

Ваш ребенок часто болеет?



Дорогие родители! Чтобы Ваш малыш реже болел, примите во внимание рекомендации педиатров по оздоровлению ослабленных и часто болеющих детей.


ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК
ОБЩЕСТВЕННАЯ ФОНД

Все чаще родители маленьких детей с грустью узнают о том, что их малыш - один из тех, кого врачи называют "часто болеющими детьми". Каковы же критерии, по которым ребенка можно отнести к этой группе?

По мнению ведущих педиатров России, "часто болеющими" признаются дети, которые в возрасте до 1 года болеют острыми респираторными заболеваниями 4 и более раз в год, от 1-ого до 3-х лет - 6 и более раз, от 4-х до 5-ти лет - 5 и более раз, старше 5 лет - 4 и более раз в год. По данным всеобщей диспансеризации в Москве, каждый шестой ребенок - часто болеющий...

Основные правила профилактики и лечения "простуды":

Рациональный режим дня

- ✓ Полноценный сон ребенка: продолжительность сна детей, склонных к частым заболеваниям, должна быть увеличена на 1-1,5 часа в день, дети дошкольного возраста должны спать не менее 10 - 12 часов.
- ✓ Обязательным является дневной сон или отдых в постели.
- ✓ Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- ✓ В пик заболеваемости старайтесь ограничить поездки в общественном транспорте и посещение людных мест.

Закаливание

Закаливание после легкого заболевания можно начать через 7-10 дней. Если температура держалась более 4-х дней - через 2 недели, а если 10 дней - только через 3-4 недели.

- ✓ С первых недель жизни рекомендуются воздушные ванны во время пеленания, гимнастики, перед купанием. Сначала малыша оставляют на воздухе раздетым на несколько минут при температуре 22°C, постепенно снижая её до 20°C к возрасту 2-3 месяцев и до 18°C к 4-6 месяцам.
- ✓ Для закаливания используют купание: после ванны ребенка обливают водой с температурой на 2-4°C ниже, чем вода в ванне. Начинают с температуры 32-34°C, постепенно

снижая её каждые 3 дня на 1-2°C. При таком темпе снижения температуры воды через месяц можно достичь 18°C. Ниже температуру для грудного ребенка опускать не следует.

✓ После 1 года к обливанию после ванны (2-3 раза в неделю) можно добавить ежедневное мытье ног холодной водой: начинают с температуры 27-28°C, снижая её каждые 1-2 дня на 2-3°C до конечной температуры 15°C.

✓ Начать закаливание никогда не поздно. Хорошим закаливающим эффектом обладает контрастный душ: смена теплой воды (до 40°C - 30-40 сек) холодной (14-15°C), постепенно удлиняя её воздействие от 15-20 сек до 30 сек. Закаливание не требует очень низких температур, главное контрастность и систематичность проведения процедур.

✓ Закаливание не даст результата, если ребенка содержат в "тепличных" условиях. Важно создать стимулирующие условия: нормальную температуру в квартире до 20°C - днем и на 2-4°C ниже - ночью. Уже с первого года следует приучить ребенка к прогулкам (до 4 часов в сутки), избегая при этом слишком теплой одежды.

Любая закаливающая процедура должна вызывать положительные эмоции. Если ребенок "ежится", боится - его не следует заставлять. Попробуйте найти другой метод закаливания, например, поиграйте с ним в салки, перебегая из теплой комнаты в холодную.



Рациональное питание

Старайтесь разнообразить меню. Ребенку необходимо получать достаточное для его возраста количество белков, жиров и углеводов.

Примерный суточный набор продуктов для пищевого рациона детей дошкольного возраста

Наименование продуктов	Количество продуктов, г	
	для детей 1-3 лет	для детей 4-6 лет
Хлеб пшеничный	60	110
Ржаной	30	60
Мука пшеничная	16	25
Картофельная	3	3
Крупы, макаронные изделия, бобовые	30	45
Картофель*	105	150
Овощи разные*	160	200
Фрукты свежие*	105	120
Фрукты сухие	10	15
Кондитерские изделия	7	10
Сахар	50	55
Масло сливочное	17	25
Масло растительное	6	9
Яйцо	25	25
Молоко	600	500
Творог	50	50
Мясо*	60	70
Рыба (филе)*	20	40
Сметана	5	15
Сыр	3	5
Чай	0,2	0,2
Кофейный напиток	1	2
Соль	2	8

* Масса нетто

✓ Часто болеющим детям особенно необходима профилактика витаминной недостаточности. Недостаток витаминов, минералов и микроэлементов значительно снижает устойчивость детей к различным инфекциям, замедляет сроки выздоровления больных детей, снижает физическую и умственную работоспособность. При выборе поливитаминных препаратов следует обращать внимание на те формы, которые соответствуют возрасту Вашего ребенка.

✓ Детям с пищевой аллергией следует исключать из питания продукты, содержащие аллергены (ферментированные сыры ветчина, консервированные продукты, филе сельди, томаты яйцо, морские продукты, клубника, земляника, красный и зеленый перец).

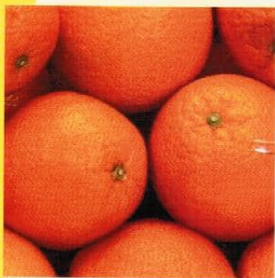
Укрепление иммунитета ребенка естественным путем



Для часто болеющих детей и, особенно, городских малышей общие мероприятия по оздоровлению могут быть недостаточными. При ослабленном иммунитете организм ребенка плохо сопротивляется инфекциям. Для укрепления иммунной системы наиболее подходящими являются натуральные комплексы растительного происхождения с детскими дозировками. Одним из современных средств, предназначенных именно для детей, подверженных частой "простуде", является "Сана-Сол" (Если ребенок часто болеет). Он содержит комплекс природных компонентов, способствующих укреплению иммунитета. В формулу "Сана-Сола" входят экстракты известных целебных растений эхинацеи шиповника и черной бузины, а также рекомендованная ежедневная доза витамина С. В этой комбинации компоненты "Сана-Сола" помогают организму ребенка противостоять "простуде" и гриппу, другим инфекционным заболеваниям, а также неблагоприятным факторам окружающей среды. Для профилактики "Сана-Сол" следует принимать в холодное время года до наступления пика сезонной заболеваемости. Если ребенок уже заболел, "Сана-Сол" принимают в целях ускорения процесса выздоровления и для снижения риска развития осложнений. "Сана-Сол" выпускается в форме жевательных таблеток со вкусом изюма, которые очень нравятся детям. Одной упаковки хватает на 2 месяца приема.

Состав "Сана-Сола" - "Если ребенок часто болеет":

Витамин С (60 мг)



Витамин С важен при различных воспалительных процессах, является природным антиоксидантом, защищающим организм от вредных свободных радикалов. Дополнительный прием витамина С необходим, когда иммунная система активно противостоит разного рода инфекциям. Организму человека нужен постоянный источник витамина С, особенно в холодное время года, когда заболевания ОРВИ и гриппом носят массовый характер.

Эхинацея пурпурная (180 мг свежего растения *Echinacea purpurea* L.)



В современной медицинской практике эхинацея является одним из наиболее популярных лекарственных растений, применяемых для предупреждения и лечения вирусных и бактериальных инфекций.

Прием препаратов эхинацеи способствует повышению собственных защитных сил организма - укреплению иммунитета. По данным исследований иммунный отклик при приеме препаратов эхинацеи возрастает на 50-120%. Благодаря своему разностороннему

действию на иммунитет, эхинацея высокоэффективна не только при вирусных, но и при различных бактериальных инфекциях (дыхательных путей, мочевыводящих путей, кожи). Своевременное назначение эхинацеи позволяет либо избежать, либо существенно уменьшить тяжесть симптомов и длительность инфекционных заболеваний. В состав "Сана-Сола" входит наиболее эффективная из трех разновидностей эхинацеи - эхинацея пурпурная.

Шиповник (100 мг растения *Rosa Canina* L.)

Шиповник используется как лекарственное растение многими поколениями, в основном для лечения воспалительных процессов. Сегодня доказано, что своим лечебным эффектом шиповник обязан комбинации витамина С и ряда других субстанций, входящих в его состав, в том числе множеству других витаминов и минералов.



Цветки бузины (100 мг цветков *Sambucus nigra*)

В народной медицине бузину с давних времен использовали для лечения простуды, гриппа и кашля, а также при других заболеваниях, в том числе сенной лихорадке и аллергии. Благодаря обволакивающему эффекту на слизистые оболочки горла и носовой полости цветки бузины помогают облегчать состояния при простуде, синуситах и ушных инфекциях, которыми часто болеют дети.



К сожалению, полностью обезопасить детей от простуды крайне трудно, ведь в течение первых трех лет жизни ребенок впервые встречается с более чем 200 новыми для него вирусами. Поэтому каждой маме, которой приходится ухаживать за больным ребенком, необходимо знать как противостоять болезням.