

## **СОВЕТЫ МАМЕ**

### ***ЗАКАЛИВАНИЕ***

С чего начать? Необходимо соблюдать несколько принципиально важных условий:

- Только систематическое выполнение закаливающих процедур приведет к успеху. Долой лень (в первую очередь — родительскую)!
- Закаливание должно приносить ребенку удовольствие, иначе Вам не избежать скандалов, и всё пойдет насмарку.
- Постепенность увеличения нагрузок — основной принцип успешного закаливания.

### ***ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ***

Часто на прием к детскому неврологу приходят мамочки с жалобами, что их малыш плохо спит. Что это такое? Серьезное нарушение или просто перевозбуждение ребеночка в течение дня, которое влечет за собой беспокойный сон?