

Советы будущим родителям.

1. Трезвое зачатие – залог рождения здорового ребенка.
2. Исключите вредные привычки: курение, употребление пива, легких и крепких спиртных напитков, так как даже шампанское для ребенка – яд.
3. Беременность будущей матери должна проходить в спокойной обстановке, бесконфликтных ситуациях в семье:
 - Не допускайте эмоциональных перегрузок (исключить остросюжетные фильмы, книги);
 - Не перекармливайте;
 - Совершайте прогулки на природе;
 - Не раздражайтесь;
 - С радостью ожидайте ребенка;
 - С самого рождения проявляйте к нему тепло, любовь;
 - Много и ласково разговаривайте с малышом;
 - Пойте колыбельные песни;
 - Чаще берите на руки;
 - Не кормите по часам – а по мере надобности;
 - Не нарушайте спокойный сон ребенка;
 - Не смотрите в присутствии малыша страшные фильмы;
 - Не включайте громко музыку;
 - Не конфликтуйте при ребенке;
 - Понимайте возрастные особенности ребенка: 3 года – Я-сам! Капризы и упрямство, кризис 3-х лет;
 - Не требуйте беспрекословного подчинения;
 - Не унижайте наказанием;
 - Не повторяйте постоянное слово «нельзя»;
 - Не ограничивайте двигательную активность;
 - Не делите ребенка (при разводе), сохраните право обоих родителей на общение и воспитание, также не говорите ребенку, что его «бросил» папа, и он ему не нужен.
 - Не переутомляйте интеллектуальными занятиями;
 - Не кричите на ребенка;
 - Не пугайте врачом, милиционером, Бабой-Ягой;
 - Используйте единые методы воспитания;
 - Верьте в своего ребенка.