



Если с наступлением весны ребенок начинает ощущать себя утомленным, ему требуется помощь со стороны родителей. Во-первых, надо ликвидировать дефицит витаминов и других незаменимых микроэлементов. Во-вторых, увеличить двигательную активность малыша. Рассмотрим различные способы оздоровления детского организма в весенний период, а также то, как укрепить иммунитет ребенка в домашних условиях.

С самого рождения погода влияет на ребенка, вызывая определенную реакцию организма. Здоровый малыш встречает весну в движении и приподнятом настроении. Однако случается и обратное: ребенок хронически не высыпается, пробуждение после ночного сна становится проблемой, появляются вялость и усталость. Таким детям тяжело сосредоточиться, они нетерпеливы и очень ранимы. Безусловно, такое ослабленное состояние негативно отражается на здоровье – возникает повышенный риск инфицирования различной природы. Чтобы помочь ребенку в такой ситуации, необходимо обратить пристальное внимание на нижеследующие рекомендации.

Свежий воздух необходим

Прогулки должны быть неотъемлемой частью распорядка дня малыша для укрепления иммунитета ребенка, поскольку это благотворно сказывается на детском здоровье. После пребывания на свежем воздухе ребенок лучше кушает, крепче спит и, в целом, становится более активным. Рекомендованная длительность ежедневных весенних прогулок – от трех часов и более. Солнечный свет жизненно важен для детей, так как витамин D3 для усвоения кальция образуется под воздействием ультрафиолет.

Учитывая переменчивость погоды в весенний период, важно правильно одевать малыша. Не надо очень укутывать ребенка, достаточно надеть лишь на один слой одежды больше, чем у взрослого. До трехлетнего возраста просто необходимо проводить прогулки в движении, это способствует росту костей и укреплению мышц. Активные игры с другими детьми на улице, во всевозможных игровых городках и на детских площадках должны быть нормой. Физическая активность для укрепления иммунитета ребенка во время игровой деятельности помогает не только развитию тела, но и дает ребенку первые уроки общения со сверстниками, способствует гибкости ума и мозговой деятельности. С этой точки зрения, спорт будет только на пользу. Велосипед в этом смысле идеальное решение, наряду с роликовыми коньками и самокатом.

Готовимся к оздоровлению

Не секрет, что зимой дети очень часто болеют, что отрицательно сказывается на иммунитете, приходится укреплять иммунитет ребенка. В весенний период целесообразно начать его укрепление с помощью витаминных комплексов, сборов на основе лекарственных трав и капсул рыбьего жира. Назначение каждого из этих средств нуждается в предварительной педиатрической консультации, поскольку существует риск преувеличить дозу, что может губительно отразиться на детском здоровье. Как правило, витамины назначают детям после первого года жизни, часто болеющим, после длительной интоксикации, антибиотической терапии и т.д. Травяные сборы также очень эффективны для стимуляции иммунитета, особенно сильны иммуномодулирующие комплексы на основе такого лекарственного растения, как эхинацея. Только длительное

систематическое применение в течение двух-трех недель гарантирует положительный результат.

Целительный сон

Сон благотворно влияет на организм, даруя отдых, а с ним и оздоровление в домашних условиях. Ученые доказали, что физиологическое укрепление иммунитета во сне происходит на порядок быстрее, чем в период бодрствования. Следовательно, очень важно соблюдать режим сна, рекомендованный ребенку в определенном возрасте. Младенцы до четырехмесячного возраста спят в среднем семь-восемь часов днем и семь-восемь ночью. Далее до достижения восьмимесячного возраста – максимум пять днем и приблизительно девять-десять ночью. С года количество часов дневного сна снижается до четырех, а ночной увеличивается до двенадцати. После двух лет ребенок переходит на одноразовый одно- или двухчасовой дневной и одиннадцатичасовой ночной сон.

Продукты для оздоровления организма ребенка

Весеннее меню обязано удовлетворять возросшие потребности малыша в витаминах и питательных веществах, что даст ребенку энергетический заряд и усилит здоровье. Безусловным лидером среди продуктов является молоко матери. Однако, кормление грудью не всегда возможно. Тут придут на помощь пробиотические и пребиотические комплексы. Их без труда можно приобрести в ближайшей аптеке. Они способствуют развитию благоприятной микрофлоры кишечника и тем самым повышают иммунный ответ организма, делают его более выносливым и способным противостоять любым инфекциям. Овощные и фруктовые блюда должны быть в рационе непременно, пусть даже в виде детских консервов. Весной появляются первые свежие овощи, которые надо приобретать только в специально оборудованных магазинах, имеющих все необходимые сертификаты соответствия и качества. К тому же, можно вырастить свою зелень, что даст вам гарантию, что это экологически чистый продукт, который не только не принесет вреда вашему крохе, но и обеспечит его нужными витаминами и микроэлементами в домашних условиях.

Идеальный весенний рацион ребенка включает:

- Мясные продукты

50 г в день или через день, причем мясо должно быть разнообразным: говядина, свинина, птица (курица, индейка).

- Рыбные блюда

Рыбные блюда включают в меню минимум один раз в неделю. В рационе малыша лучше использовать преимущественно морскую рыбу, богатую очень полезными омега кислотами.

- Белок и желток яйца

Эти продукты допустимы в рационе ребенка до четырех раз в неделю.

Чтобы удовлетворить растущие энергозатраты ребенка и, следовательно, способствовать оздоровлению организма, питание должно быть по режиму и порционно сбалансировано (порция ребенка не должна быть равна порции взрослого человека).