

О питании детей после болезни

Ваш малыш наконец-то выздоровел! Но абсолютно здоровым его назвать никак нельзя, потому что любой человек после болезни (не важно, ОРВИ это или корь, воспаление легких или ангина) ослаблен, для полного восстановления сил и всех функций организма требуется время. К сожалению, об этом редко задумываются родители и часто забывают врачи. Именно поэтому многие дети за зимний период успевают несколько раз "посидеть на больничном".

Организм только что перенесшего болезнь малыша более восприимчив к новым инфекциям, чем у здорового ребенка. Это увидит каждый внимательный родитель: ребенок много потеет, его слизистые рыхлые, иммунитет снижен, что внешне выражено в плохом аппетите, бледности кожи и общей вялости. Желудочно-кишечный тракт после контакта с антибиотиками или другими бактериально активными препаратами (сульфаниламидами и т.д.) снизил свою ферментативную и иммунную функцию. Деятельность и флора кишечника, играющего одну из главных ролей в нормальном функционировании организма, нарушена.

Малыш с раннего детства с помощью родителей должен участвовать в построении своего здоровья. Для этого его надо научить быть здоровым, а в случае болезни - правильно лечиться, правильно болеть и правильно выздоравливать. Важно осознанное отношение ребенка ко всем проводимым манипуляциям, начиная от приема лекарств до запрета находиться в комнате, когда ее проветривают зимой.

Попробуйте вместе с малышом обсудить перечисленные ниже "шаги к выздоровлению" и выбрать подходящих "помощников", будь то отвар зверобоя, упражнения лечебной гимнастики или "морские" процедуры.

Правильное питание помогает в воспитании...

...правильного отношения к себе и своему здоровью. С раннего детства малыш должен знать, что вредно есть много жирного и сладкого, что сок полезнее лимонада, а чипсы уже давно считаются "мусорной едой".

Но особенно актуальным вопрос рационального питания является после болезни. Выздоровляющему организму нужна простая, но при этом вкусная и витаминная пища: фрукты и овощи, зелень, каши (гречка, рис, овсянка), отварная курица, тушеная индейка или говядина, легкие вегетарианские супы (забудьте о мясных бульонах!), минимум майонеза и сливочного масла. Столь любимые многими детьми куриные яйца осторожно и постепенно вводите в рацион, а лучше замените на перепелиные.

В холодное время года совсем неплохо витаминизировать пищу рыбьим жиром, например, поливая им винегрет или квашенную капусту (современные препараты высококачественны и довольно приятны на вкус).

Если малыш долго болел бронхитом или ОРВИ с "мокрым" кашлем, то после выздоровления на несколько дней желательно исключить пищу со слизеобразующим действием - коровье молоко, свежий хлеб, сдобные булочки. Рациональнее использовать подсушенный хлеб и сухарики.

Маленького ребенка (от полутора до пяти лет) ограничивать в потреблении цельного коровьего молока не нужно. Но еще лучше иметь... знакомую козу, чье молоко полезнее и витаминнее. Прекрасным укрепляющим средством является овсяный или гречневый отвар: 2 части козьего молока и 1 часть процеженного запаренного овса или гречки с отрубями. Если "лекарство" малышу придется по вкусу, желательно пить его в течение месяца (но не меньше 2 недель)

Положительные эмоции

Многие дети очень любят... болеть. Почему? Потому что именно во время болезни получают максимум родительского внимания, теплоты, участия, нежности. Мы радуем заболевших детей своим присутствием дома (сидя на больничном), совместными играми, подарками, новыми книжками, сладостями.

Стоп-стоп: от задабриваний конфетами и шоколадками надо отказаться. Во-первых, привычка закапывать в нос или глотать микстурку только "за конфетку" ни к чему хорошему не ведет: ребенок не скоро научится лечиться осознанно. Во-вторых, это излишняя нагрузка на желудочно-кишечный тракт. В-третьих, сладости создают во рту питательную среду для бактерий и микробов.

Эмоциональная радость и ваше внимание желательно в виде добрых книжек и творческих игрушек из натуральных материалов.

Обязательно ограничьте пребывание малыша у экрана телевизора, компьютера и во время болезни, и после нее.

Радость, хорошее настроение повышают иммунитет, поэтому новые положительные эмоции для болеющего малыша очень важны. В детские больницы сегодня часто приезжают клоуны и артисты кукольных театров, чтобы показать маленьким "раненым бойцам" концерт, развеселить их.

Ищите свои способы порадовать детей - их выздоровление значительно ускорится.