

Что делать,  
если ребенок  
часто болеет?



Ребенок ходит в детский сад, но постоянно простывает и легко подхватывает инфекции? Воспользуйтесь оветами, чтобы повысить иммунитет ребенка.

## **Правильное питание**

В рационе ребенка обязательно должны присутствовать в достаточном количестве мясо, рыба, крупы, овощи, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты. Иммунитет на 90% зависит от состояния микрофлоры кишечника.

## **Физическое развитие**

Очень желательны активные прогулки и занятия спортом на свежем воздухе. При этом не стоит чрезмерно кутать ребенка. День без прогулки или спорта - потерянный день.

## **Режим дня**

Недостаток сна снижает иммунитет и защитные силы организма. Старайтесь укладывать ребенка в одно и то же время, оставляя достаточное количество времени для сна.



## **Гигиена и проветривание**

Регулярно делайте влажную уборку, чаще проветривайте комнату малыша, не допускайте пересыхания воздуха при работе центрального отопления - используйте увлажнители воздуха.

## **Эмоции и стрессы**

Не допускайте переутомлений ребенка, чрезмерно напряженного графика. Даже взрослые могут заболеть, работая на износ, что уж говорить о детях. В пору осенней хандры не лишними будут витамины группы С и В.

## **Закаливание**

Малышам можно устраивать контрастный душ, поливая ножки (не всё тело) попеременно то холодной, то горячей водой. Обязательное условие - ребенок во время таких процедур должен быть здоровым + это не должно вызывать у него негативных эмоций. Не стоит принуждать, постарайтесь превратить процедуру в веселую игру.

**Будьте здоровы!**