

"Профилактика заболеваний в весеннее время года"

Одна из самых ярких и прекрасных пор года – весна. Но в тоже время, это самый тяжелый период для родителей. Детки болеют чаще всего после зимы. Обострение авитаминоза снижает иммунную систему малыша.

Для родителей самое важное, это **здоровье детей**. На сайте meduniver можно найти множество способов профилактики заболеваний. на ресурсе рассказывают о правильном питании, профилактики у детей, полезный отдых и т.д. Профилактика у детей очень важна.

Все «спящие» болезни и инфекции просыпаются, как только становится тепло на улице. Прежде всего, возникает простуда у ребенка. Не стоит забывать и о весенней аллергии, от которых страдают все окружающие. Начинаются проблемы с желудком и другие хвори. Проблемы сильно затрагивают организм ребенка. Что делать родителям в этот период, чтобы обезопасить ребенка?

Для организма ребенка важен здоровый образ жизни. Только так малыш будет чувствовать себя всегда хорошо в любое время года. Ребенку нужны физические и умственные нагрузки для здоровья. Из-за современного ритма жизни дети стали меньше гулять и находится на свежем воздухе, все чаще они проводят свободное время за компьютерными играми дома. Каждый должен как минимум два часа в день проводить на свежем воздухе. Проводить это время нужно с пользой, играя в игры и бегая. А зимой кататься на санках или просто устраивать пешие прогулки на длинные дистанции.

Нельзя забывать о здоровом питании. Кушать нужно правильно в течение всего года. Тогда не будет проблем с нехваткой витаминов. Питание должно быть сбалансировано. Обязательно в рационе должно присутствовать мясные и молочные продукты, овощи и фрукты. Пища должна быть разнообразной и полезной для растущего организма.

Нужно обогатить рацион питания витаминами. Можно проконсультироваться с педиатром по поводу пищи. Рекомендовано чаще выходить днем на прогулки, чтобы обеспечить организм витамином Д. он играет важную роль в процессе роста.

Стоит внимательно подбирать одежду весной. Ведь погода в этот период постоянно меняется и сложно угадать, в чем будет комфортно ребенку. Обязательно обзаведитесь резиновыми сапожками. Ведь дождливая погода обеспечена. Отдавать свое предпочтение нужно одежде с не продуваемым верхним слоем.

Весной стоит употреблять противовирусные препараты. Они помогут выработке интерферонов, которые активно будут бороться с вирусами. Препарат укрепит защитные функции ребенка. Также стоит приучить ребенка всегда мыть руки после улицы, перед приемом пищи и после контакта с животным. Это поможет избежать ненужных микробов.



