

**Что делать,
если ребенок
часто болеет?**



Почему дети болеют

- Несоблюдение правил гигиены
- Несбалансированное питание
- Новое окружение (детский сад, школа)
- Резкая перемена погоды, смена климатических поясов

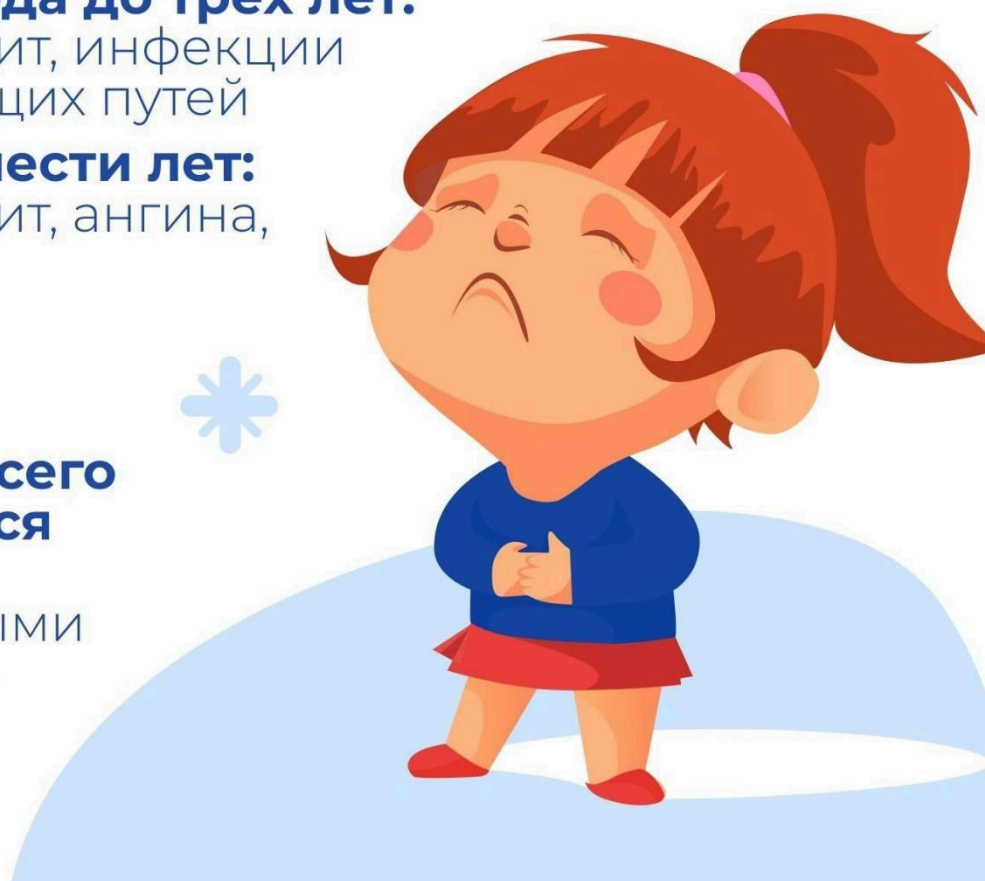
Если ваш ребенок болеет от 6 до 15 раз в год,
стоит проконсультироваться с врачом-педиатром



Чем обычно болеют дети?

- **От рождения до года:**
ОРВИ, диатез, кишечные инфекции
- **От одного года до трех лет:**
ОРВИ, бронхит, инфекции мочевыводящих путей
- **От трех до шести лет:**
ОРВИ, бронхит, ангина, пневмония

В детском саду и школе **чаще всего дети заражаются** простудными и респираторными заболеваниями



Здоровый сон



Режим дня в среднем:

- **Новорожденные** – до 20 часов в сутки
- **Дети от двух до четырех лет** – около 16 часов
- **От четырех до пяти лет** – 13 часов
- **6-7 лет** – 12 часов
- **Подростки** – 9 часов

Как наладить сон:

- **Он должен быть регулярным.** Заведите привычку ложиться в одно и то же время и научите этому ребенка. Качество его сна улучшится, а засыпать он будет быстрее
- **В спальне должно быть темно и тихо.** Оптимальная температура – +20-22 °C, а влажность воздуха – от 50% до 70%



Правильное питание и гигиена

Научите ребенка **регулярно мыть руки и чистить зубы**. А еще старайтесь следить за рационом

Здоровое меню для ребенка:

- Разнообразное
- Ежедневно включает овощи, фрукты, мясо или рыбу, молочные и кисломолочные продукты, злаковые, крупы, сливочное и растительное масло. Яйца – 2-3 раза в неделю
- Содержит как можно меньше сладкого и других продуктов, в которых много сахара



Витамины и минералы

Витамины группы В, С, D и цинк
помогают организму сопротивляться
инфекциям

ВАЖНО!

Перед тем как давать ребенку любые
витамины и минералы, необходимо
проконсультироваться с врачом



Вакцинация

Минздрав рекомендует **делать все прививки вовремя.** Это помогает защитить детский организм от многих опасных болезней

Когда и какие вакцины нужны – смотрите в национальном календаре профилактических прививок. Он есть на сайте Минздрава



Меньше стресса и больше движения

Прогулки на свежем воздухе и подвижные игры **укрепляют иммунитет**. А еще они помогают поддерживать нормальный вес, повышают выносливость и улучшают настроение

