

## 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 заболите. 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!