

ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΗΝ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

Τρώτε ΠΡΩΪΝΟ καθημερινά! Στην αρχή και μέχρι να συνηθίσει ο οργανισμός σας κάντε το έστω και με το ζόρι. Σε λίγες ημέρες θα το αναζητάτε! Ξυπνήστε 5-10 λεπτά νωρίτερα και φάτε κανονικά πρωινό χωρίς βιασύνη και ταυτόχρονα γράψτε σε μικρό αυτοκόλλητο ένα μίνι πρόγραμμα της ημέρας. Θα βοηθήσει στη μείωση του άγχους.

Φάτε νωρίς, λίγο και ελαφρά το βράδυ.

Τα παιδιά χρειάζονται 10-12 ώρες συνεχόμενο ύπνο.

Μειώστε τον μεσημεριανό ύπνο σε 40 λεπτά ή το πολύ 1 ώρα και προετοιμάστε τα παιδιά για ύπνο μετά το πρώτο χασμουρητό (γύρω στις 20.00 με κλείσιμο τηλεόρασης, βούρτσισμα δοντιών κτλ).

Τρώτε 3 ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ 2 ΣΑΛΑΤΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.

Όχι πολλούς χυμούς και ας είναι φυσικοί αλλά ολόκληρο φρούτο για δεκατιανό, απογευματινό και μετά το βραδυνό.

Αποφύγετε ή μειώστε την λήψη ζωικών λιπαρών (γαλακτομικά όλα <2% και κρέατα μόνο άσπρα κ ελαφρά).

Πίνετε 7 ποτήρια ΝΕΡΟ την ημέρα!!! (έχετε πάντα δίπλα σας νερό στη δουλειά και στο σχολείο).

”Ακούτε” πάντα την κύστη και το έντερό σας και μην αναβάλλετε ποτέ επίσκεψη στην τουαλέτα!

Ενθαρρύνετε το παιδί να κάθεται στη λεκάνη της τουαλέτας και να χαλαρώνει 5 φορές την ημέρα προγραμματισμένα, άσχετα με το αν νιώθει ή όχι ανάγκη.

Δείτε το πολύ 1 ώρα τηλεόραση την ημέρα και ΟΧΙ πριν την ηλικία των 2 χρόνων!

Να προαποφασίζετε ποια προγράμματα θα δούνε τα παιδιά και μην αφήνετε τηλεόραση να παίζει συνεχώς. Προτιμήστε ραδιόφωνο.

ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ όσο μεγάλες αποστάσεις μπορείτε κάθε μέρα μαζί με τα παιδιά.

Ανεβείτε τις σκάλες και αποφύγετε τα ασανσέρ.

Παρκάρτε μακριά απ την δουλειά σας. Φοράτε πάντα ζώνη στο αυτοκίνητο και κράνος στο ποδήλατο!

Και να θυμάστε πως τα παιδιά δεν κάνουν αυτά που τους λέτε να κάνουν αλλά αυτά που εσείς κάνετε!!!

*Ευάγγελος Γ. Αργυρίου MD
Ειδικός Ιατρός Παιδιατρικής και Εφηβικής Ιατρικής
Πιστοποιημένος Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC*