



## ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Всем известно, что простуда, как ее ни лечи, длится неделю. Но с этим фактом мамам очень сложно смириться. На самом деле, способы сократить болезнь есть. Самое главное – поймать врага за хвост. То есть, начать военные действия, как только малыш в первый раз чихнул или вы заметили, что он «какой-то не такой»: вялый, капризный, без аппетита.

**Обильное питье.** Морс, компот, отвар шиповника, какао, фруктовый чай – пусть маленький пациент выпивает по пять-десять ложек раз в полчаса. Для борьбы с простудой организму необходима дополнительная жидкость, а постоянное «промывание» поможет быстрее избавиться от вирусных токсинов.

**Свежий воздух.** Нет, вести полубольного ребенка на улицу совершенно необязательно, а вот приоткрыть форточки и включить увлажнитель воздуха просто необходимо (если его нет, самое время купить!). Если вы живете в загородном доме, закутайтесь в теплые пледы и отправляйтесь читать книжки на веранду. Кислород поможет быстро прогнать насморк!

**Молочному, сладкому и мучному – нет!** Доказано, что некоторые продукты повышают выработку слизи (читай, соплей и мокроты), а также понижают иммунитет носоглотки. Это любая «молочка», пироги, макароны и прочие булочки, а также сладости. Уберите их из рациона малыша хотя бы на время болезни, и результат вас приятно удивит.

**Разрешенная голодовка.** В начале заболевания тело бросает все силы на борьбу с ним – и не хочет ничего переваривать. Пусть малыш постоянно пьет, а есть завтрак, обед и ужин совершенно необязательно. Так организм сможет быстрее обезвредить врага.

**Волшебная ванна.** При первом же чихе сделайте малышу суперполезную ванну с морской солью и парой капель эфирных масел. Главное – тепло одеть ребенка после этой приятной процедуры. Сегодня во многих интернет-магазинах можно заказать настоящую необработанную крымскую соль, которая обладает поистине чудотворным действием.

**Теплые ноги.** Старый добрый бабушкин способ действительно помогает: когда стопы согреваются, в организме улучшается кровоток, и он быстрее борется с воспалением. Никакой горчицы и обжигающих ванночек: просто наденьте малышу хорошие мягкие носки из шерсти мериносо. Они не колются и нежно греют ножки.

**Промывания носа.** Согласно данным недавних исследований, 7 из 10 детей соленая вода помогает быстрее избавиться от насморка. Для каждого возраста свой способ: грудничкам можно закапывать по одной-две капли раствора, малышам постарше – использовать специальный спрей, а детям от 4 лет – промывать нос из специального чайничка под присмотром взрослых.

**Эхинацея.** Одно из немногих лекарственных растений с доказанной эффективностью. Добавки на основе эхинацеи помогают организму вырабатывать «клетки-убийцы» для борьбы с инфекцией. Главное – начать принимать их с первыми симптомами простуды

**Арома-масла.** Эфирные масла мяты, пихты, эвкалипта, чайного дерева быстро убивают вирусы и очищают воздух. Их можно капнуть в аромалампу, ванну или на подушку ребенку – при условии, что у него нет аллергии. Не такой эстетичный, но очень действенный метод – разложить рядом с детской кроватью дольки чеснока.

**Покой и забота.** Организм тратит много сил на борьбу с инфекцией, и ребенку нужно существовать в «режиме сохранения энергии». Чем качественнее он отдохнет в первые часы, тем лучше восстановится потом. Пусть лежит в постели и листает книжки, смотрит мультфильмы или слушает аудиосказки. А вы будьте предельно заботливы и ласковы с малышом: как известно, ничто не лечит лучше материнской любви.

