

Родителям!

Если вдруг Вы заболели,
В сад решили не ходить,
Не забудьте мамы, папы,
Нам скорее позвонить.

Лучше долго не молчите
Сразу нас предупредите,
И не знайте Вы забот,
Меньше будет всем хлопот.

От души благодарим,
И Спасибо говорим!



10 заповедей для здоровья вашего ребёнка

Мечта любой мамы - это здоровый и счастливый ребёнок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш малыш рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

1. Всегда, в любую погоду (бывают, конечно, исключения, например, ураганный ветер, мороз ниже 15 градусов) выходите с ребёнком на прогулку. Свежий воздух даст вашему чаду больше пользы, чем вы можете себе представить. Старайтесь гулять в одно и то же время. Даже если Ваш ребёнок заболел, прогулку отменять не стоит (могут быть исключения: сильный жар).

2. Одевайте малыша соответственно погодным условиям.

3. Всегда кормите малыша через определённый промежуток времени, у каждого он будет свой, в зависимости от возраста и потребностей малыша. В среднем это время может колебаться от 3 до 5 часов.

4. Купайте каждый день. Лучше всего, если Вы для купания будете использовать не тесную детскую ванночку, а купать в своей взрослой ванне, предварительно, конечно, подготовив её для малыша (дезинфекция каким-либо антибактериальным и противомикробным средством).



5. Не ходите с Вашим малышом по магазинам и другим многолюдным местам, где легко подхватить инфекцию. Если нет возможности оставить ребёнка с кем-то из близких, то хотя бы не находитесь в этом месте более получаса.

6. Берегите своё собственное здоровье, так как малыш может легко заразиться от Вас, если Вы заболите. Если уж заразились, обязательно носите марлевую повязку.

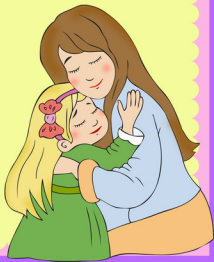
7. Никогда, ни при каких обстоятельствах не кричите на малыша, здоровье психическое не менее важно, чем физическое.

8. В течение дня давайте ребёнку достаточное количество жидкости, она обеспечит хороший обмен веществ.

9. Регулярно проводите влажную уборку, лучше ежедневно; проветривайте комнату, где Вы больше всего находитесь с ребёнком.

10. Ну и последняя, но очень важная заповедь: любите своего ребёнка всем сердцем, тщательно ухаживайте за ним и результаты превзойдут все ваши ожидания!

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**





ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИВИВКАХ?

От чего можно прививаться?

Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно болевают множество людей (например, от гриппа). Детей прежде всего прививают от так называемых детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др.), а также от тех болезней, которым «все возрасты покорны» — туберкулеза, вирусного гепатита, столбняка. Еще бывают прививки от инфекций, которыми можно заразиться лишь в определенных обстоятельствах (например, бешенство) или путешествуя по определенным странам и регионам (в частности, клещевой энцефалит).

Как работают прививки?

Главная цель вакцинации — формирование иммунитета (невосприимчивости) к болезни. Это возможно при введении в организм человека ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате вырабатываются особые вещества (их называют антителами) и клетки (их образно зовут киллерами), которые способны нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Календарь профилактических прививок России (утвержден Министерством здравоохранения в 2001 году)



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

