**Статья**

**Советы медиков**

**Как уберечь ребёнка от простуды?**



При наступлении холодов многие родители задаются вопросом: как уберечь своего малыша от разнообразных заболеваний, которые тот может подхватить на улице или в детском садике?

Как правило, наиболее распространённое из заболеваний — это простуда. Как уберечь маленького ребёнка от неё? Кто-то просто не отдаёт ребёнка в детский сад, однако не у всех имеется возможность сидеть с малышом — нужно работать. Потому ясли и детский сад практически неизбежны. Но каждый знает, что подхватить какое-либо заболевание в детском саду — легче всего.

Вероятность каждые две недели зимой брать больничный достаточно высока. Но зачем, если можно этого счастливо избежать, да ещё и принести пользу ребёнку? Для этого нужно укрепить иммунитет малыша. Первым пунктом в плане оздоровления крохи должно стоять посещение такого заведения, как аптека, где можно купить специальный витаминный комплекс для ребёнка.

Помните, что без укрепления иммунитета невозможно победить болезнь и предотвратить будущие заболевания.

Следующим шагом должно стать закаливание. В идеале, оно должно начинаться практически с младенчества, но можно начать в любом возрасте. Займитесь обтиранием ребёнка — прохладной водой (начинать рекомендуется с 34-36 градусов) смочите специальную варежку и протирайте ею тельце малыша — по частям. Затем оставьте ребёнка на некоторое время голеньким — и можно повторить процедуру.

Следите за микроклиматом комнаты — температура в ней не должна быть слишком низкой, также помещение должно быть изолированно от сквозняков. Процедура обтирания не занимает много времени, однако является отличной тренировкой для защитной системы. Для достижения нужного эффекта, рекомендуется повторять обтирание каждый день — тогда лекарства от простуды вам не понадобится. Также можно устраивать малышу воздушные ванны, которые также благотворно влияют на иммунитет.

Также можно создать чесночный медальончик, который поможет избежать заражения вирусами. Сделать его достаточно просто — нужно проколоть обычное пластиковое яйцо, например из-под Киндер-сюрприза, закрепить там верёвочку и с противоположной стороны проделать множество дырочек. Каждый день нужно положить в такой медальон заранее натёртый зубчик чеснока и вешать ребёнку на шею.

В укреплении иммунной системы малыша поможет также ежедневное принятие настоя шиповника и общеукрепляющих средств — настойки женьшеня или элеутерококка. Чтобы малыш не капризничал, рекомендуется добавлять настойку в питьё утром и вечером. Настойки нужно чередовать: две недели — женьшень, две недели — элеутерококк. Потом перерыв.

Также при насморке можно промывать носик ребёнка ромашковым отваром. Многие дети сначала не любят эту процедуру, но впоследствии привыкают к ней.