

Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний.

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.

### **Забота о здоровье ребенка осенью – это:**

- Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.
- Питание ребенка – очень важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. В этот период нужно максимально обогатить рацион ребенка свежавыжатыми соками. Если есть замороженные ягоды и фрукты, можно варить компоты, морсы, делать смузи.

Сладости, а особенно конфеты, лучше заменить сухофруктами (курага, финики, чернослив, изюм), в них содержится очень много микроэлементов, которые полезны для иммунной системы, а также нормализуют стул у детей, склонных к запорам.

Морепродукты – незаменимый продукт в рационе ребенка, они содержат очень много полезных веществ (микроэлементы, ненасыщенные жирные кислоты), необходимых для роста и развития ребенка и укрепления иммунной системы.

Добавляйте в пищу побольше зелени (петрушка, укроп, сельдерей).

- Активный отдых. Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам. Прогулки на свежем воздухе должны быть не менее 2 ч. в день. Одевать ребенка нужно соответственно погоде.
- Соблюдение режима дня. Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом. Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна. Если ребенок не посещает детский сад, необходим дневной сон 1.5-2 часа.
- Часто проветривать помещение. Очищение и увлажнение воздуха. Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание,

повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

- Не малую роль в профилактике гриппа играет своевременно проведенная вакцинации (**специфическая** защита). Статистика показывает, что сделав прививку в сентябре-октябре, вероятность заражения гриппозной инфекцией снижается на 70%. так и **неспецифическая** иммунопрофилактика ОРВИ и гриппа- препараты, обладающие противовирусными и иммуномодулирующими свойствами

### **Нужны ли для поддержки иммунитета витамины, кисломолочные продукты?**

Витаминные препараты можно принимать для укрепления иммунитета, но лучше это делать, начиная с ноября, декабря. В начале осени лучше кушать много овощей и фруктов. Также в рационе ребенка должны ежедневно присутствовать кисломолочные продукты, если нет противопоказаний. Значительная часть иммунной системы связана с желудочно-кишечным трактом, поэтому от его работы зависит здоровье всего организма. Необходимо приучить ребенка пить закваски, кефиры, домашние йогурты, кушать свежий творог каждый день. Особенно у детей с проблемами желчного пузыря - на завтрак творог с не жирной сметаной, улучшает работу желчного пузыря, так называемый «желчегонный завтрак».

### **Как укреплять осенью здоровье ребенка, который часто болеет простудами?**

Если ребенок часто болел в течение года, например, каждый месяц, то нужно пройти профилактический осмотр, а именно осмотр педиатра, гастроэнтеролога, ЛОРа, стоматолога. Если присутствуют хронические очаги инфекции (кариес, тонзиллит, аденоидит) – необходимо провести санацию соответствующих очагов. Кроме чистки зубов утром и вечером, очень важно приучить ребенка полоскать ротовую полость после приема пищи прохладной водой, а также утром после сна и вечером перед сном. Осенью, для профилактики простудных заболеваний, можно это делать отварами трав (ромашка, календула, зверобой). Лечебная гимнастика способна защитить ребенка от простуд. Поэтому утренняя гимнастика, пробежки 10-15 минут укрепят иммунитет ребенка и повысят настроение и трудоспособность на весь день.

### **В какие секции лучше отдать ребенка?**

Если ребенок часто болеет, то для него подойдет плавание, хоккей, фигурное катание. Для укрепления сердечно-сосудистой системы можно заниматься футболом. Для укрепления опорно-двигательного аппарата и осанки подойдет художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика. Нервную систему укрепит плавание, лыжи.