

Как сохранить здоровье ребенка: 5 советов ответственным родителям

Все родители стараются дать своим детям все самое лучшее. Они мечтают, что малыши вырастут здоровыми и счастливыми. Важно помнить, что здоровый от рождения малыш не застрахован от появления проблем со здоровьем. Чтобы помочь ребенку вырасти здоровым, достаточно соблюдать 5 простых правил.

Рациональное питание. Привычка правильно питаться, приобретенная в детстве, как правило, сохраняется на всю жизнь. Если в рационе ребенка будет регулярно присутствовать фаст-фуд, калорийные десерты и сладкая газировка вместо сбалансированного питания, это очень быстро приведет к появлению заболеваний ЖКТ, ожирению и другим проблемам со здоровьем. Ребенок должен получать достаточное количество мяса, рыбы, молочных продуктов, свежих овощей и фруктов.

Своевременное обращение к врачу при появлении проблем со здоровьем .Даже банальная простуда у детей без адекватного лечения может стать причиной развития серьезных осложнений. Кроме того, у малышей заболевания нередко развиваются стремительно, и каждая минута становится решающей. Игнорирование симптомов заболеваний или самостоятельное лечение ребенка народными средствами могут привести к тому, что ребенку в итоге потребуется длительное и сложное лечение, а в худшем случае медицина может оказаться бессильной.

Профилактические медицинские осмотры В ходе таких осмотров врач может выявить различные заболевания или отклонения в развитии на ранней стадии, когда их проявления родителям еще незаметны. Это позволяет своевременно начать лечение и избежать развития осложнений. Не стоит пренебрегать и плановой вакцинацией. Прививки являются надежной защитой от опасных заболеваний. После вакцинации желательно сдать специальный анализ, который позволяет убедиться в том, что поствакцинальный иммунитет сформирован.

Достаточная физическая активность. Желательно с детства прививать малышу любовь к спорту. Физическая активность способствует развитию мышечной силы, ловкости, укрепляет сердечно-сосудистую систему и легкие. Сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса и различных проблем со здоровьем. Родителям важно следить, чтобы ребенок не сидел целыми днями перед компьютером телевизором или игровой консолью.

Профилактика несчастных случаев Конечно, все предусмотреть невозможно, но от многих вещей обезопасить ребенка вполне реально. Пока малыш еще маленький, необходимо исключить его доступ к лекарствам, розеткам, потенциально травмоопасным предметам. На улице маленький ребенок всегда должен находиться в поле зрения взрослого.