

# 10 ПРАВИЛ ЖИЗНИ

для родителей часто болеющих детей



## ОПРЕДЕЛИТЕСЬ: ЧАСТО — ЭТО СКОЛЬКО?

- ✓ В возрасте от 3 до 4 лет — чаще 6 раз в год
- ✓ В возрасте от 4 до 5 лет — чаще 5 раз в год
- ✓ Старше 5 лет — чаще 4 раз в год

1

## ОРГАНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

Своевременный подъем и отбой, регулярные прогулки, физическая активность и сбалансированное питание по режиму.

2

## СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ

Избавьтесь от ковров в доме, ежедневно проветривайте и делайте влажную уборку помещения, не реже чем раз в неделю меняйте постельное белье и полотенца, часто мойте руки с мылом, используйте индивидуальную посуду.

3

**ВЫЯВИТЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ОЧАГИ ИНФЕКЦИИ**, сдайте анализы на антитела к вирусам (Эпштейна — Барр, аденовирусная, цитомегаловирусная инфекция).

4

## СОСТАВЬТЕ ГРАФИК ПОСЕЩЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Для часто болеющего ребенка очень важна такая педантичность. Основные — педиатр, оториноларинголог, стоматолог, физиотерапевт. По дополнительным показаниям: врач ЛОР, аллерголог, иммунолог, невролог.

5

## 3–4 РАЗА В ГОД

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КУРСЕ ПРИЕМА ВИТАМИНОВ И ПРЕБИОТИКОВ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ВОЗРАСТУ РЕБЕНКА**

6

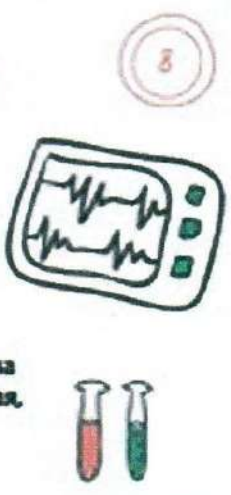
## ЛЕЧИТЕ БЕЗОПАСНО!

Выбирайте только те препараты, эффективность которых доказана, а риск возникновения нежелательных последствий минимален. Под маркой «Буарок» выпускается сразу несколько препаратов, обязательных для аптечки вашего ребенка: Стодал от кашля, Коризалия от насморка, Оциллококцидум при ОРВИ или Гомеовокс от охриплости. В их основе — выверенные формулы, которые проходят все необходимые клинические исследования.



## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗИОТЕРАПИИ

✓ Галокамеры (или соляные пещеры) рекомендованы детям с бронхолегочными заболеваниями, аллергиям, да и просто часто болеющим детям.  
✓ УФО — ультрафиолетовое облучение. Физиотерапевтические кабинеты детских поликлиник обычно оборудованы этими аппаратами. В результате воздействия УФО не только возрастает бактерицидная активность крови, но и усиливается фагоцитарная активность, происходит рост антимикробных антител.



## ЗАКАЛЯЙТЕ ОРГАНИЗМ И ХАРАКТЕР

Тренировка сосудов на охлаждение обеспечивает хорошее кровоснабжение. В результате на коже и слизистых ребенка растет число фагоцитов, которые уничтожают чужеродные микроорганизмы. Каждый день полощем горло ромашкой и нос физраствором, учим ребенка самостоятельности.

9

## ВЫВОЗИТЕ РЕБЕНКА НА МОРЬ

Желательно хотя бы раз в год на две недели. Если такой возможности нет — отправляйтесь в деревню, на дачу. Ребенку надо дать возможность прочистить бронхи от городского воздуха и квартирных аллергенов.

10