***Рекомендации по уходу за часто болеющим ребенком***

***Воздух***

Чистый, прохладный, влажный. Избегать всего, что пахнет – лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.

***Жильё***

При малейшей возможности организовать ребенку персональную детскую комнату. В детской комнате не должно быть накопителей пыли, все подлежит влажной уборке (обычная вода без дезинфицирующих средств). Регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. Игрушки в ящике. Книжки за стеклом. Складывание всего разбросанного + мытье пола + вытирание пыли - стандартные действия перед сном. Ночью – температура 18\*С и влажность 50 – 70%. Регулярное проветривание, обязательное и интенсивное – утром после сна.

***Сон***

В прохладной влажной комнате. По желанию – в теплой пижаме, под теплым одеялом. Белое постельное белье, постиранное с использованием детского порошка и тщательно выполосканное.

***Питание***

Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребенка есть. Идеально кормить не тогда, когда есть согласен, а тогда, когда еду выпрашивает. Пресекать кормление в промежутках между кормлениями. Естественные сладости (мед, изюм, курага и т.п.) предпочесть искусственным (на основе сахарозы). Следить, чтобы во рту у ребенка не было остатков пищи, особенно сладкой.

***Питье***

По желанию, но у ребенка всегда должна быть возможность утолить жажду. Оптимальное питье: негазированная, некипяченая минеральная вода, компоты, морсы, фруктовые чаи. Температура напитков комнатная. Если ранее всё грели – постепенно уменьшать интенсивность нагревания.

***Одежда***

Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. Уменьшение количества - постепенное.

***Игрушки***

Тщательным образом следить за качеством, особенно если ребенок берет их в рот. Любые мягкие игрушки – накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов. Предпочесть игрушки моющиеся. Моющиеся игрушки мыть.

***Прогулки***

Ежедневные, активные. Очень желательно перед сном.

***Спорт***

Идеальны занятия на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, не желательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно.

***Дополнительные занятия***

Сначала надо перестать быть часто болеющим и только потом начинать посещение хора, курсов иностранного языка, студии изобразительного искусства и т.п.

***Летний отдых***

Ребенок должен отдохнуть от контактов с множеством людей, от городского воздуха, от хлорированной воды и бытовой химии. Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей, за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.