

"Почему ребенок часто болеет в детском саду"



Посещение детского сада - волнительный период в жизни не только малыша, но и его родителей. И, конечно, все мамы хотят, чтобы ребенок быстро и безболезненно адаптировался к новым для него условиям и, естественно, как можно реже болел.

Не секрет большинство детей, впервые посещающих детский сад, начинает очень часто болеть, особенно это касается детей, которые по разным причинам не были привиты по возрасту. И каждую маму очень волнует, как же защитить своего ребенка от ОРВИ?

Иммунитет маленького ребенка еще не знаком с большинством вирусов, а их более двухсот! И каждый из них способен вызвать инфекцию верхних дыхательных путей! Особенно много вирусов в детских коллективах, то есть там, где одновременно находится большое количество детей. Естественно, каждая встреча иммунной системы ребенка с новым вирусом может приводить к заболеванию.

Поэтому нет ничего необычного в том, что ребенок часто болеет в детском саду. Как правило, эти заболевания протекают легко, и дети быстро выздоравливают. Со временем, по мере знакомства ребенка с возбудителями инфекций, частота заболеваний уменьшится.

По современным медицинским данным здоровые дети с нормальным иммунитетом могут болеть:

1-ый год посещения детского сада - 8-12 раз;

2-ой год посещения: 6 - 10 раз;

3-ий год посещения: 4 - 8 раз.

Дальше количество заболеваний ребенка продолжает снижаться.



Можно ли защитить своего ребенка?

На сто процентов – нет, но в любом случае некоторые меры профилактики пойдут ребенку на пользу:

1. **Закаливание** – один из важных, но часто игнорируемых методов. Ребенок, которого не перекутывали, не одевали на прогулку в две куртки и не растили в слишком уж тепличных условиях, даже заболев, перенесет простуду гораздо легче. Да и не каждая зараза сможет к нему прицепиться.
2. **Гигиена** - чаще мыть руки в период эпидемий. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул. Возбудители оседают на дверных ручках, перилах, игрушках – и способны прожить «на воле» несколько часов. Поэтому ребенка надо приучить мыть руки не только перед едой или после прогулки, но и регулярно между этими мероприятиями – 10–20 раз в день. Также имеет смысл избавиться от привычки хвататься руками за лицо, особенно за нос и слизистые рта и глаз. Подсчитано, что за день каждый человек (не только ребенок) влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз!
3. **Иммунитет** ребенка определяется образом жизни. Он крепче у тех детей, которые много времени проводят на свежем воздухе, много двигаются, кушают, когда голодны и пьют прохладные напитки. Поэтому лучшее – это много гулять с ребенком, обеспечить ему возможность много бегать-прыгать-лазить. Почаще проветривать помещение где находится ребенок, стараться поддерживать нормальную влажность. Тепличные условия и излишняя стерильность вредны для иммунитета, так как он остается без тренировки. Еще можно орошать по вечерам ребенку, пришедшему из детского сада, нос слабым соевым раствором (1 чайная



ложка на литр воды или использовать препараты из аптеки типа: «Аквалор», «Салин», «Виферон», «Оксолиновая мазь»). Это хорошая профилактика развития вирусных инфекций, так как на пересушенных слизистых вирус размножается значительно быстрее.



Этих мер вполне достаточно, хотя мамам очень хочется верить, что есть волшебные таблетки, которые укрепят иммунитет и ребенок болеть не будет. Но все дело в том, что ребенку нужно переболеть разными вирусами (по мнению педиатрами), чтобы его иммунная система созрела и малыш превратился в здорового, редко болеющего взрослого.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!