Понятно, что если ребенка сразит <u>кашель, компрессы от</u> него прекрасно помогут справиться с недугом. Но может лучше — его не допускать? У детей для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей применяют метод закаливания слизистой оболочки рта.

Этот метод совсем несложен, не требует затрат и усилий. Он заключается всего-навсего в полоскании горла малыша прохладной водой. Начинают полоскать горлышко, конечно, теплой водичкой при температуре +40°C. Тут вам пригодится термометр для воды, который вы еще использовали при купании грудного ребенка. Ведь вы будете постепенно каждые 2-3 дня понижать на 1°C воду для полоскания, доводя до +18-20 °C. Приучать к этому методу нужно детей в возрасте 2-3 лет.

Для полоскания обычно используют треть стакана воды. Ее можно предварительно охладить до необходимой температуры в холодильнике. Вместо обычной воды, особенно для часто болеющих детей, целесообразнее всего использовать отвары лекарственных трав (ромашка, зверобой, шалфей). Возможно использование и минеральной воды или водички с солью (0,5 ч.л. поваренной соли и 0,5 ч.л. пищевой соды на стакан воды).

Итак, перед процедурой ребенок должен дважды пополоскать рот обычной водой. После чего, набирая воду в рот и запрокидывая голову назад, произнести звук «A-A-A». Полоскать горло следует утром после сна и вечером перед сном. Это довольно эффективное средство предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов, ведь тогда не нужно будет никакое <u>лечение</u>. И чем дольше будет длиться полоскание, тем эффективнее пройдет процесс закаливания.

Этому довольно несложно обучить своего ребёнка.