

## Ребенок часто болеет?

### Забудьте об этом, используя всего 5 простых правил.

*Ваш малыш легко подхватывает простуду, не вылезает из соплей, а о садике вы и думать боитесь? Эта ситуация знакома многим родителям, которые совершают типичные ошибки, а виной тому, как ни странно, чрезмерная забота. Итак, 5 простых правил, которые помогут повысить иммунитет и забыть о болезнях:*

#### **ПЕРВОЕ:**

Вы тепло одеваете малыша, чтобы он не простудился, и это самая типичная ошибка заботливых родителей. Запомните: температурный режим детского организма кардинально отличается от взрослого, добавим к этому подвижность ребенка на улице - вместо теплющего пухового комбинезона, в котором он попросту парится, надеваем теплую, но легонькую курточку.

#### **ВТОРОЕ:**

Купая малыша, вы плотно закрываете двери, не давая шансу ни одному сквозняку, тем самым создавая эффект сауны. Правило № 2: купаем ребенка с открытой дверью.

#### **ТРЕТЬЕ:**

Малыш заболел, и вы пичкаете его антибиотиками и всеми прописанными доктором таблетками? Переходим на народные средства: калина, малина, горячие чай, ингаляция, полоскания. Хватит убивать иммунитет на корню!

#### **ЧЕТВЕРТОЕ:**

У малыша сопля, и вы безвылазно сидите дома? Забудьте об этом, при любой погоде, будь то снег или дождь, гуляем с ребенком минимум час, лучше два.

#### **ПЯТОЕ:**

Ваши окна плотно закрыты и даже заклеены в зимний период? Срочно начинаем проветривать помещение, создавая правильный микроклимат и повышая сопротивляемость детского организма.

Эти 5 нехитрых правил взяты из методики известного эксперта по воспитанию здоровых детей Юлии Ермак, мамы пятилетнего здорового сынишки и тренера, которая помогла воспитать уже не одно поколение здоровых и крепких деток.