Проблемы по сезону.

*Для многих мам слово «осень» стало синонимом простуды и болезни. Можно ли как-то изменить ситуацию?*

Погода в конце осени переменчива, дни становятся все короче и пасмурнее, наступает время простуд. Помогите малышу выйти из них без проблем!

1. **Снижается иммунитет.** Казалось бы, в холодное время года, когда ребенка буквально на каждом шагу подстерегают вирусы , его защитная система, его защитная система, должна встретить возбудителей респираторных инфекций во всеоружии. Однако по мере приближения зимы в крови ребенка уменьшается содержание защитных белков – иммуноглобулинов А и М. первый стоит на страже слизистых оболочек дыхательных путей, препятствуя вторжению вирусов, а второй удерживает оборону внутри детского организма. Мало того! **Педиатры обнаружили, что к ноябрю падает активность двух очень важных для иммунной системы ферментов** – сукцинатдегидрогеназы и льфа-глицерофосфатдегидрогеназы. К тому же, если ребенку исполнилось 4-5 лет, то сезонное ослабление иммунитета накладывается на такое важное событие, как смена лейкоцитарной формулы детской крови. Это дополнительный фактор риска развития респираторных инфекций! Теперь соотношение белых кровяных телец у ребенка становится, как у взрослого, и реагирует он на инфекции отныне как большой. Это очень ответственный момент – врачи называют его критическим периодом развития иммунитета.

**Ваши действия.**  Следите, чтобы ребенок больше спал. Многие дети с неохотой ложатся в постель днем. А между тем дневной сон очень важен не только для нервной, но и для защитной системы: недосыпание ослабляет ее и приводит к частым простудам. **Повышайте иммунитет** **правильным питанием.**  Для построения защитных антител детскому организму требуются белки, поэтому ребенок обязательно должен есть мясо и рыбу. **Поите ребенка свежеотжатыми соками –** апельсиновым (если нет аллергии), яблочным, гранатовым, а также морсами из клюквы и брусники. **Ежедневно делайте так называемый перкуссионный** («нанесение ударов») **массаж вилочковой железы.** Она производит защитные клетки – лимфоциты. Слегка постукивайте ребенка по этому месту кончиками четырех сложенных пальцев (кроме большого) 15-20 раз. Обязательно сделайте крохе прививку от гриппа.

1. **Мало света.** Короткий световой день способствует развитию осенней депрессии. Сезонная хандра посещает даже младенцев, причем у маленьких деток плохое настроение сразу соматизируется, то есть нарушает работу внутренних органов и систем. Это приводит к снижению иммунитета, ухудшению аппетита, развитию аллергии и других заболеваний. Вот почему родителям нужно внимательно относится к душевному состоянию ребенка.

**Причина сезонной хандры-** недостаток солнечных лучей, от которых нервная система подзаряжается бодростью и оптимизмом, а так же затяжной период зимних холодов, повышающий энергетические затраты детского организма. Чем младше ребенок, тем необычнее проявляется у него депрессия.

**Совет.** Занавешивайте окно в детской шторами, когда на улице стемнело: вглядываться в темноту за стеклом склонному к сезонному унынию крохе категорически противопоказано! Зато ему полезно смотреть на аквариум с подсветкой или настольную лампу-фонтан.

**Не забывайте о естественном освещении!** Причиной эффекта светового голодания, вызывающего детскую депрессию, может стать не в меру разросшийся фикус: он способен «съесть» до 50% естественного освещения. Оставьте на подоконнике в детской лишь невысокие цветы, заслоняющие не больше 15% площади окна. Оклейте стены детской светло-желтыми или бледно-зелеными обоями – освещенность помещения увеличится на 10-20%. Побольше общайтесь с крохой, затевайте подвижные игры, пытайтесь расшевелить и рассмешить: душевное тепло и веселье – лучшие лекарства от детской депрессии!

1. **Недостаточно свежего воздуха.** В ненастье не хочется выходить на улицу. Мы стараемся поменьше гулять с ребенком, когда становится холодно: вместо двух-трех раз выводим его на прогулку всего один, да и то на полчаса. Это неверно: не только осенью ,но и зимой ребенок должен проводить на свежем воздухе 2-3 часа в день. Самое меньшее - час, если погода совсем испортилась. Наблюдениями, научными экспериментами, да и практикой жизни установлено, что долгие прогулки закаляют малышей, повышают сопротивляемость респираторным инфекциям, исключительно благотворно действуют на нервную систему.

Тысячу раз прав был русский педиатр Александр Андреевич Кисель, заявлявший родителям: «День без прогулки – потерянный день!» и даже «Комната – тюрьма для ребенка!» **Прогулка нужна ребенку не только ради свежего воздуха, но и для познания окружающего мира, новых впечатлений, которые медики образно называют витаминами для души.** Прогулка по парку может превратиться в увлекательный урок природоведения, который малыш не забудет никогда. Соберите с ним гербарий из опавших листьев.

**Совет.** Правильно одевайте малыша на прогулку, чтобы он не замерз и в то же время не перегрелся. Главное требование – побольше отстегивающихся фрагментов и комбинирующихся деталей. Например, хорошо бы иметь в детском гардеробе курточку с жилеткой: если достаточно тепло, курточку сняли, похолодало **-** снова одели**.** Легкие варежки, теплые носочки и шарфик должны быть у вас под рукой. Наденьте их на малыша, если налетел холодный и сырой ветер, пошел дождь, температура упала ниже 10С.

Присматривайтесь внимательно к малы шу, чтобы не пропустить признаков переохлаждения. Потрогайте кончик носа – холодный? Ребенок поскучнел и устал? Значит, надо одеть его потеплее и поспешить домой.

1. **Вырос из сапожек.** Часто бывает так: весной купили крохе сапожки на вырост но ножка у него растет очень быстро, и обувь к осени стала тесновата, а мамочка и не заметила! Отсюда довольно распространенная в это время года детская проблема – деформированный тесной обувью ноготок может врасти в окружающие ткани.

**Совет.** Следите, чтобы ботиночки и сапожки были крохе по размеру. Покупайте только качественную детскую обувь.

Правильно обрезайте ноготки – полукругом, а не ровно по прямой. Иначе острые уголки, примятые верхом обуви, врежутся в пальчик и вызовут воспаление. Внимательно

осмотрите пальчики крохи. Некоторым деткам от природы достаются ноготки неправильной формы – их краешки загибаются вниз, травмируя кожу. Если это так, покажите ребенка детскому ортопеду или хирургу!

Малыш жалуется на больной пальчик? Краешек ноготка упирается в покрасневшую кожицу? Первым делом распарьте ножку – сделайте крохе теплую ванночку с ромашковым настоем или слабо розовым раствором марганцовки, а затем обработайте покрасневшее место зеленкой. Теперь беритесь за маникюрные ножницы (прямые, а не закругленные). Осторожно состригите упирающийся в кожу ноготок по всей длине, закругляя с боков. В ближайшие дни продолжайте осматривать пальчик и ухаживать за ноготками.

1. **Слишком много лекарств.** Эксперты Европейского бюро Всемирной организации здравоохранения бьют тревогу. Проанализировав поступающую к ним информацию из разных стран, они заметили, что с наступлением простудного сезона малыши начинают получать гораздо больше лекарств, чем летом, причем далеко не всегда их прием оправдан рекомендацией врача и идет на пользу ребенку!

ВОЗ призывает родителей воздержаться от антибиотиков и сульфаниламидов при насморке и простуде у малыша, жаропонижающих при температуре ниже 38С, но-шпы и анальгетиков при боли в животе. Специалисты против того, чтобы мамочки улучшали детский аппетит и успокаивали малышей с помощью лекарств, сами подбирали им средства от рвоты и поноса, злоупотребляли сосудосуживающими каплями в нос типа галазолина, бесконтрольно применяли интерферон и другие иммунные препараты при респираторных инфекциях.

Помните, дорогие родители! Что самое эффективное средство от всех болезней это – ваша любовь и забота.