

Как не заболеть.

Простуду легче предотвратить, чем лечить. Если ваше чадо вернулось с прогулки с мокрыми ногами или зимой без шапки да еще с восторгом рассказывает о вкусе съеденной сосульки – принимайте меры. Быстренько сажайте «героя» в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если ребенок не любит купаться, а промокли только ноги – достаточно сделать ножную ванночку с горчицей на 10–15 минут, потом ноги обмыть проточной водой и, тщательно вытерев их, надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки выпить горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем – вишня уменьшает воспалительные явления в горле. Из трав хорошо заваривать ромашку или шалфей. Если вам кажется, что ребенок простыл, - еще несколько мероприятий: ингаляция противовоспалительных трав (зверобоя, шалфея, эвкалипта) или прополиса. В качестве ингалятора можно использовать обычный заварной чайник, заваривать траву кипятком, а вдыхать через носик. Можно использовать готовые препараты – масла, растворы и настойки эвкалипта, прополиса, пихты.

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры.

Что делать, если ребенок часто болеет.

Если ребенок часто болеет, нужно начинать (или продолжать) общеукрепляющие профилактические мероприятия. Важно вылечить хронические заболевания, особенно патологию ЛОР-органов: хронические тонзиллиты, синуситы (гайморит, фронтит), аденоиды.

К счастью, все не так драматично и безысходно. Еще в древности врачи утверждали, что дети умеют «перерастать» свои болезни. И действительно, 90% часто болеющих детей рано или поздно перерастают проблему. Случается это в индивидуальные сроки – тогда, когда завершается самоорганизация биоритмов, но, как правило, не позже 12-летнего возраста.