

## «Здорова родина – здорова дитина»

З приходом холодів весь процес життєдіяльності начебто сповільнюється: важче вставати вранці, у вихідні хочеться поніжитися в ліжку, немає бажання йти на тренування, хочеться побути вдома.

Так ми реагуємо на зміну погоди. Ще гостріше реагують на це наші діти. І ви, напевно не раз помічали, як разом з погодою за вікном псується і настрій



малюка: він стає примхливим, плаксивим, погано їсть, з'являються проблеми зі здоров'ям, такі як нежить, кашель і додатково до всього неспокійний сон.

Все це можна пояснити впливом таких атмосферних факторів, як тиск, вологість і температура.

Дитячий організм ще досить слабкий, імунітет його тільки починає набирати силу, і тому у них менше можливості пристосовуватися до зміни погодних факторів.

Поступово в міру дорослішання адаптаційні здібності дитини виростають, він вже більше стійко переносить і простудні захворювання, і просто перепади температури за вікном. Отже, якщо ваша дитина здорова, але метеочутлива, тоді обов'язково стежте за його режимом дня. Укладайте спати в один і той же час, як у нічний так і в денний. Якщо нічний сон неспокійний, то можна дати малюкові настоянку пустирника (близько 20 крапель).

Перед сном настройте його на спокійний лад, почитавши улюблену книгу, зібравши нескладний пазл, або просто поговоріть з ним. Постарайтеся, щоб дитина перед сном не бігав, і не усаджуйте його за перегляд чергового мультика. Він не принесе користі і буде як подразник для нестійкої та слабкої нервової системи.

Спокійний нічний сон дасть малюкові гарний настрій на весь наступний день і навіть вплине на глибину денного сну. Протягом дня стежте за активністю вашого малюка. Чергуйте активні ігри зі спокійними заняттями.

Нехай малюк не тільки бігає і грає у войнушки, нехай він займається малюванням, ліпленням, тобто такими заняттями, які розвивати дрібну моторику і дуже впливають на подальший розумовий розвиток. Дуже важливі прогулянки на свіжому повітрі.

Гуляти треба не менше двох разів на день і бажано, щоб прогулянки були досить тривалими. Це допоможе подолати метеочутливість, а також подарує хороший сон. Так що одягайтеся тепло, але по погоді, і сміливо йдіть гуляти по місту. Дуже добре, якщо дитина з дитинства привчений до гімнастики і водних процедур.

Обов'язково запишіть ваше чадо в басейн і разом з ним від душі похлюпатися у воді. Вода знімає м'язову напругу, покращує загальне самопочуття і дає відчуття розслаблення і радості, що стане в нагоді не тільки малюкові, але і вам самим.

Якщо настрій малюка все-таки залишає бажати кращого, він вередує, то побалуйте його, купіть йому шоколад. Його користь очевидна, і з цим погоджуються багато лікарів, починаючи від стоматологів, закінчуючи лікарями-імунологами.

Помірне (але не надмірне) його споживання підвищує рівень гормону щастя в крові. І якщо немає алергії, то пригощайте ним свого малюка. А він обов'язково віддячить вам своєю посмішкою і відмінним настроєм.

Щоб дитина не підхопила вірус, обов'язково стежите за вакцинацією і ставте щеплення. Це необхідно, якщо дитина ходить у дитячий садок, а й також важливо, якщо він не відвідує його і проводить час вдома з мамою або нянею.

Якщо дитина перебуває вдома, то частіше провітрюйте приміщення, щоб повітря довго не застоювався, це може стати дуже хорошою розсадою для вірусів.

Повітря у квартирі було б непогано зволожувати. Добре, якщо в кімнаті є акваріум, адже це природний зволожувач, але якщо такого ще немає, можна використовувати і зовсім "домашні" методи: розвісити вологі рушники або скористатися пульверизатором для квітів і poprискать їм у повітря.

Зараз у наших аптеках достатньо широкий спектр спреїв для зволоження слизової носа. Дуже популярні засоби на основі цілющої морської води.

Морська вода в них стерилізована і сприяє підтримці нормального рівня зволоженості носової порожнини, а додаткові мікроелементи підвищують стійкість внутрішнього середовища до хвороботворних бактерій. Результат - слизові носа не пересушені і не роздратовані пилом, що допомагає відбити атаки вірусів. З такою ж метою можна полоскати горло і дитини.

І останнє, на що треба звернути увагу - це харчування. Тут правила будуть прості як ніколи - побільше фруктів, овочів, корисних каш, достатню кількість рідини. Для профілактики простудних захворювань скористайтесь

сиропом шипшини, його смак сподобається дитині, і тому чергове прийняття ліки не буде супроводжуватися капризами й істериками.

І головне, пам'ятайте, що маля дуже часто буває барометром вашого здоров'я і настрою, тому постарайтеся створити в сім'ї доброзичливу обстановку і не забудьте подбати про власне самопочуття. Тепер ви знаєте, як зберегти здоров'я дитини, поради для батьків вам допоможуть у будь-якій ситуації!