

Что можно сделать, чтобы защитить вашего ребенка от бесконечного множества микробов и вирусов, которым он подвергается каждый день? Но есть здоровые привычки, которые помогут иммунной системе вашего ребенка.

- 1. Подавать больше фруктов и овощей. Морковь, зеленая фасоль, апельсины, клубника: Все они содержат такие фитонутриенты для повышения иммунитета как витамин С и каротиноиды. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок съедал пять порций фруктов и овощей в день.
- 2. Повышение время сна. Сколько часов сна нужно детям? Новорожденному может потребоваться до 18 часов в день, а дошкольнику потребуется около 10 часов. "Если ваш ребенок не спал в течение дня, попробуйте отправить его в постель раньше," советуют педиаторы..
- 3. Упражнение в семье. Чтобы приучить ваших детей в течение всей жизни заниматься спортом, нужно быть хорошим образцом для подражания. Веселые семейные мероприятия могут включать езду на велосипеде, пеший туризм, катание на коньках, баскетбол, теннис.
- 4. Защита от распространения микробов. Борьба с микробами технически не повысить иммунитет, но это отличный способ уменьшить стресс на иммунную систему вашего ребенка. Убедитесь, что ваши дети часто моют руки и с мылом. Чтобы приучить детей к мытью рук и сделать это привычкой, выбирайте для каждого собственные яркие полотенца для рук и мыло в забавных формах, цвета и ароматы. Если ваш ребенок заболел, нужно выкинуть его зубную щетку сразу. Ребенок не может поймать вирус простуды или гриппа два раза, но вирус может прыгать от зубной щетки к зубной щетки, заражая других членов семьи. Если это бактериальная инфекция, например, воспаление горла, то ваш ребенок может заразить себя с теми же микробами, которые получил больной в первую очередь. В этом случае, выбрасывая зубную щетку это защитит как вашего ребенка, так и остальных членов вашей семьи.
- 5. Блокировка пассивного курения. Если вы или ваш супруг курите, необходимо бросить курить. Пассивное курение увеличивает риск ребенка к заболеванию дыхательных пулей, бронхиту, инфекции уха и астма. Это также может повлиять на интеллект и неврологическое развитие. Если вы совсем не можете бросить курить, вы можете уменьшить риски для здоровья вашего ребенка, если будете курить только за пределами дома.

6. Не давить вашего педиатра. Призывая к своему педиатру, чтобы написать рецепт для антибиотика, когда ваш ребенок имеет простуда, грипп или ангина является плохой идеей. Антибиотики лечат только болезни, вызываемые бактериями, "но большинство детских болезней вызываются вирусами," Всякий раз, когда врач-педиатр вашего ребенка хочет назначать антибиотик, убедитесь, что она не предписывает его только потому, что она думает, что вы хотите. Всегда обращайтесь за прямым советом к своему врачу с любыми вопросами или вопросами относительно своего здоровья или здоровья других.