

Нужен ли сироп шиповника детям и с какого возраста его давать?

Сироп шиповника (*Rosae syrupus*) – проверенное в народе и распространенное по аптекам поливитаминное средство. Его популярность связана с эффективностью, демократичной стоимостью и отпуском без рецепта. Этот витаминный сироп относится к немногим лекарствам, которые дети принимают с радостью.

С какой целью применяется?

По содержанию витамина С (аскорбиновой кислоты) шиповник занимает первое место среди плодов и ягод.

Плоды шиповника – аккумулятор ценных веществ

- Плоды шиповника содержат комплекс витаминов:
 - С, В2, Р, К,
 - провитамины А,
 - сахар, пектины,
 - лимонную кислоту,
 - яблочную кислоту.

Корни и листья богаты дубильными веществами.



Другие биологически активные вещества в составе сиропа: каротиноиды, флавоноиды, органические кислоты, пектины, витамины В, К, Р, Е. Они отличаются широким спектром действия и помогают детскому организму:

- повысить иммунитет;
- восполнить дефицит витаминов;
- нормализовать отток желчи;
- укрепить стенки сосудов;
- стабилизировать гормональный фон, минеральный и углеводный обмены;
- восстановиться после физических и умственных нагрузок;
- поддержать зрение;
- очистить организм от шлаков;
- адаптироваться при смене климата;
- уравновесить нервную систему.

Сироп шиповника используют в народной и официальной медицине. Назначают курсами как общеукрепляющее и профилактическое средство перед подъемом простудных заболеваний или в период сезонного гиповитаминоза – в конце зимы или начале весны.

С какого возраста давать?

Сироп шиповника детям рекомендуется давать после 3 лет.

До года повышать иммунитет с помощью сладкого препарата противопоказано: высоки риски появления аллергии и расстройства пищеварения. Детям с 6 месяцев больше подойдет слабый отвар шиповника.

Вопросы дозировки

Высокое содержание в сиропе витамина С и растительных пигментов (каротиноидов) могут спровоцировать аллергическую реакцию. Поэтому прежде, чем приступить к курсу лечения, ребенку дают не разовую дозу, а пробную – всего 2-3 капли в первой половине дня.

При отсутствии сыпи и нарушений со стороны ЖКТ начинают прием в рекомендованной по возрасту дозировке. У разных производителей она может отличаться.

Усредненное количество препарата на один прием соответствует:

- с 3 до 6 лет – 1 ч. л.;
- с 6 до 12 лет – 2 ч. л.

Сироп принимают 2-3 раза в день после еды курсами по 2-4 недели в начале весны и осенью.

Препарат можно давать в чистом виде или добавлять в компот, морс, соки, чай.

Открытый флакон или бутылочку хранят от 10 дней до месяца в зависимости от присутствия/отсутствия в сиропе консервантов, например сорбата калия.

Противопоказания и побочные действия

Детям, страдающим сахарным диабетом или нарушением углеводного обмена, сладкий сироп может навредить, поэтому обязательна консультация у специалиста. Многие производители выпускают детские сиропы с фруктозой, которая считается безобиднее сахара.

К абсолютным противопоказаниям сиропа шиповника относятся:

- аллергия на компоненты препарата;
- заболевания органов ЖКТ в стадии обострения;
- наличие камней в желчном пузыре.

Самый частый побочный эффект – аллергия. Она проявляется кожными высыпаниями розового цвета, иногда сопровождается зудом. Изредка отмечают нарушения стула, изжога и тошнота.

В остальных случаях прием препарата в возрастных дозировках не причиняет вред детскому организму.

Для предупреждения разрушения эмали зубов органическими кислотами, после приема необходимо ополоснуть ротовую полость водой.

ЗАПОМНИТЕ! Вкусный сироп, оставленный на видном месте, представляет соблазн для ребенка. Передозировка чревата развитием гипervитаминоза с опасными симптомами: снижением артериального давления, рвотой, болями в животе, тревожностью и сильной головной болью.