

Почему ребенок часто болеет в саду?

Почему ребенок часто болеет в саду? Что предпринять родителям, чтобы их ребенок получал от сада только знания и положительные эмоции, а не насморк и кашель? Обычная сегодня ситуация: вполне здоровый бутуз, не имеющий хронических „болячек”, перенесший за свои 2–3 года жизни пару легких простуд, регулярно купающийся летом в речке или в море, идет в детский сад и... начинает температурировать, кашлять и хлюпать носом. Почему?

Ребенок часто болеет в саду: причины

Иммунитет человека — это память о том, чем он переболел и чем был вакцинирован. Врачи утверждают: дети должны болеть, это для них норма, именно так они знакомят иммунную систему с микробным миром. Принято считать, что 6–8 ОРВИ в год для детей — это еще не патология. Но кто-то из малышей выздоравливает за три-четыре дня, а кто-то — болеет неделями, с тяжелыми осложнениями, антибиотиками, инфекционной больницей и дисбиозом кишечника.

Ребенок часто болеет в саду-от чего зависит реакция на простуду:

- наследственность;
- закалка;
- наличие профилактических прививок;
- подверженность аллергическим реакциям;
- дефицит витамина D (в средней полосе России и на севере страны);
- а также, внешние факторы: окружение, санитарная обстановка, экологическая ситуация.

Если ребенок часто болеет в саду: настроимся на победу!

Для начала определимся с терминологией: та маленькая бяка, от которой мы боеем и пьем микстуры, это либо вирус, либо бактерия. Беда в том, что от вирусов пока нет лекарств (за редким исключением). А вот с бактериями призваны бороться лекарства-антибиотики. „Микроб” — подходящее слово, оно подразумевает и вирусы и бактерии.

Для борьбы с микропришельцами природа наградила людей иммунной системой, которая непрерывно уничтожает микробов, сдерживая их в определенной, не опасной в плане развития заболевания, численности. Что

же делать, чтобы защитные силы организма были сильнее микробов? Что делать, если ребенок часто болеет в саду?

Если ребенок часто болеет в саду: как уберечься от болезней?

- **Закаляться.** На эту тему написано множество книг, но лучше всего обсудить ее с медиками еще в первые месяцы жизни младенца. Именно закаленному ребенку не страшны сквозняки, мороз, ветер, дождь и холодный пол. Все это важно еще и потому, что Санитарные нормы и правила 2.4.1.2791–10 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91) обязывают персонал детских садов гулять с подопечными не менее 2 раз в день не менее 4–4,5 часов. Продолжительность прогулки сокращается, если на улице холодно: температура ниже 15 °С. Отказаться от выхода на улицу воспитатель обязан при температуре ниже –15 °С и скорости ветра более 15 м/с для малышей до 4 лет и ниже –20 °С — для остальных деток. Все помещения в саду ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие ребят.
- **Не заниматься самолечением!** Да, все мамы знают, как эффективно действуют антибиотики, и потому, когда хочется быстрее поставить ребенка на ноги, именно их и дают крохе. Но беда в том, что невозможно „на глаз” отличить бактериальную инфекцию от вирусной (на которую этот препарат не подействует), поэтому назначать (или не назначать) антибактериальные средства может только квалифицированный специалист. На этом неправильные действия родителей не заканчиваются. Дает мамочка антибиотик малышу (если препарат действует, то через сутки это уже видно), а потом решает, что не стоит больше „химией травить” ребенка, и лекарство отменяет. В результате у малыша повышается риск не долечиться и вернуться в детский коллектив в качестве носителя инфекции. Причем микробы у такого „носителя” уже будут нечувствительными к действию антибиотика, прием которого был прекращен раньше срока!
- **Дружить с гигиеной.** Приучите ребенка мыть руки после прогулки, посещения туалета, перед едой, пользоваться носовым платочком, кашлять и чихать, сторонясь окружающих и прикрыв рот платочком. Расскажите чаду о тех предметах, которые должны быть строго индивидуальными — полотенце, платок, расческа, зубная щетка, ложка во время приемов пищи, да и сама еда.
- **Быть ответственным.** Не приводите в гости, в группу, на площадку больного ребенка. Особенно, если накануне была диарея или рвота, повысилась температура, воспалился глазик. Во всех этих случаях — вам к врачу!