Как защитить ребенка от весенних болезней

Весной организм ребенка наиболее ослаблен. Именно в это время стоит уделять больше внимания профилактике различных заболеваний.  
Как ни печально, весной дети болеют чаще. Самыми распространенными заболеваниями у детей являются различные вирусные инфекции. Весной малыши болеют ринитом, фарингитом, трахеитом. Не исключены также бронхиты и пневмонии, грипп.

Как помочь ребенку не заболеть в это время? Как поддержать его организм?

Вырабатываем иммунитет!  
 Старайтесь соблюдать режим дня. Ведь поздний отход ко сну и ранние подъемы плохо сказываются на состоянии ребенка. Весь день он будет вялым и капризным.  
 Также важно правильно питаться. Сейчас, когда на витринах магазинов много цветных коробок и пачек, так трудно отказать малышу в покупке кондитерских лакомств. Старайтесь, чтобы ребенок ел больше свежих фруктов и овощей, пил больше соков, в том числе и овощных.   
Чистота - залог здоровья!  
 Эту прописную истину еще никто не отменял! Старайтесь почаще проветривать помещение и делать влажную уборку. Это сократит количество вирусов в воздухе.  
На свежий воздух!  
 Если вы много времени проводите со своим ребенком на свежем воздухе, то никакие болезни вам не страшны. Гулять надо в любую погоду. Зимой - час-полтора, летом - до пяти часов, весной - 2 - 3 часа.  
 Еще одно, очень важное правило: одевайте ребенка по погоде. Ведь дети очень подвижны. И если малыша "закутать", то он, скорее всего, запарится и может пропотеть. Почему-то многие мамы об этом забывают. Или другой случай: одевая ребенка потеплей, мамы препятствуют подвижным играм малышей, что тоже нехорошо.  
Ни дня без витаминки!  
 Хорошо знакомые еще с детства витаминки - одна из важнейших составляющих курса профилактики. Сейчас на прилавках аптек их великое множество. Главное - подобрать препарат, который придется по душе именно вашему ребенку.  
 Малыши любят сиропы и сладкие гели. Ребята постарше предпочитают жевательные таблетки. Главное - не переборщить с дозировкой, ведь такие "таблетки" очень вкусные. Но злоупотреблять ими нельзя: может появиться аллергия. Проверенная временем доза - 10 дней подряд в месяц, перерыв до следующего месяца, снова 10 дней и снова перерыв и т.д. в течение всей весны.   
 Если в семье уже кто-то заболел, стоит начать экстренную профилактику. Конечно, лучше посетить педиатра, который подберет необходимые таблетки. Но если нет возможности сводить ребенка к врачу, можно использовать такие таблетки, как «Арбидол», «Анаферон», или гомеопатический препарат «Афлубин». В нос можно закапывать капельки «Интерферон» или проводить ингаляции.   
Душим болезнь на корню.  
 Если болезни не удалось избежать, то сразу же оставьте ребенка дома и обратитесь к врачу. Если же ребенок заболел в выходной день, то начинать лечение нужно с трав. Очень эффективен отвар ромашки или шиповника. Уговорите ребенка прополоскать горло настойкой эвкалипта или календулы. Детям от 3 лет можно давать леденцы от кашля.

**Будьте здоровы!**