

Рекомендации родителям. Что важно знать и выполнять родителям часто болеющих детей.

1. Принятие проблем ребенка. Нужно понять, что частые заболевания вызваны не только снижением иммунитета, но и психологическими проблемами. Ребенок не может справиться с ситуацией и предпочитает уходить от нее. Родителям стоит обратиться не только к детскому, но и к семейному психологу.
2. Играть и общаться с ребенком как можно больше. Каждый день должен быть выделен час на общение, а не только на проверку уроков. Об этом мы уже писали в предыдущих лекциях и считаем, что необходимо повторить это снова.
3. Закаливать ребенка. Необходимо делать водные и воздушные закаливающие процедуры начиная со второй недели после выздоровления.
4. Массаж по назначению врача – как общий, так и затрагивающий бронхолегочную систему.
5. Ежедневная дыхательная гимнастика.
6. Дети с вегетативными нарушениями много потеют, стопы и ладони у них часто бывают влажными. Родители должны покупать им одежду из натуральных тканей, особенно это касается нательного белья, носков и колгот. Как показывают осмотры и опросы, далеко не все дети приучены к ежедневным гигиеническим процедурам. Душ для детей с вегетативными нарушениями может стать средством не только гигиены, но и укрепления сосудов.
7. Дети должны спать столько, сколько хочется. Чтобы определить их потребность во сне, хронометрируйте ночной сон во время выходных. В будний день укладывайте ребенка вечером в такое время, чтобы к 7 утра он проспал необходимые ему часы. Если не хватает ночного сна, позволяйте спать днем после школы.
8. Необходимо следить за сбалансированным питанием. Содержание белка в пище должно быть на 10% выше возрастной нормы. Очень важно следить за состоянием желудочно-кишечного тракта, ежедневным стулом, хорошим аппетитом. Если после болезни дети продолжают «чахнуть», необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога.