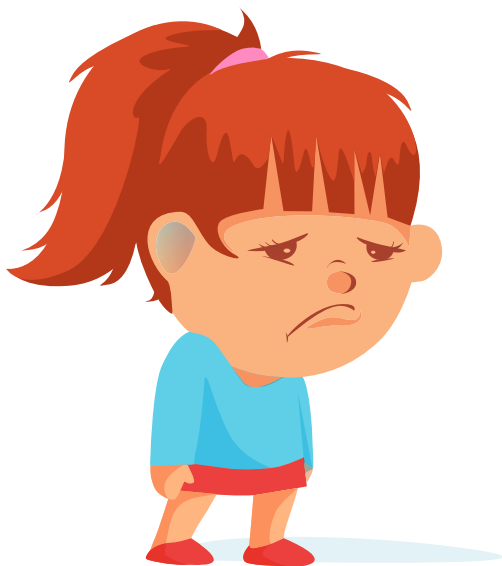


Як утамувати різні види головного болю в дошкільників



ПОТИЛИЧНА Й ТІМ'ЯНА ДІЛЯНКИ

- Заберіть дитину із заняття, прогулянки тощо й відведіть до медичного кабінету чи місця, де вона могла б усамітнитися
- Укладіть на тапчан або підлогу, щоб вона розслабилася м'язи спини та шиї
- Проведіть через 10—15 хв неквапливу руханку з комплексом легких вправ
- Дайте випити склянку теплої води

СКРОНЕВА ДІЛЯНКА

- Звільніть голову дитини від зайвого тиску — якщо на ній шапка чи капюшон, то зніміть їх або розв'яжіть поворозки
- Виведіть її у кімнату, яку попередньо провітрили
- Одягніть дитину за погодою, за потреби — переодягніть, щоб вона не переохолоджувалася та не перегрівалася
- Прогуляйтеся разом на свіжому повітрі

ЛОБОВА Й СКРОНЕВА ДІЛЯНКИ

- Відведіть дитину в кімнату, де на вікнах є цупкі штори, — затягніть їх
- Дайте можливість трохи перепочити в тихій атмосфері
- Прикладіть до її голови теплу чи прохолодну грілку
- Напоїть теплим чаєм після відпочинку
- Сповістіть батьків і викличте лікаря, якщо головний біль не минає