

Весенние болезни

Характерными для этого времени года врачи считают сразу несколько заболеваний. Обычно малыши с нетерпением ждут, когда же наконец появятся журчащие ручьи, первач зелень, а главное, солнечная погода. Однако долгожданная весна таит в себе не только сезонные радости, но и реальные опасности для детского здоровья.

Простуда

К сожалению, тёплое солнышко не поможет уберечь кроху от простуды. Дело в том, что к концу зимы у детей снижается иммунитет и заканчивается запас витаминов, а это, в свою очередь, является благодатной почвой для ОРВИ.

Чтобы предупредить весеннюю простуду:

- Одевайте ребёнка многослойно. Лишняя кофта позволит ему не замёрзнуть утром. А во время дневной прогулки в детском саду он не рискует вспотеть и простыть.
- В сырую погоду надевайте малышу резиновые сапоги.
- Приучите ребёнка тщательно мыть руки после улицы, детского сада, туалета и особенно перед едой. Вирусы гриппа и прочих ОРВИ живут на руках и попадают оттуда в организм.
- На улице предлагайте карапузу активные игры - так он и не замёрзнет, и насытит организм необходимым кислородом

Цистит

Это заболевание, как и одно из его осложнений - пиелонефрит, нередко возникает весной. С одной стороны, этому способствуют промокшие ноги, а с другой, - лавочки, вроде бы нагретые солнечными лучами, сухие участки земли, песочницы, так и приглашающие малышей посидеть. В итоге происходит местное охлаждение органов малого таза, что может стать благоприятной почвой для развития цистита.

Чтобы уберечь малыша от цистита, в первую очередь следует обеспечить его непромокаемой обувью, а также следить за тем, чтобы он ни минуты не сидел на холодной поверхности.

Если же у ребёнка уже были неполадки с мочевым пузырём или почками, то весной надо опасаться обострения недуга. Чтобы снизить вероятность

возникновения этого заболевания, необходимо обеспечить кроху специальной диетой. Следует сделать упор на вегетарианские супы, отварные крупы и овощи. Полезно также тушёное мясо, рыба, приготовленная на пару, свежие ягоды и фрукты. Наваристые рыбные и мясные супы, консервы, маринады, копчёная колбаса, соленья - под запретом!

Также малышу рекомендуется больше пить, причём предпочтение надо отдавать чистой воде без газа, домашнему клюквенному морсу, компоту из сухофруктов.

Очень важно следить за частотой мочеиспусканий, так как регулярное опорожнение мочевого пузыря (идеально - один раз в 2 часа) является профилактикой обострения заболеваний мочевого пузыря и почек. Помните также, что негативное влияние на органы мочевого выделения оказывает не только задержка мочи, но и запоры.

Полезно принимать тёплую ванну, можно с настоем ромашки или календулы.

Гастрит

Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки или гастрита чаще всего происходит весной и осенью. Именно поэтому такие периоды требуют тщательного внимания к состоянию крохи и проведения ряда профилактических мероприятий.

Безусловно, дети с заболеваниями органов ЖКТ должны соблюдать диету в любое время года. Но если зимой и летом допустимы послабления, то осенью и весной диету надо держать очень строгую.

В первую очередь важно полностью исключить из рациона карапуза весь фастфуд, острые, копчёные, солёные, маринованные и жареные продукты. Первые блюда готовят следующим образом: в период обострения варите овощной суп на овощном бульоне и уже в готовое блюдо добавляйте отварное нежирное мясо.

Когда обострение спадёт, используйте так называемый вторичный мясной бульон: сразу после первого закипания воду надо слить, мясо промыть, снова залить свежей водой и уже на ней готовить суп.

Помните, что яблоки и даже груши могут раздражать слизистую желудка, поэтому их лучше запекать (можно с мёдом при отсутствии аллергии). Получается вкусно, полезно и при этом безопасно.

Ребёнок должен принимать пищу строго по режиму, 5 раз в день. При гастрите надо есть чаще и небольшими порциями, а не редко и помногу. Последний приём пищи - не менее чем за 4 часа до сна.

Объясните ребёнку, что нужно как можно тщательнее пережёвывать пищу, - это существенно снижает нагрузку на желудок.

Важна и правильная температура пищи: желудок раздражают как излишне горячие, так и излишне холодные блюда.

В целом вся пища малыша должна быть измельчённой и тёплой, без острых и пряных приправ.

Что касается напитков, то при гастрите запрещены газировка, кислые соки и холодные компоты. Очень полезен компот из сухофруктов, настой шиповника и ромашковый чай.

Гиповитаминоз

Недостаток в организме витаминов часто встречается в весеннее время, особенно у детей, не получающих сбалансированное питание, с заболеваниями ЖКТ или с непереносимостью ряда продуктов питания.

Для гиповитаминоза характерны следующие симптомы:

- плаксивость и капризность;
- бледность, синяки под глазами;
- повышенная утомляемость;
- ухудшение аппетита и сна;
- раздражительность.

Для предупреждения гиповитаминоза ежедневно в меню малыша должны присутствовать свежие фрукты и овощи. Помимо этого очень важно правильно хранить и готовить еду, чтобы уменьшить витаминные потери. А в случае необходимости педиатр порекомендует курс поливитаминных препаратов.

Поллиноз

Сенная лихорадка, или поллиноз, является довольно распространённым заболеванием среди детей.

Такой диагноз ставят при возникновении у крохи аллергии на пыльцу различных растений. Весной основную опасность представляют покрытосеменные деревья, такие как тополь, орешник, дуб, берёза и ольха.

Довольно часто поллиноз у детей, в отличие от взрослых, протекает нестандартно.

У дошкольников он может развиваться замаскированно, проявляясь заложенностью в ушах (вплоть до временной потери слуха), притом что другие клинические проявления этого заболевания могут отсутствовать. А у других ребятшек поллиноз проявляется только незначительным покраснением глаз и частым почёсыванием носа, что в медицине носит название «аллергического салюта».

Если родители знают о существовании у ребёнка такой проблемы, то нужно приложить все усилия, чтобы максимально оградить его от воздействия аллергена.

Идеальный вариант - вывезти малыша на время цветения опасных растений в другую климатическую зону. Однако такой способ доступен не всегда.

В этом случае родители должны соблюдать определённые правила:

1. Полностью исключите любые загородные прогулки.
2. Оконные проёмы затяните марлей и постоянно её увлажняйте водой из пульверизатора.
3. Дома регулярно проводите влажную уборку.
4. Из комнаты ребёнка уберите все мягкие игрушки и ковры, собирающие пыль и аллергены.
5. Включите на круглосуточную работу увлажнитель.

Малыша, страдающего аллергией на пыльцу цветущих трав или деревьев, старайтесь не выводить на улицу без крайней необходимости в дневное время, особенно в сухую погоду. Гулять с таким ребёнком рекомендуется только по вечерам, лучше всего в пасмурную погоду или сразу после дождя.