

Как вырастить здорового и счастливого ребенка: советы родителям

Молодые родители детей дошкольного возраста часто сталкиваются с рядом вопросов о том, как вырастить здорового ребенка. Ведущие российские педиатры дают пять основных советов мамам и папам.

1. Сбалансировать питание

Начиная с полугодовалого возраста, ребенку следует разнообразить рацион с помощью прикорма из рыбы, мяса, овощей и фруктов.

2. Не забывать делать прививки

Поскольку у малышек часто пониженный иммунитет, вовремя сделанные прививки помогают защитить ребенка от многих инфекционных заболеваний.

3. Не заниматься самолечением

Родителям не стоит злоупотреблять народной медициной. По мнению педиатров, быстрое обращение к врачу снижает риск возможных осложнений болезней.

4. Отказаться от стерилизации квартиры

Зачастую мамы и папы стараются оградить ребенка от внешней среды, чтобы тот не заболел, не открывают окна и погружают детей в стерильную атмосферу, что в итоге ведет к ослаблению иммунитета ребенка.

5. Ограничить игры с гаджетами

Педиатры предупреждают, что чрезмерное использование гаджетов для игр или просмотров мультфильмов оказывают негативное влияние на здоровье детей.