

15 правил, чтобы ребенок вырос здоровым!

Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был здоров. И для этого не обязательно тратить много сил и энергии, стоит лишь соблюдать простые рекомендации, которые признаны педиатрами во всем мире.

И так, здоровье ребенка складывается из многих факторов, но, к сожалению, родители не всегда обращают на них внимание.

1. **Вакцинация.** Все чаще родители отказываются делать детям прививки. На данный момент все вакцины эффективны и безопасны, и возможный риск осложнений от них намного ниже, чем угроза самого заболевания.
2. **Правильное питание.** Рацион ребенка должен включать сложные углеводы, богатые клетчаткой овощи и фрукты, молочные и мясные продукты, яйца, рыбу. Помните, что ребенок подражает взрослым во всем, в том числе и выборе пищи! Купите себе яблоко!
3. **Режим дня.** Очень важен для выработки биоритмов. Дети, которые ложатся спать и встают, едят и гуляют в одно и то же время - более уравновешены, работоспособны, внимательны и усидчивы.
4. **Здоровый сон.** Укладывайте ребенка в проветренном помещении, при температуре воздуха не более 20 градусов. Матрас должен быть жестким, а постельное белье - мягким и из натуральных тканей. Для каждого возраста своя норма сна: первые месяцы – 14-18 ч., после 6 месяцев – 12 – 15 ч., с 1 до 3 лет – 11 – 14 часов, дошкольный возраст – 10 – 13 ч., младший школьный возраст – 10 – 11 ч., а в старшем – 9-10 часов.
5. **Зарядка.** Закладывать любовь к физической активности необходимо с малого возраста. Упражнения не только укрепляют мышцы и развивают гибкость, но и укрепляют иммунитет. Утренняя зарядка поднимает настроение и дарит бодрость на весь день.
6. **Погода в доме.** Психологическая обстановка в семье – очень важная составляющая здоровья ребенка. Будьте доброжелательны, чаще обнимайте и целуйте ребенка, больше времени проводите вместе, доверяйте и будьте внимательны к его увлечениям и желаниям.
7. **Не перегружайте ребенка.** Не стоит записывать ребенка на все кружки одновременно, особенно против его воли. Пусть он сам выберет то, что ему интересно. Не забывайте о времени на отдых.
8. **Инспектор-гаджет.** Детям дошкольного возраста совершенно не рекомендуется проводить время с планшетом или смартфоном в руках, а школьникам стоит ограничивать время до 2 часов в день. Чрезмерное увлечение приводит к нервному истощению, потере концентрации, ухудшению памяти, нарушению зрения и осанки.
9. **Соблюдение гигиены.** Процесс умывания и чистки зубов должен быть каждодневным – утром и вечером. Не забывайте мыть руки после прогулки, туалета, посещения общественных мест и т.д.

10. Не занимайтесь самолечением. Если ребенок заболел – не стоит ставить диагноз и назначать лекарства самостоятельно. Обратитесь к участковому врачу с полисом ОМС или вызовите врача на дом.

11. Посещайте врачей. Для наблюдения за состоянием здоровья ребенка специалисты СОГАЗ-Мед рекомендуют регулярно проходить плановые осмотры в соответствии с возрастом ребенка. Это позволит вовремя выявить заболевание и не допустить перехода его в хроническое состояние.

12. Сдавайте анализы. Чтобы вовремя выявить возможные отклонения в здоровье ребенка, следует сдавать анализы в 3, 6, 9, 12 месяцев, далее каждый год и по назначению врача.

13. Здоровье всей семьи. Если в семье кто-то заболел – ему стоит ограничить общение с ребенком. Не забывайте чаще проветривать помещения и делать влажную уборку.

14. Микроклимат. Влажность воздуха в квартире должна быть примерно 40-60%, а температура воздуха – 20-22 градуса по Цельсию. Поэтому следует постоянно увлажнять и проветривать помещение.

15. Влажная уборка. Чем меньше возраст ребенка – тем чаще необходимо проводить влажную уборку. Желательно, чтобы в квартире было как можно меньше ковров, мягких игрушек, одеял и подушек с натуральными наполнителями – они могут быть источником аллергии.

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают: для полноценного развития ребенка необходима качественная и доступная медицинская помощь. С полисом ОМС ребенок сможет получать бесплатную медицинскую помощь по всей России. Отказ в оказании медицинской помощи владельцу полиса ОМС неправомерен.

Если у вас или у вашего ребенка еще нет полиса обязательного медицинского страхования, можете оформить его в одном из офисов страховой компании СОГАЗ-Мед. Задать свои вопросы об оказании медицинской помощи по ОМС в Амурской области вы можете по телефону круглосуточного контакт-центра СОГАЗ-Мед 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), а также в онлайн-чате на сайте www.sogaz-med.ru