

Рекомендации для родителей часто болеющих детей



Роль родителей в становлении и коррекции неспецифического иммунитета у ребенка очень велика. В большинстве случаев снизить частоту детских простудных заболеваний возможно, но потребуются терпение и планомерный подход. Волшебной палочки, одним взмахом которой можно оздоровить малыша, увы, не существует.

Питание часто болеющего ребенка

Малышу необходимо здоровое питание, учитывающее его возрастные особенности и склонность к аллергическим реакциям. Рекомендуется использование пищи, богатой цинком и железом: их дефицит усиливает предрасположенность ребенка к респираторным инфекциям.

Элементы закаливания для часто болеющего ребенка

Закаливание часто болеющего ребенка проводят под девизом «Умеренность и аккуратность!». Важно помнить о планомерности воздействия. Простейшим способом закаливания осенью и зимой могут служить прогулка без варежек или отказ от тапочек – пусть малыш бегает по дому босиком или в носочках. Даже полоскание рта после чистки зубов можно расценить как закаливающую процедуру, если постепенно снижать температуру воды. Также можно применять контрастные ванны для рук: предложите посоревноваться с ребенком, кто дольше продержит руки под струей холодной воды, а потом в чашке с горячей. При этом нужно ежедневно уменьшать температуру первой и увеличивать «градус» второй.

Летом возможностей для закаливания предоставляется гораздо больше – от раздевания и обливания ножек прохладной водой до босохождения. Если у родителей есть возможность приобрести надувной бассейн, рекомендуется это сделать. Установленный на даче, он даст возможность организовать [купание ребенка](#) в воде, температуру которой легко регулировать. Купание даже в самом маленьком бассейне – это не просто мощный закаливающий фактор, но и дополнительный источник радости для детей.

Для снижения риска проникновения микробов и вирусов в клетки слизистой оболочки в период эпидемии ОРВИ у детей эксперты советуют перед «выходом в свет» смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. А после возвращения из сада или школы полезно промывать носоглотку сначала теплым, а затем все более прохладным 0,9-1% раствором поваренной соли. Можно использовать специальные устройства – аспираторы, спринцовку, шприц без иглы.

Проверенным средством профилактики заболеваний считается мытье рук с мылом. Даже вирусные инфекции могут передаваться контактным путем. Более того, они могут оставаться на предметах, к которым прикоснулся больной человек, от нескольких часов до нескольких дней. Поэтому так важно не забывать о гигиенических мероприятиях. Некоторые родители отмечают, что положительный эффект дает ношение на груди «чесночных медальонов».

Простейшая фитотерапия для часто болеющего ребенка

Многие лекарственные растения обладают противомикробным и противовирусным действием. Можно заваривать чай из листьев черной смородины, мяты и череды. Причем эти виды чая практически не имеют противопоказаний. Однако несомненным лидером в борьбе с возбудителями болезней дыхательных путей является чеснок. В домашних условиях в осенне-зимний период можно использовать орошение носоглотки чесночным раствором: 1 зубчик чеснока измельчить, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды и настоять в течение 1 часа. Раствор нужно использовать в течение 2-х часов после приготовления.