

## **Дети – заложники погоды.**

Когда дети здоровы и эмоционально не подавлены, их организм безболезненно подстраивается под резкие погодные изменения. Но есть в жизни наших детей особые периоды, в которые погодные скачки ощущаются особенно остро.

Во – первых, младенцы. Практически 80% грудничков плачут, плохо спят и мучаются газами именно в дни смены погодных фронтов.

Во – вторых, дети 6 – 8 лет, которые поступают в школу. Их образ жизни резко меняется, они испытывают большие психоэмоциональные нагрузки.

В – третьих, подростки, когда организм 13 – 15 – летних отроков сотрясает гормональная перестройка.

Особенно чувствительны к изменениям внешней среды недоношенные и появившиеся на свет с помощью кесарева сечения дети у них системы адаптации организма самые несовершенные.

На резкую перемену погоды также остро реагируют дети, страдающие хроническими болезнями. Почти в 98% случаев будут плохо себя чувствовать дети с вегетососудистой дистонией; в 50% случаев при смене погоды ощутят дискомфорт больные хронической астмой, хроническим гастритом и страдающие детской экземой, примерно в 30% случаев – больные пневмонией.

На что организм реагирует, когда меняется погода? Конечно, резкие перепады температуры для организма не безразличны. И магнитные возмущения метеозависимые дети почувствуют. Но универсальный признак того, что погода меняется, - резкая смена атмосферного давления. Если оно за три часа падает на 1 мм рт. ст. или поднимается на 1,5 мм, ждите плохого самочувствия у метеочувствительных детей.

Но обсуждать свои опасения с детьми, особенно с подростками, не надо. Дети очень внушаемы: ребенок на самом деле может почувствовать себя плохо, если от него этого ждут.

В такие дни обостряются хронические болезни. При сердечных заболеваниях наблюдаются одышка, аритмия, у больных пневмонией – дыхательная недостаточность, у страдающих гастритом – боль в животе.

А дети, переживающие возрастной кризис, в такие дни могут плохо спать, ощущать повышенную потливость, слабость, переживать скачки артериального давления, быстро утомляться, быть рассеянными и раздражительными... Именно в это время они чаще конфликтуют с родителями, ссорятся со сверстниками, хуже учатся.

Как же помочь таким детям? Если заметила, что ребенок плохо переносит изменения погоды:

- страдающему хроническими заболеваниями обязательно давайте профилактические лекарства;
- в неблагоприятные дни не будьте слишком требовательны к нему и ограничьте его физические и эмоциональные нагрузки;
- традиционными способами закаляйте его. Каждый день контрастный душ: 1 – 2 минуты прохладная вода, 1 – 2 минуты горячая. По квартире полезно ходить босиком в легкой одежде. С 3 лет можете водить ребенка в баню.