

Как защитить ребенка от болезней зимой

Как быстро летит время. Казалось бы, еще вчера на детской площадке возле дома, яблоку негде было упасть: под горкой – «дочки-матери», на горке – «войнушка», у качелей «показ мод», в песочнице толпятся малыши с куличиками и лопатками. Кто-то непременно воет: «Мое, не дам!». Мальчик Петя впервые едет на двухколесном велосипеде. За ним вприпрыжку бежит лысоватый папаша. Шумная стайка говорливых мамочек на лавочках обсуждает новый наряд незамужней соседки из четвертого подъезда...



Казалось бы, только вчера было лето. А сегодня ...

С детской площадки как будто всех ветром сдуло. Грустный малыш, запечатанный в зимнем скафандре, сосредоточенно ковыряет снег. Рядом, съжившись от холода, одиноко пританцовывает озябшая мама. Продолжительность прогулок в зимнее время сокращается настолько, что детки на улице почти не встречаются друг с другом. Кто-то заболел, а кто-то не вышел из-за мороза. Не только детям, но и взрослым скучновато гулять, если не с кем

перекинуться парой слов.



Итак, длительность гуляния в зимнее время неизменно сокращается. А жаль! Ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе могут помочь защитить Вашего малыша от воздействия вредоносных бактерий и вирусов. Другими словами, если хотите, чтобы ребенок был здоров – бегом на улицу! Однако нужно помнить, что кроме теплой одежды и

обуви, на улице маленькому ребенку необходима дополнительная защита.

Это полезное солнышко

Даже если на улице мороз, с появлением солнышка, нужно поторопиться на прогулку. Солнце не только помогает коже малыша вырабатывать витамин D, так нужный для роста, оно поможет поднять настроение. Некоторые карапузы, которые гуляют в зимнее время по утрам, могут похвастаться даже загаром. Да и маме в солнечный день станет веселее, ведь солнечный свет – лучшее лекарство от зимней хандры.

Нужно стараться выходить именно с утра, ведь к обеду солнышко уже не такое полезное, а то и вовсе может скрыться.

Сила морозного воздуха

Некоторые родители волнуются, что холодный воздух может скорее навредить здоровью малыша, а потому даже вовсе могут отказываться от прогулок в это время года. И совершенно напрасно. Ведь плотность кислорода и ионов в воздухе зимой намного выше, чем жарким летним днем. А значит, вентиляция легких происходит эффективнее. Во время прогулки у

малыша улучшится обмен веществ, нормализуется выработка гормонов, повысится тонус нервной системы. Давно уже доказано, что поток холодного воздуха повышает иммунитет.

Защита слизистых

Слизистые человека устроены так, чтобы задерживать вирусы и бактерии. Ежедневно в нос попадают миллиарды вирусов, но мы не заболеваем, из-за того, что эти вирусы контактируют со слизистыми оболочками дыхательных путей и тут же погибают на месте. Это называется система местного иммунитета. Также взрослым носам и детским носикам помогают специальные ворсинки, расположенные внутри ноздрей. Этим маленьким защитникам можно помочь. Перед тем как выйти на улицу, нужно просто смазать носик малыша оксолиновой мазью или детским кремом.

Не забудьте смыть крем, когда вернетесь домой, а вместе с кремом и все прилипшие на него вредоносные микробы. Нужно приучить детку, приходя домой мыть не только руки, но и носик.



Защита организма изнутри

Существует много способов укрепить иммунитет, не прибегая к помощи химии из аптеки: мед; малиновое, облепиховое, смородиновое варенье; клюква в сахаре; отвар шиповника; компот из замороженной брусники и сухофруктов; citrusовые; имбирный чай; поддержание нормальной относительной влажности воздуха помещений; проветривание.

Все это очень просто и полезно, только не забудьте убедиться, что у Вашей крошки нет аллергии на все перечисленные сладости.