

Как укрепить иммунитет ребенка зимой

Консультация для родителей

Материал подготовила:
Шерина Елена Геннадьевна

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Чтобы ребенок оставался здоровым, очень важно помнить об образе жизни. От того, насколько хорошо питается малыш и сколько спит — зависит его настроение и состояние. Основные компоненты здорового образа жизни включают:

КАЧЕСТВЕННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВ

ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ СНА

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ



«ПАДАЕТ» ЛИ ИММУНИТЕТ ЗИМОЙ?

СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ЗИМОЙ ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА ОСЛАБЕВАЕТ. ЭТО СВЯЗАНО С НЕСКОЛЬКИМИ ФАКТОРАМИ, ВКЛЮЧАЯ ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ДИЕТЫ И УСЛОВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ПРОСТУДОЙ И ГРИППОМ, ЧТО ТАКЖЕ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ИЛЛЮЗИЮ СНИЖЕНИЯ ИММУННЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА. ОДНАКО ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО САМ ПО СЕБЕ ИММУНИТЕТ НЕ «СНИЖАЕТСЯ» — СКОРЕЕ, ОН СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ К ВНЕШНИМ ФАКТОРАМ.



КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ НЕВОЗМОЖНО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЕСТО, ГДЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ, НЕ БУДЕТ ЧИСТЫМ И ДОСТАТОЧНО УВЛАЖНЕННЫМ. ПОЭТОМУ НАЧИНАТЬ ПРОФИЛАКТИКУ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЛЕДУЕТ С ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ. ВАЖНО ВЫКИНУТЬ НЕ ТОЛЬКО МЕЛКИЕ ПЫЛЕСБОРНИКИ В ВИДЕ МЯГКИХ ИГРУШЕК, НО И ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ УБРАТЬ КОВРЫ И ПЛОТНЫЕ ЗАНАВЕСКИ. ПОСЛЕ ГЕНЕРАЛЬНОЙ УБОРКИ СЛЕДУЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ ПОСТОЯННО. ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОИЗВОДИТЬ ХОТЯ БЫ 1—2 РАЗА В НЕДЕЛЮ. ПРИ ЭТОМ ПОЛЫ И ДРУГИЕ ПОВЕРХНОСТИ НУЖНО ПРОТИРАТЬ ОБЫЧНОЙ ВОДОЙ, А НЕ РАСТВОРАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МОЮЩИХ СРЕДСТВ. ЕСЛИ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ПЫЛЕСОСОМ, ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ ЕГО ФИЛЬТРОВ И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАМЕНИТЕ ИХ НА НОВЫЕ. СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, ЧТО ИМЕННО С ПЫЛЬЮ ПО ДОМУ ПОСТОЯННО РАЗНОСЯТСЯ ОПАСНЫЕ ВИРУСЫ И АЛЛЕРГЕНЫ. В ДОМЕ С РЕБЕНКОМ ПОЛЕЗНО ИМЕТЬ И ТАКИЕ ПРИБОРЫ, КАК УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА И БАКТЕРИЦИДНАЯ УЛЬТРАФИОЛЕТОВАЯ ЛАМПА. ОНИ ОБЕСПЕЧАТ ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ВЛАЖНОСТИ И УДАЛЯТ ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ ВСЕ ОПАСНЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ.

Важно! НЕ СЛЕДУЕТ БОЯТЬСЯ СОВРЕМЕННЫХ БАКТЕРИЦИДНЫХ УСТАНОВОК. ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ОНИ НЕ НАНОСЯТ ВРЕДА ЛЮДЯМ И ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЯ. А ЕЩЕ ДОМ МОЖНО УКРАСИТЬ РАЗЛИЧНЫМИ ЖИВЫМИ РАСТЕНИЯМИ. ОНИ БУДУТ ИГРАТЬ РОЛЬ НЕ ТОЛЬКО ЭФФЕКТНОГО ДЕКОРА, НО И ИСТОЧНИКА ПОЛЕЗНЫХ ФИТОНЦИДОВ, ПОМОГАЮЩИХ В ЗАЩИТЕ ОТ ПРОСТУД. ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ГЕРАНЬ, ФИКУС, РАЗЛИЧНЫЕ ЦИТРУСОВЫЕ.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК

Перед любым выходом из дома желательно смазывать слизистую носа ребенка специальной антибактериальной мазью. После возвращения с прогулки также полезно очистить нос. Можно закапать в него раствор морской воды, а можно воспользоваться специальными средствами для полоскания. Полезно прополоскать и горло.

Гулять с ребенком нужно как можно чаще даже в сезон простуд. С самого рождения малыша придерживайтесь принципа: лучше больше, чем меньше. Сокращать время прогулок желательно только во время сильного ветра или мороза (ниже 15 градусов). Но даже в этом случае можно просто разделить пребывание на улице на 2 раза.

Многие мамы думают, что чем теплее они оденут ребенка, тем лучше защитят его. На самом деле это не так. Если с рождения приучить малыша не к жаре, а к комфортной прохладе, он не только не замерзнет, но и будет более устойчивым к агрессивным внешним воздействиям.



Источник:

https://vk.com/storehouse_of_educator