ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩЕГО РЕБЕНКА

Кука
ЭКОКУРОРТ
est.2023

Устали от бесконечных больничных? А каждая осень начинается с соплей, кашля и температуры. Мы вас понимаем, и знайте: вы не одиноки!

Доказано: современные дети болеют чаще — и этому есть свои причины. Но в наших с вами силах облегчить ситуацию и помочь ребенку адаптироваться к сезону болезней. Читайте и применяйте:









1. ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА К СЕЗОНУ БОЛЕЗНЕЙ

Домашняя профилактика

- Ежедневные прогулки в парке/ в лесу
- Закаливание (обливания, хождение босиком по травке)
- Сезонные ягоды и овощи в рационе

Санаторное оздоровление (по возможности):

- Чистый воздух (хвойный лес, море)
- Минеральные воды и ингаляции
- Физиопроцедуры (КУФ, электрофорез)
- Гипоаллергенное питание

2. ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД: СНИЖАЕМ РИСКИ

Правильный режим:

- Не кутать! Одежда по погоде
- Проветривать комнату (18-20°С для сна)
- Соблюдать режим дня

Питание и добавки:

- Витамин D (обязательно с октября по апрель)
- Кислородные коктейли
- Меньше сладкого и фастфуда

Что делать, если ребенок заболел:

- Не паниковать и не расстраиваться, ребёнок всё чувствует
- Не спешить давать антибиотики. При ОРВИ они в принципе бесполезны
- Следить, чтобы болезнь не затягивалась
- Дать 5-7 дней на восстановление после выздоровления. НЕ бежать по всем кружкам и гостям. Организму нужно время

Психологическая поддержка

- Чаще обнимайте ребенка
- Уделяйте ему время без гаджетов
- Создайте дома спокойную атмосферу

> Важно! Профилактика работает только при системном подходе. Выберите 2-3 пункта из чек-листа и внедрите их уже в этом месяце.



А, ЕСЛИ ХОТИТЕ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА И ИЗБЕЖАТЬ БОЛЯЧЕК ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ГОДА — ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ В САНАТОРИЙ.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Звоните по номеру +7 (3022) 210-911

Телефон для связи в мессенджерах +7 924 022-78-88

Наши соцсети

eco-kuka.ru

Наш адрес: «Академия здоровья», Коханского, 13, Корпус 2.
Работаем ежедневно с 8:00 до 20:00.