

ПАМЯТКА
для детей с синдромом вегетативной дисфункции
по ваготоническому типу

Режим дня:

- ночной сон не менее 8-10 часов, короткий отдых днем (15-20 минут). Необходимо ложиться и вставать в одно и то же время;
- для детей от 1,5 до 3 лет ночной сон должен составлять 10,5 – 11,5 часов, дневной сон 3 – 2,5 – 2 часа в зависимости от возраста ребенка;
- для детей от 4 до 7 лет ночной сон должен составлять 10,5 – 11,0 часов, дневной сон 1,5 – 2 часа;
- для детей школьного возраста сон не менее 9 часов в сутки, в возвышенном изголовьем;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2-3 часов в день;
- просмотр телепередач и работа за компьютером не должны превышать 1 – 1,5 часа в день;
- следует избегать приема горячих ванн, гипервентиляции, длительного пребывания на солнце;
- следует проводить физическую зарядку по 10-15 минут с последующими водными процедурами: контрастный и веерный душ в утренние часы и теплый душ в вечернее время;
- водные процедуры лечебные солено-хвойные, нарзанные, родоновые ванны, обливания, растирания холодной водой, плавание, циркулярный душ);
- показаны катание на лыжах, коньках, бадминтон, настольный теннис, дозированная ходьба, туризм, ритмическая гимнастика, танцы;
- не рекомендуются занятия тяжелой атлетикой, групповыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол) и видами спорта, связанными с ударами и сотрясениями (бокс, борьба).

Режим питания:

- кратность приема пищи – не менее 4-5 раз в день, не переедать;
- достаточный питьевой режим;
- избегать избытка мучных продуктов, сладостей, копченостей, животных жиров;
- возможно включение тонизирующих чай и кофе (лучше с молоком) в утреннее время;
- увеличение потребления продуктов, богатых кальцием (молоко, кефир, творог, сыр и др.);
- употребление достаточного количества жидкости;
- увеличение потребления продуктов питания с высоким содержанием калия и магния (гречневая, овсяная, пшенная крупы, соя, фасоль, абрикосы, персики, изюм, курага, печеный картофель, кабачки, салат, морковь, орехи), увеличить потребление полиненасыщенных жирных кислот (подсолнечное, кукурузное, оливковое масла).

Рекомендованные к употреблению пищевые продукты, стимулирующие активность вегетативной нервной системы: овес, ячмень, перец, мак, горчица, имбирь, укроп, чеснок, лук, корица, редька, кедровые орехи, фундук, каштаны, цикорий, клубника, яблоки, вишня, конина, икра, брынза, креветки, кумыс, крепкий чай, баранина, зайчатина, крольчатина, мясо белой куропатки, яйцо птицы.

Ребенок должен находиться в условиях психологического комфорта в семье и в образовательной организации.