|  |
| --- |
| **Как сохранить здоровье ребенка**  Дети на удивление жизнестойкие существа. Они обычно вырастают здоровыми и сильными. Это хорошее питание, возможность много двигаться, обеспечение разумных мер предосторожности [дома](http://www.bankreceptov.ru/pediatric/medsovet-0037.shtml) 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](http://www.bankreceptov.ru/pediatric/medsovet-0037.shtml) 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**](http://www.bankreceptov.ru/pediatric/medsovet-0037.shtml) 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.   http://rsd.com.ua/proxy7677346/dbfiles/156791/w800/deti-leto.jpg |