**Рекомендации для родителей.**

**«Почему ребенок часто болеет в детском саду?»**

Каждая заботливая мама беспокоится когда ее ребенок болеет.

У родителей детишек детсадовского возраста всегда возникает множество вопросов к педиатру. Самый частый вопрос, который приходится слышать от родителей малышей, отправляющихся в детский сад — про детские «простудные» заболевания. Почему ребёнок начинает болеть, когда приходит в сад? Является ли это нормой? Можно ли этого избежать и связано ли это с ослаблением иммунитета? И нужно ли забирать ребёнка из сада, если он начал болеть?

Спешим успокоить родителей. Дети, которые ходят в сад, действительно часто болеют ОРВИ. Это абсолютно нормальное явление. Оно связано с незрелостью иммунитета, и с появлением большого количества контактов с новыми вирусами-возбудителями. Такой контакт «тренирует» иммунитет и обычно не опасен.

Малыш неделю ходит в садик, а потом месяц сидит дома с соплями, кашлем, температурой, сыпью. Эта картина не вымышленная, а самая что ни на есть реальная для многих российских семей. Ребенок, который часто болеет, сегодня никого не удивляет. Скорее вызывает неподдельный интерес ребенок, который не болеет вообще или делает это крайне редко. Что делать, если частые недуги не дают малышу нормально посещать детский сад?  Родители постоянно вынуждены брать больничный, чтобы усердно лечить очередную хворь сына или дочки.

**О проблеме**

Если ребенок часто болеет в садике, современная медицина говорит о том, что у него снижен иммунитет. Одни родители уверены, что нужно немного подождать, и проблема решится сама собой, малыш болезни «перерастет». Другие скупают таблетки (иммуностимуляторы) и всеми силами пытаются поднять и поддержать иммунитет.

Если ребенок болеет 8, 10 и даже 15 раз в году, это, по мнению доктора, не означает, что у него состояние иммунодефицита.

Настоящий врожденный иммунодефицит — состояние крайне редкое и чрезвычайно опасное. При нем ребенок будет болеть не то чтобы ОРВИ, а ОРВИ с тяжелым протеканием и очень сильными бактериальными осложнениями, угрожающими жизни и с трудом поддающимися терапии. Подлинный иммунодефицит — явление редкое, и не стоит приписывать такой суровый диагноз в целом здоровому ребенку, который просто чаще других болеет гриппом или ОРВИ.

Частые болезни — это вторичный иммунодефицит. Это означает, что родился малыш совершенно нормальным, но под воздействием каких-то обстоятельств и факторов его иммунная защита развивается недостаточно быстро (или на нее что-то воздействует угнетающе).

Помочь в этой ситуации можно двумя способами: попытаться с помощью лекарств поддержать иммунитет или же создать такие условия, при которых иммунитет сам начнет крепнуть и работать эффективнее.

Родителям,  очень трудно даже допустить мысль о том, что виновен во всем не ребенок (и не особенности его организма), а они сами, мама и папа.

Если кроху от рождения кутают, не допускают, чтобы малыш босиком топал по квартире, всегда стараются закрывать форточки и кормят посытнее, то нет ничего удивительного и необычного в том, что он болеет каждые 2 недели.

Какими лекарствами можно укрепить иммунитет?

Лекарствами цели не достичь,  нет такого медикамента, который бы лечил «плохой» иммунитет. Что касается противовирусных препаратов (иммуномодуляторов, иммуностимуляторов), то их действие клинически не доказано, а потому помогают они только собственным производителям, которые каждый холодный сезон зарабатывают на продаже таких средств.

Препараты иммуноглобулина (специфического белка, который вырабатывается в организме человека в ходе иммунного ответа на вторжение чужеродного агента) вообще приводят к парадоксальной ситуации. Чем чаще родители лечат заболевшего ОРВИ или ОРЗ ребенка такими лекарствами, чем больше дают их для профилактики, как того настоятельно требует реклама, тем чаще и тяжелее болеет этот ребенок. Происходит это потому, что собственный иммунитет малыша начинает «лениться».

И действительно, зачем ему работать, «запоминать» вирусы, вырабатывать к ним антитела, если иммуноглобулин в лошадиных дозах поступает извне - благодаря стараниям заботливых родителей!

Сегодня широко рекламируются гомеопатические препараты, которые, по словам производителей, помогают справиться с гриппом и ОРВИ за несколько дней, а также защищают ребенка тогда, когда все вокруг болеют.

Они чаще всего являются просто безвредными, но и совершенно бесполезными «пустышками». Если и будет эффект, то исключительно эффект плацебо.

Об укреплении иммунитета народными средствами Комаровский отзывается достаточно скептически.

Если это снадобье не причиняет вреда ребенку, принимайте на здоровье. Это можно отнести к сокам, чаю с лимоном, луку и чесноку, клюкве. Однако не стоит говорить о терапевтическом эффекте. Все эти народные средства — натуральные иммуномодуляторы, их польза основана на благотворном воздействии содержащихся в них витаминов. Вылечить грипп или ротавирусную инфекцию, которая уже развивается, лук и чеснок не могут. От них не будет и никакой профилактической защиты.

Категорически не рекомендуется практиковать народные методы, которые могут навредить. Если вам советуют капать в молоко йод и поить этим ребенка, если рекомендуют растирать его барсучьим жиром, керосином или водкой при температуре, скажите решительное родительское «нет». Сомнительным и очень дорогостоящим средствам из толченых рогов тибетского козла - «нет». Здравый смысл — превыше всего.

Лекарств для укрепления иммунитета как таковых не существует. Однако это не значит, что родители никак не могут воздействовать на естественную защитную систему своего чада. Им на помощь может прийти логичный и простой алгоритм действий, которые призваны изменить образ жизни и условия окружающей ребенка среды.

Почему малыш начинает болеть?

90% детских недугов – следствие воздействия вирусов.

 Распространяются вирусы воздушно-капельным путем, реже — бытовым.

У детей иммунитет еще незрелый, ему только предстоит познакомиться со многими возбудителями, выработать специфические антитела к ним.

Если один ребенок пришел в садик с признаками инфекции (насморк, кашель, першение), то в замкнутом коллективе обмен вирусами пройдет максимально эффективно. Однако инфицируются и заболеют не все. Один сляжет в постель уже на следующий день, а другому — все нипочем. Дело, в состоянии иммунитета. Заболеет с большей вероятностью и без того залеченный родителями малыш, а опасность пройдет мимо того, кому не дают в профилактических целях кучу таблеток, и того, кто растет в правильных условиях.

Не стоит и говорить о том, что в садиках поголовно нарушаются простые правила гигиены, нет увлажнителей воздуха, гигрометров, а о том, чтобы открыть окно и проветрить (особенно зимой), воспитатели даже не помышляют. В душной группе с сухим воздухом вирусы циркулируют куда активнее.

Как обследовать состояние иммунитета?

Некоторые родители считают: если их малыш болеет больше 8 раз за год, то у него непременно плохой иммунитет. Норм заболеваемости, по словам Комаровского, не существует. Поэтому и обследование на предмет иммунодефицита требуется больше родителям, чтобы успокоиться, поняв, что они «делают все возможное», чем самому ребенку.

Если очень хочется заплатить за это и узнать много новых медицинских терминов, то добро пожаловать в любую платную или бесплатную поликлинику. Там вам назначат анализ крови на антитела, у ребенка возьмут соскоб на яйца глистов, анализы на лямблии, сделают общий анализ крови и мочи, а также предложат специальный метод исследования — иммунограмму. Потом доктор постарается обобщить полученные данные и оценить состояние иммунной системы.

Как повысить иммунитет?

Только устранив конфликт ребенка с окружающей средой, можно надеяться на то, что его иммунитет начнет работать более активно, в результате чего количество заболеваний существенно снизится. Родителям  рекомендуют начать с создания правильного микроклимата.

Чем дышать?

Воздух не должен быть сухим. Если ребенок будет дышать сухим воздухом, слизистые оболочки носоглотки, которую вирусы атакуют в первую очередь, не смогут дать достойного «ответа» болезнетворным агентам, а уже начавшееся заболевание дыхательных путей обернется осложнениями. Оптимально, если и дома, и в садике будет чистый, прохладный и влажный воздух.

Наилучшие значения влажности — 50-70%. Купите специальный прибор — увлажнитель воздуха. В крайнем случае обзаведитесь аквариумом с рыбками, развешивайте (особенно зимой) влажные полотенца и следите за тем, чтобы они не пересыхали.

На радиатор поставьте специальный кран-задвижку.

Ребенок не должен дышать воздухом, в котором присутствуют нежелательные для него ароматы — табачный дым, испарения лаков, красок, моющих средств на основе хлора.

Где жить?

Если ребенок стал часто болеть, это не повод проклинать детский сад, а самое время проверить, правильно ли вы сами обустроили детскую комнату. В помещении, где живет ребенок, не должно быть накопителей пыли — больших мягких игрушек, ковров с длинным ворсом. Влажную уборку в комнате следует осуществлять обычной водой, без добавления каких-либо моющих средств. Пылесос желательно купить с водяным фильтром. Комнату нужно чаще проветривать - особенно утром, после ночи. Температура воздуха не должна превышать 18-20 градусов. Игрушки ребенка должны храниться в специальном ящике, а книги — на полочке за стеклом.

Как спать?

Спать ребенок должен в комнате, где обязательно прохладно. Если страшно сразу понизить температуру в комнате до 18 градусов, то лучше надеть на ребенка пижаму потеплее, но все-таки найти в себе силы привести температуру в норму.

Постельное белье не должно быть ярким, содержащим текстильные красители. Они могут быть дополнительными аллергенами. Белье лучше купить из натуральных тканей классического белого цвета. Стирать и пижаму, и постельное белье часто болеющего отпрыска следует детским порошком. Стоит также подвергать вещи дополнительному полосканию.

Что есть и пить?

Кормить ребенка нужно только тогда, когда он сам начинает выпрашивать пищу, а не тогда, когда мама с папой решили, что пора бы уже поесть. Ни в коем случае нельзя кормить ребенка насильно: здорового иммунитета у перекормленного ребенка не бывает. А вот питье должно быть обильным. Это не относится к газированным сладким лимонадам. Ребенку нужно давать больше воды, негазированной минералки, чаю, морсов, компотов. Чтобы узнать потребности чада в жидкости, вес ребенка умножьте на 30. Полученное число и будет искомым.

Важно помнить, что питье должно быть комнатной температуры - так жидкость быстрее будет всасываться в кишечнике. Если раньше дитя старались поить тепленьким, то температуру следует постепенно понижать.

Как одеваться?

Ребенка нужно правильно одевать - не кутать и не переохлаждать. Потливость вызывает заболевания чаще, чем переохлаждение. Поэтому важно найти «золотую середину» - необходимый минимум одежды. Определить его довольно просто — на ребенке не должно быть вещей больше, чем на взрослом. Если раньше в семье практиковалась «бабушкина» система одевания (двое носочков в июне и трое в октябре), то снижать количество одежды следует постепенно, чтобы переход к нормальной жизни не стал для ребенка потрясением.

 Как играть?

Игрушки для дошкольника — важная составляющая развития. Родители должны помнить, что малыши берут их в рот, грызут, облизывают. А потому к выбору игрушек нужно подойти ответственно. Игрушки должны быть практичными, моющимися. Мыть их следует как можно чаще, но обычной водой, без химии. Если игрушка плохо или резко пахнет, покупать ее нельзя, она может быть токсичной.

Как гулять?

Гулять ребенок должен каждый день - и не по разу. Очень полезными считают вечерние прогулки перед сном. Гулять можно в любую погоду, одевшись адекватно. Даже если ребенок болен, это не повод отказываться от прогулок. Единственное ограничение — высокая температура.

Закаливание

Советуют закалять ребенка со слабым иммунитетом. Если подойти к этому взвешенно и сделать закаливание привычной ежедневной нормой жизни, то довольно быстро о частых болезнях, принесенных из садика, можно будет забыть.

Лучше всего, начинать практиковать закаливающие процедуры с самого рождения. Это и прогулки, и прохладные ванны, и обливание, и массаж. Если вопрос о том, что необходимо улучшить иммунитет, встал только сейчас и сразу во весь рост, то радикальных действий не надо. Мероприятия следует вводить поочередно и постепенно.

Сначала запишите ребенка в спортивную секцию. Борьба и бокс для часто болеющего ребенка не подойдут, потому что в этих случаях чадо будет находиться в помещении, где кроме него дышат и потеют многие ребята.

Лучше, если сын или дочь займутся активным спортом на свежем воздухе — легкая атлетика, лыжный спорт, велосипедные гонки, фигурное катание.

Плавание, конечно, очень полезно, но для ребенка, который болеет очень часто, посещение общественного бассейна — не самое удачное решение.

Дополнительное образование (музыкальные школы, студии изобразительного искусства, кружки изучения иностранного языка, когда занятия проходят в замкнутых помещениях) лучше отложить на потом, когда количество заболеваний ребенка снизится хотя бы в 2 раза.

Как отдыхать?

Распространенное мнение о том, что морской воздух очень благотворно воздействует на ребенка, который часто болеет, далеко от действительности. Лучше отправить ребенка летом  в деревню к родственникам, где он сможет вдоволь подышать чистым воздухом, попить колодезной воды и в ней же искупаться, если наполнить ею надувной бассейн.

Следует запретить деревенским родственникам кормить чадо «на убой» сметаной и блинами. Пищу нужно давать только тогда, когда он сам ее попросит. Таких каникул длительностью 3-4 недели обычно вполне хватает для того, чтобы иммунитет, изрядно подорванный городской жизнью, восстановился полностью.

Как защититься от болезней?

Лучшая профилактика, это не горы таблеток и синтетических витаминных комплексов. В первую очередь следует ограничить контакты во время сезонных эпидемий вирусных инфекций. Не стоит ездить на общественном транспорте, посещать крупные торговые центры, цирки и кинотеатры.

Всех членов семьи часто болеющего ребенка нужно обязательно вакцинировать от гриппа, и всем (включая ребенка) нужно чаще мыть руки, особенно после возвращения с улицы. Для прогулок следует выбирать не площадки во дворе, где много детей, а менее многолюдные парки, скверы, аллеи.

Как лечить?

Вирусное заболевание не нуждается в особом лечении. Если ребенок принес из садика очередной насморк с кашлем, можно с уверенностью говорить о том, что у него именно вирусная инфекция. Лечение должно заключаться в соблюдении вышеуказанных правил — обильное теплое питье, чистый и влажный воздух, прогулки, умеренное питание, увлажнение слизистых оболочек носоглотки с помощью закапывания солевых растворов. Как правило, инфекция сходит на нет через 5-7 суток после начала.

После выздоровления  не советуем сразу же вести ребенка в детский сад или отправлять подростка в школу. Иммунитет, который ослаблен недавней болезнью, не сможет адекватно отреагировать на новый вирус, и ребенок обязательно «принесет» очередной недуг. Протекать второе заболевание будет сложнее, чем первое. Лучше выдержать паузу в 7-10 дней после выздоровления, дать окрепнуть иммунной защите - и только потом возобновлять посещение дошкольного учреждения, школы, секции.

Советы родителям «несадиковских» малышей

«Несадиковских» деток не бывает. Есть родители, которые не понимают, как противостоять заболеваемости и поддерживать иммунитет.

Ребенок станет вполне «садиковским», если в течение ближайших 3-4 эпизодов ОРВИ родители не будут давать ему аптечные медикаменты, таскать по врачам, делать ингаляции и парить ножки в тазике с горячей водой.

Если он самостоятельно (на компотах и морсах) справится с болезнями, его иммунитет научится противостоять угрозам извне, и вероятность того, что в следующий раз он разболеется, подхватив вирус в детском саду, станет минимальной.

Воспитатель: Первухина Е.Ю.