ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Следите за режимом сна

Во время сна иммунная система восстанавливается и активнее реагирует на инфекции.

Если ребёнок регулярно недосыпает:

- повышается утомляемость;
- организму сложнее восстанавливаться;
- ребёнок может тяжелее переносить вирусные нагрузки.

Ориентировочные нормы сна:

- 3–5 лет — 10–13 часов;
- 6–12 лет — 9–12 часов (3).

Что помогает улучшить сон:

- стабильный режим;
- отказ от гаджетов перед сном;
- спокойный вечер;
- прохладный воздух в комнате.

Обращайте внимание на общее состояние ребёнка

Важно не только количество простуд, но и:

- насколько тяжело ребёнок болеет;
- быстро ли восстанавливается;
- хватает ли энергии между болезнями;
- нормально ли растёт и развивается.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Следите за восстановлением после болезни

После ОРВИ ребёнку может понадобиться время, чтобы:

- восстановить силы;
- нормализовать аппетит;
- вернуться к привычной активности.

Не стоит сразу перегружать организм кружками, секциями и активным расписанием, если ребёнок ещё чувствует слабость.

Если после болезней ребёнок долго остаётся вялым, быстро устаёт и тяжело восстанавливается, в составе комплексной поддержки врач педиатр может назначить средства метаболической поддержки, например Корилип. Его компоненты участвуют в энергетическом обмене клеток и помогают поддерживать организм в период повышенных нагрузок и восстановления.

Гуляйте каждый день

Свежий воздух и движение помогают:

- поддерживать работу дыхательной системы;
- улучшать кровообращение;
- снижать уровень стресса;
- поддерживать общий тонус организма.

Даже обычные прогулки ежедневно полезнее, чем постоянное нахождение дома.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Следите за полноценным питанием

Иммунной системе необходимы:

- белок;
- железо;
- витамин D;
- цинк;
- достаточное количество энергии и питательных веществ (3).

Важно, чтобы в рационе ребёнка регулярно были:

- мясо, рыба, яйца;
- овощи и фрукты;
- каши и крупы;
- достаточное количество воды.

Не перекармливайте сладким

Сладости сами по себе не «разрушают иммунитет», но при избытке они часто вытесняют полноценную еду.

Если ребёнок питается в основном сладостями и перекусами, организму может не хватать ресурсов для нормального восстановления.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

Не курите рядом с ребёнком

Даже «незаметное» пассивное курение влияет на дыхательные пути ребёнка и повышает риск респираторных инфекций (6).

Не назначайте самостоятельно антибиотики при каждой простуде

Большинство ОРВИ вызываются вирусами, а антибиотики на вирусы не действуют (5).

Ненужный приём антибиотиков:

- может замедлять выздоровление;
- может нарушать микрофлору;
- повышает устойчивость бактерий к лечению.

Не кутайте ребёнка слишком сильно

Перегрев не защищает от вирусов.

Одежда должна быть:

- удобной;
- по погоде;
- не слишком тёплой.