

Как защитить здоровье детей зимой

Зима - прекрасное время года.

Прогулки на свежем воздухе - обязательный элемент режима дня. Правильно организованные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции. Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками.

С приходом зимы сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать меры профилактики.

Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке или во дворе, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом, постарайтесь на брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

Кроме того ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, особенно в замкнутом помещении.

Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вируса для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе. Чтобы защитить ребенка от простуды, особенно зимой, необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

Следите за влажностью воздуха в квартире. Из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте проветривать комнату.

Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и не продуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.

Также обратите внимание и на обувь малыша. Она не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

Если день выдался солнечным, но морозным - это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают настроение. А оптимисты болеют редко!

Если малыш пришел с прогулки продрогшим- немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле, простуда отступает.

Не забывайте про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

Самое главное, НЕ ЛЕНИТЕСЬ гулять с ребенком!