

## **Советы, что делать, если ваш ребенок болеет часто!!!**

Ваш ребенок неделю ходит в садик, затем месяц сидит дома с насморком, кашлем, температурой. Это обычная ситуация для многих российских семей. Что делать, если частые недуги не дают малышу нормально посещать детский сад, воспитатели часто называют таких детей “несадиловскими”, позже – пропускает занятия в школе, а значит, страдает процесс социализации и учеба. Карьера родителей, кстати, тоже под угрозой: какая тут работа, если каждый месяц приходится брать больничный на неделю-две, а то и больше.



### **Часто болеющий ребенок – что это значит?**

В медицине считается, что к группе часто болеющих детей относятся дети перенесшие в различных клинических формах 4-6 эпизодов ОРЗ.

Однако мнение многих педиатров, что состояние иммунной системы нужно оценивать

не только количеством ОРЗ, но и их протеканием, т.е. это пневмонии 2 раза в год и отиты, или это кашель, насморк, который проходят без применения антибактериальной терапии, а с помощью симптоматической терапии.

## Почему малыш начинает болеть?

90% детских недугов – следствие воздействия вирусов. Распространяются вирусы воздушно-капельным путем, реже — бытовым.

Если один ребенок пришел в садик с признаками инфекции (насморк, кашель, першение), то в замкнутом коллективе обмен вирусами пройдет максимально быстро. Однако инфицируются и заболеют не все. Один сляжет в постель уже на следующий день, а другому — все нипочем. Дело в состоянии иммунной системы. Опасность пройдет мимо того, кто растет в правильных условиях.



## Что значит «правильные условия»?

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

2. **Правильно обустроенная детская комната. 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.
3. **Сон ребенка.** Спать 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.
4. **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.
5. **Питье.** Мы никогда не забываем, что ребенка нужно накормить. А вот про питье зачастую забываем. Оно 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 родного малыша старались поить тепленьким, то температуру следует постепенно понижать.
6. **Ребенка нужно правильно одевать - не кутать и не переохлаждать.** Важно найти «золотую середину» – необходимый минимум одежды. Определить его довольно просто — на ребенке не должно быть вещей больше, чем на взрослом (это не касается детей новорожденных) . Иногда в холодную зимнюю погоду на одну кофту больше, чем на взрослом.

7. **Игрушки должны быть практичными, моющимися.** Мыть их следует как можно чаще, но обычной водой, без химии.
8. **Гулять ребенок должен каждый день - и не по разу.** Гулять можно в любую погоду, одевшись адекватно. Даже если ребенок болен, это не повод отказываться от прогулок. Единственное ограничение — высокая температура.
9. **Закаливание.** 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.
10. **Спорт.** 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.







## **Как защититься от болезней?**

Лучшая профилактика, 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.

**Будьте здоровы)**

