

Πώς να βοηθήσετε τα παιδιά σας να παραμείνουν υγιή κατά τη διάρκεια του χειμώνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συμβουλές Για Γονείς

Κοινά κρυολογήματα, γρίπη ή λοιμώξεις είναι συχνές ασθένειες που ταλαιπωρούν κάθε χρόνο μεγάλους αλλά και μικρούς. Ιδιαίτερα, όταν οι θερμοκρασίες σημειώνουν μείωση, οι λιλιπούτειοι ήρωες μας γίνονται περισσότερο επιρρεπείς σε κρυολογήματα. Πιο κάτω μπορείτε να δείτε συμβουλές ώστε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να παραμείνουν υγιή κατά τη διάρκεια του χειμώνα και όχι μόνο.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Καταπολεμήστε το κρυολόγημα ή τη γρίπη με τα κατάλληλα εμβόλια, τα οποία όλα τα παιδιά οφείλουν να έχουν. Με αυτόν τον τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού σας ενισχύεται ώστε να αντιμετωπίσει τυχόν κρυολόγημα.

Φροντίστε να τους μάθετε την σωστή υγιεινή. Μάθετέ τους να πλένουν σε τακτά χρονικά διαστήματα τα χέρια τους με νερό και σαπούνι.

Μάθετέ τα να κοιμούνται τις απαραίτητες ώρες. Ο ύπνος είναι ο καλύτερος σύμμαχος για το ανοσοποιητικό σύστημα όχι μόνο των παιδιών αλλά και των μεγάλων. Τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται 10 – 11 ώρες ενώ τα μωρά και τα βρέφη πρέπει να κοιμούνται περισσότερο.

Διδάξτε τα τον σωστό τρόπο φτερνίσματος. Μέσω του φτερνίσματος μπορούν να μεταδοθούν πολλά μικρόβια. Για αυτόν τον λόγο μάθετέ τα να χρησιμοποιούν χαρτομάντιλα μιας χρήσεως όταν θα φτερνιστούν και στη συνέχεια να τα πετούν πλένοντας τα χέρια τους ώστε να εμποδίσουν την εξάπλωση των μικροβίων.

Σωστή διατροφή. Μια καλά ισορροπημένη διατροφή είναι ο βασικότερος παράγοντας για καλή υγεία. Φροντίστε να συμπεριλαμβάνετε στην καθημερινή διατροφή των παιδιών σας άφθονα φρούτα, άπαχες πρωτεΐνες (π.χ. κοτόπουλο χωρίς πέτσα, γαλοπούλα, ψάρι, άπαχο μοσχάρι) ενώ θυμίζετέ τους να πίνουν τις απαραίτητες ποσότητες νερού.

InSite Συμβουλή: Εάν το παιδί σας είναι άρρωστο μην το φέρνετε σε επαφή με φίλους ή συγγενικά πρόσωπα. Προσπαθήστε να το κρατήσετε στο σπίτι για όσο χρειαστεί. Έχετε πάντα κατά νου πως η καλύτερη θεραπεία δεν είναι πάντα η λήψη φαρμάκων αλλά η ξεκούραση, η καλή διατροφή, τα άφθονα υγρά και ο κατάλληλος χρόνος που χρειάζεται το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού σας ώστε να ανακάμψει.

Πηγή: offsite.com.cy