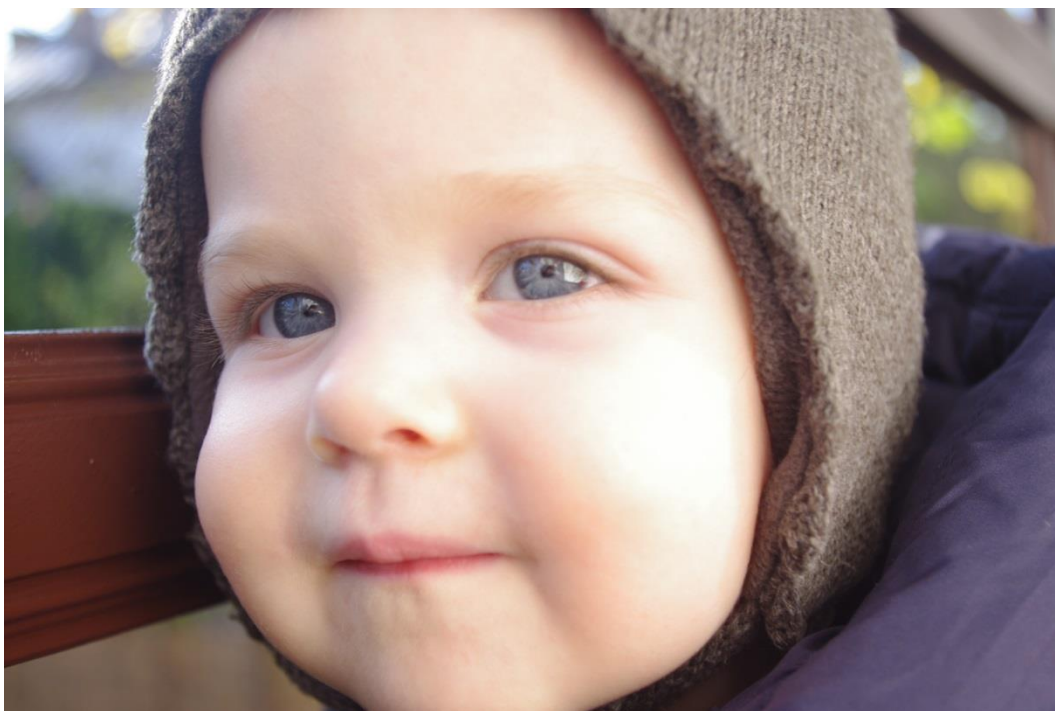


# ZDROWIE MALUCHA



Listopad  
2013

## Jak zadbać o zdrowie malucha?

Idzie zima, chłodniejsze dni w czasie których najczęściej chorują nasze pociechy. Jak temu zaradzić? W jaki sposób można zmniejszyć ryzyko przeziębień i infekcji? Przed Państwem kilka sposobów na wzmocnienie organizmu i uodpornienie dziecka.

# zdrowie malucha

## JAK ZADBAĆ O ZDROWIE MALUCHA?

1. **Codziennie zapewnij dziecku pobyt na świeżym powietrzu.** Dzięki spacerom i zabawom na placach zabaw. Ruch jest jednym z najważniejszych elementów wzmacniania odporności. Zabierzcie ze sobą rowerek czy piłkę, a dzięki temu wasz spacer zmieni się w podróż ku przygodzie.
2. **Ubieraj dziecko „na cebulkę”**– to ochroni je przed chłodem, jak i przed przegrzaniem. Już półroczne maluch nie potrzebują cieplejszych ubrań niż dorośli.
3. **Pamiętaj, że to przegrzanie jest główną przyczyną przeziębień w okresie jesienno–zimowym.** Nie tylko zbyt ciepłe ubieranie, ale również za wysoka temperatura w pomieszczeniach w których znajduje się dziecko. Temperatura w pokoju zabaw powinna wynosić około 20 stopni, a w sypialni może być nawet niższa. Pomieszczenia te należy również często wietrzyć.
4. **Uważnie słuchaj dziecka,** kiedy mówi ci o swoich odczuciach związanych z temperaturą. Dotykając karku malucha możemy to skontrolować, gdy jest chłodny– dziecku zapewne jest zimno, gdy rozgrzany– ciepło.
5. **Najwięcej ciepła organizm traci przez głowę i nogi.** Pamiętaj o tym ubierając dziecko. Czapka „kominiarka” rozwiąże problem ciągle rozwiązanego szalika, najlepiej by była z „niegryzącego” materiału. Wybierając buty na okres jesienno–zimowy pamiętajmy by zmieściła się do nich dodatkowa skarpetka, podeszwa była gruba, a cały but wykonany z nieprzemakalnego materiału.
6. Kupując **kurtkę** dołóż starań by wybrać tą **nieprzemakalną** i pamiętaj, że musi ona być wystarczająco długa– sięgać do linii bioder. A gdy spadnie śnieg świetnie sprawdzają się kombinezony. Nie zapominajcie o **rękawiczkach**– najlepiej narciarskie i najważniejsze– by Wasze pociechy potrafiły same je założyć ☺ bo.....

7. ...dziecko, które samo radzi sobie z ubieraniem jest pewniejsze siebie, jego samoocena wzrasta. Dlatego **motywujemy do samodzielnego ubierania**, nie wyręczajmy, pomagajcie dopiero gdy zachodzi taka potrzeba. Rozmawiajmy na temat odpowiedniego doboru okrycia do temperatury panującej na zewnątrz.
8. Gdy jednak wasze dziecko „złapie katar” a objawy przeziębienia będą utrzymywały się dłuższy czas – **skontaktuj się z lekarzem**, to on zaleci najlepszą terapię.
9. **Pamiętaj by nie przyprowadzać dziecka do żłobka podczas choroby.**

Życzymy zdrowia,  
zespół Żłobka „Psoty i chichoty”.