

Как ухаживать за метеочувствительным ребенком

- ✚ Укладывайте ребенка спать и поднимайте с постели в одно и то же время.
- ✚ Организуйте дневной сон не менее двух часов, даже если ребенок активно протестует.
- ✚ Кормите в одно и то же время. Соблюдайте метеодиету.
- ✚ Гуляйте с ребенком как можно чаще.
- ✚ Приучите ребенка к утренней зарядке.
- ✚ Проводите контрастные процедуры.
- ✚ Не отчитывайте метеочувствительного ребенка за капризы и шалости в неблагоприятные дни.

