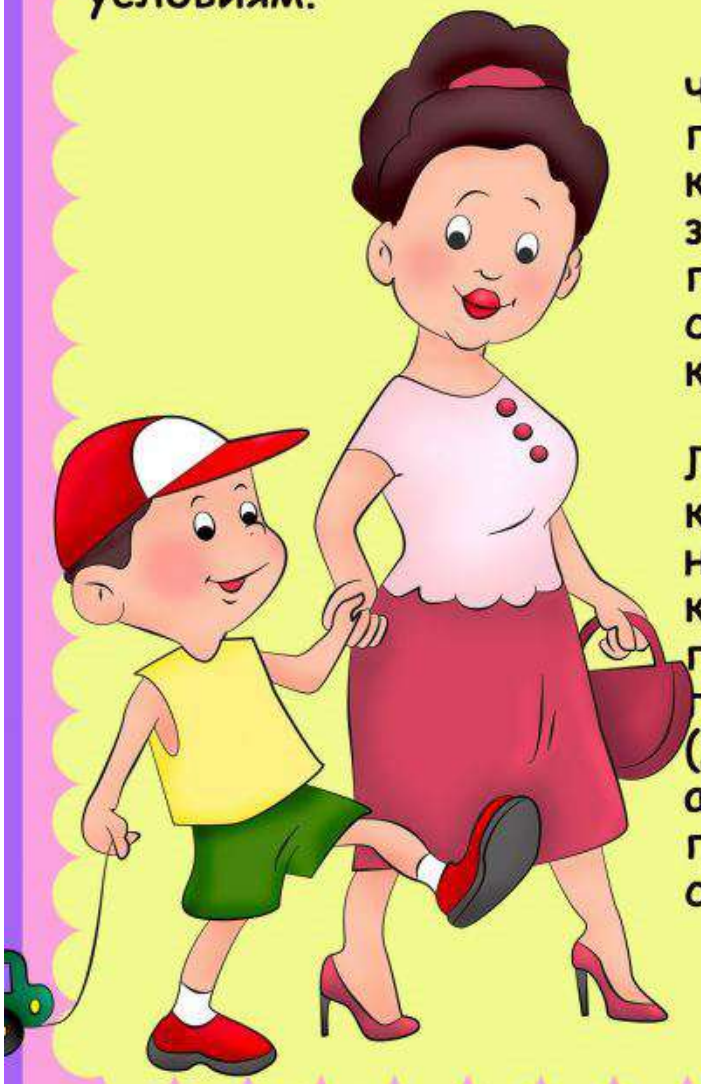
10 заповедей для здоровья вашего ребёнка

Мечта любой мамы – это здоровый и счастливый ребёнок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

1. Всегда, в любую погоду (бывают, конечно, исключения, например, ураганный ветер, мороз ниже 15 градусов) выходите с ребёнком на прогулку. Свежий воздух даст вашему чаду больше пользы, чем вы можете себе представить. Старайтесь гулять в одно и то же время. Даже если Ваш ребёнок заболел, прогулку отменять не стоит (могут быть исключения: сильный жар).

2. Одевайте малыша соответственно погодным условиям.



3. Всегда кормите малыша через определённый промежуток времени, у каждого он будет свой, в зависимости от возраста и потребностей малыша. В среднем это время может колебаться от 3 до 5 часов.

4. Купайте каждый день. Лучше всего, если Вы для купания будете использовать не тесную детскую ванночку, а купать в своей взрослой ванне, предварительно, конечно, подготовив её для малыша (дезинфекция каким-либо антибактериальным и противомикробным средством).

5. Не ходите с Вашим малышом по магазинам и другим многолюдным местам, где легко подхватить инфекцию. Если нет возможности оставить ребёнка с кем-то из близких, то хотя бы не находитесь в этом месте более получаса.

6. Берегите своё собственное здоровье, так как малыш может легко заразиться от Вас, если Вы заболеете. Если уж заразились, обязательно носите марлевую повязку.

7. Никогда, ни при каких обстоятельствах не кричите на малыша, здоровье психическое не менее важно, чем физическое.

8. В течение дня давайте ребёнку достаточное количество жидкости, она обеспечить хороший обмен веществ.

9. Регулярно проводите влажную уборку, лучше ежедневно; проветривайте комнату, где Вы больше всего находитесь с ребёнком.

10. Ну и последняя, но очень важная заповедь: любите своего ребёнка всем сердцем, тщательно ухаживайте за ним и результаты превзойдут все ваши ожидания!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!