**Консультация «Растим здорового ребенка»**

Каждая мама мечтает, чтобы ее ребенок рос здоровым. Здоровье маленького человека складывается из множества факторов: правильного питания, физической активности, соблюдения режима дня, своевременных осмотров у детских врачей...

1. **основных правил**
2. **Своевременная вакцинация**

Вакцинация стала одним из прорывов медицины, которая позволила существенно сократить количество опасных инфекций в мире и смертельных исходов от них. Однако, увы, сегодня некоторые мамы отказываются от проведения своим детям профилактических прививок, потому что начитались страшилок в Интернете.

Из-за этого в последние годы стали опять все чаще встречаться корь и коклюш, которые еще несколько лет назад были редкостью. Эти инфекции чреваты очень серьезными осложнениями и летальными исходами. Поэтому если вы хотите вырастить ребенка здоровым, соблюдайте календарь прививок.

Все вакцины эффективны и безопасны, а риск осложнений от них значительно ниже угрозы самого заболевания.

1. **Правильное питание**

От того, насколько правильно питается ребенок с рождения, зависит его здоровье в будущем. Идеально кормить ребенка грудью до двух лет.

Не забывайте: ребенок копирует привычки родителей, в том числе пищевые. Поэтому на вашем столе должно быть как можно меньше продуктов с консервантами, красителями, рафинированной пищи, сладостей. Рацион ребенка должен включать сложные углеводы, богатые клетчаткой овощи и фрукты, молочные и мясные продукты, яйца, рыбу.

1. **Атмосфера в доме**

Психологическое здоровье ребенка тоже крайне важно: оно поможет ему вырасти уверенным в себе человеком и защитит от неврозов. А для психологического здоровья важна «погода в доме»: обстановка стабильности и доброжелательности в семье. Чаще обнимайте ребенка, улыбайтесь ему, общайтесь доверительно по душам. Будьте внимательны к его увлечениям, идеям, уважайте его мнение.

1. **Режим дня**

Режим дня очень важен для здоровья. Вставать и ложиться, есть и гулять нужно в одно и то же время. Режим помогает выработать биоритмы, способность контролировать себя, внимательность, усидчивость. Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешенны и работоспособны, они хорошо переключаются на различные виды деятельности. Те же, кто его не соблюдает, быстрее утомляются, страдают от бессонницы, чаще проявляют нервозность.

1. **Утренняя зарядка**

Приобщение к физической активности нужно закладывать с младых ногтей. Физические упражнения не только укрепляют мышцы и развивают гибкость, но и помогают поддерживать вес, укрепляют иммунитет и улучшают настроение. Зарядка по утрам даст ребенку заряд бодрости на весь день. Дети дошкольного и школьного возраста должны заниматься физкультурой два раза в неделю.

1. **Здоровый сон**

Здоровый сон крайне важен для правильного развития ребенка. Важно ложиться в одно и то же время. Чтобы сон был здоровым, нужно укладывать ребенка спать в проветриваемой комнате, где поддерживается температура 18–20 градусов. Матрас должен быть жестким, а постельное белье — мягким, из натуральных тканей.

1. **Не занимайтесь самолечением**

Не ставьте ребенку диагноз самостоятельно и не давайте лекарства без консультации и назначения врача. Вы можете только навредить! Не все народные средства эффективны и безопасны. Они могут ухудшить состояние ребенка, привести к развитию осложнений или хроническому течению болезни. Поэтому, если ребенок заболел, обратитесь к педиатру.

1. **Надо, надо умываться**

Важно научить ребенка умываться и чистить зубы дважды в день, мыть руки перед едой, после туалета, после посещения общественных мест и т.д. Пользоваться одноразовыми салфетками, а не многоразовыми носовыми платками. Соблюдение этих правил поможет избежать многих кишечных и респираторных инфекций и сохранить здоровье ребенка.

1. **Следите за здоровьем всей семьи**

Если в семье кто-то заболел респираторной, кишечной инфекцией, паразитами, нужно ограничить с ним контакт ребенка, чаще проветривать помещение и делать влажную уборку. Домашние животные могут быть источником бешенства, лишая, глистов, фелиноза, токсоплазмоза, сальмонеллеза, орнитоза и др. Так что своевременные медосмотры должны проходить все члены семьи, включая братьев меньших.

1. **Влажная уборка**

Многие ею пренебрегают, а она очень важна. В доме должно быть как можно меньше ковров, мягких игрушек, подушек и одеял с натуральными наполнителями: они могут быть причиной аллергий. Пыль, грязь и плесень могут содержать не только аллергены, но и микроорганизмы. Влажную уборку в комнате с грудным ребенком лучше производить ежедневно. Ну хотя бы три раза в неделю. Если дома есть домашние животные, а ребенок активно ползает, мыть пол нужно каждый день. Ковры нужно чистить пылесосом с водяным фильтром. В комнате детей более старшего возраста, не страдающих аллергическими заболеваниями, достаточно убираться один-два раза в неделю.

Источник информации:

1.https://www.mk.ru/social/health/2019/12/19/pediatr-nazval-15-sposobov-vyrastit-rebenka zdorovym.html

