделает его сон более спокойным и крепким.
3. Очень часто в весенний период у детей в крови понижается

уровень гемоглобина, то есть начинается анемия. Именно поэтому дети становятся вялыми, сонными, они быстро утомляются. Добавьте в рацион питания грецкие орехи, гранатовый сок, зеленые яблоки. Побалуйте ребенка черной или красной икрой. Богаты железом, а именно железо поднимает уровень гемоглобина в крови, такие продукты как: печень и мясо. Много железа и в овощах. Особенно в шпинате, салате, петрушке, зеленом луке.

4. В весенний период в меню ребенка обязательно должны входить и морепродукты. Как известно, морепродукты очень богаты йодом. Йод просто жизненно необходим растущему организму.

Свежий воздух.

Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон.

Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Желаем всем здоровья!