Восстановление ребёнка после тяжёлой болезни

Сохраните эту памятку — в ней всё, что важно знать о периоде после болезни: от первого дня до возвращения к привычной жизни

Немедленно к врачу — если после выздоровления

- Температура >37,5°C через 5+ дней после нормализации
- Боль в груди, сердцебиение, обмороки, новые симптомы: сыпь, суставная боль, одышка
- Слабость и отказ от еды дольше 10–14 дней
- Тревожность или регресс навыков дольше 2 недель

Следите за режимом сна

Во сне иммунная система восстанавливается активнее всего: синтез иммуноглобулинов, репарация клеток, выброс гормона роста. После болезни нужно на 1–2 часа больше обычного.

1–3 года	3–6 лет	6–12 лет	12–17 лет
12–14 часов	**11–12** часов	**10–11** часов	**9–10** часов

Что помогает улучшить сон:

- стабильный режим — одно и то же время каждый день;
- убрать гаджеты за 1,5 часа до сна;
- прохладный воздух в комнате — 18–20°C;
- спокойный вечер без активных игр.

КОРИЛИП

korilip-altpharm.ru

Восстановление ребёнка после тяжёлой болезни

Прогулки на свежем воздухе

Полный покой — ошибка. Но и спортивная секция через три дня после болезни — тоже. Увеличивайте нагрузку по дням.

- **Дни 1–3:** прогулки 20–30 мин в спокойном темпе, тихие игры дома;
- **Дни 4–7:** прогулки до 60 мин, подвижные игры во дворе;
- **Неделя 2:** физкультура без нормативов, кружки;
- **После 2–3 недель:** постепенный возврат к спорту — по состоянию.

> В детский сад и школу — не раньше чем через 48 часов после нормализации температуры без жаропонижающих.

Почему после болезни нужна помощь клеткам

Во время инфекции клеточные «электростанции» — митохондрии — истощаются. Именно поэтому ребёнок вялый даже после выздоровления. **Корилип восстанавливает энергетический обмен изнутри.**

Кокарбоксилаза

Кофермент витамина B1. Помогает клеткам снова нормально получать энергию из глюкозы

Рибофлавин (B2)

Запускает митохондриальную цепь. Поддерживает иммунные клетки и восстановление слизистых

Липоевая кислота

Мощный антиоксидант. Нейтрализует свободные радикалы, защищает клетки и печень

КОРИЛИП

korilip-altpharm.ru

Восстановление ребёнка после тяжёлой болезни

Питание

Аппетит снижен — это нормально. Кормите часто и маленькими порциями (5–6 раз в день). После антибиотиков — пробиотики обязательны.

Белок
Строит иммунные клетки и восстанавливает ткани
курица, рыба, яйца, творог

→

Витамин С
Антиоксидант, помогает иммунитету
шиповник, смородина, перец

Цинк
Восстанавливает иммунные клетки
мясо, тыквенные семечки

→

Витамин D
Регулирует иммунный ответ
рыбий жир, яичный желток

Витамины группы В
Восстанавливает клеточный обмен **Корилип**

→

Пробиотики
Восстанавливает работу кишечника
кефир, йогурт, квашеная капуста

КОРИЛИП

korilip-altpharm.ru