**Как сохранить здоровье**

**ребенка**

Дети на удивление жизнестойкие существа. Они обычно вырастают здоровыми и сильными и остаются такими, если вы соблюдаете основные принципы ухода за ними, а также поощряете их полезную деятельность. К этим принципам относятся следующие: хорошее питание, возможность много двигаться, обеспечение разумных мер предосторожности дома и на улице и регулярные медицинские осмотры. Если вы последуете советам, изложенным на этой странице, это не значит, что вы наверняка сумеете избежать болезней или других неприятностей, но вы заложите фундамент крепкого здоровья у вашего ребенка, что поможет ему быстро поправляться после временных заболеваний. Привычка заботиться о здоровье ребенка - залог здорового образа жизни, который он будет вести и тогда, когда вырастет.

**Рациональное питание**

Ребенок, в пищевом рационе которого содержится достаточное количество питательных веществ, скорее всего, будет расти и развиваться так, как положено, станет менее восприимчивым ко многим заболеваниям детского возраста и будет быстрее справляться с ними. Более того, привычка нормально питаться, приобретенная в детстве, вероятнее всего, сохранится и в зрелом возрасте.

Ваши основные заботы заключаются в том, чтобы ребенок получал все питательные вещества, которые обеспечивают ежедневные потребности организма и его здоровый рост. Эти заботы начинаются с кормления грудью. По мере того как ребенок становится старше, проследите, чтобы он получал полноценное и разнообразное питание, включающие мясо, рыбу, молочные продукты, продукты из муки грубого помола (в том числе хлеб), свежие фрукты и овощи и минимальное количество обработанной пищи. Непременно ограничьте в рационе вашего ребенка сладости: пирожные, печенья и другие кондитерские изделия, поскольку их употребление приводит к ожирению и порче зубов.

**Достаточная физическая нагрузка**

Физические упражнения очень важны для детей. Они способствуют увеличению веса, развивают мышечную силу и укрепляют сердце и легкие. Физическую нагрузку следует поощрять с раннего возраста: младенцев нужно как можно чаще оставлять в манеже или просто на полу. Маленького ребенка полезно ободрять при ходьбе, а во время прогулки ему можно дать толкать детский стульчик на колесах. Дети более старшего возраста должны заниматься активной физической деятельностью и принимать участие в спортивных состязаниях или непринужденных играх с другими детьми.

**Профилактические медицинские осмотры**

Поликлиническая помощь играет жизненно важную роль в охране здоровья вашего ребенка. Регулярные посещения врача позволяют лучше следить за общим развитием ребенка и получить совет по любым беспокоящим вас вопросам. Благодаря таким медицинским осмотрам появляется уверенность, что небольшие отклонения в состоянии здоровья будут своевременно распознаны.

К наиболее важным направлениям профилактической медицины относятся прививки против различных инфекционных заболеваний. Прививки должны стать частью вашей программы по охране здоровья ребенка.

**Профилактика несчастных случаев**

Несчастные случаи - распространенная причина гибели детей; они составляют большую часть экстренных поступлений в больницу. Большинства несчастных случаев можно избежать, если принять меры предосторожности по обеспечению безопасности дома и приложить некоторые усилия для снижения риска уличных происшествий. Ниже приводятся основные меры предосторожности, которые вам следует предпринять.

* Храните все лекарства и химикаты вне пределов досягаемости ребенка.
* Оградите решетками все виды открытого огня, в том числе кухонную плиту.
* Закройте электрические розетки специальными крышками.
* Снизу и сверху перекройте доступ к лестницам.
* Убедитесь, что ваш ребенок не сможет "поиграть" с электробытовыми приборами.
* Нанесите переводные картинки на прозрачные стекла (например, в дверях), чтобы сделать их более заметными.
* Горячие батареи закройте полотенцами.
* Храните взаперти садовые инструменты.
* Научите ребенка переходить дорогу.
* Проверьте детский велосипед и убедитесь в исправности тормозов, шин и осветительных приборов.
* Научите вашего ребенка плавать.
* Обеспечьте ребенка безопасным и удобным снаряжением для спортивных занятий.