

## Консультация для родителей

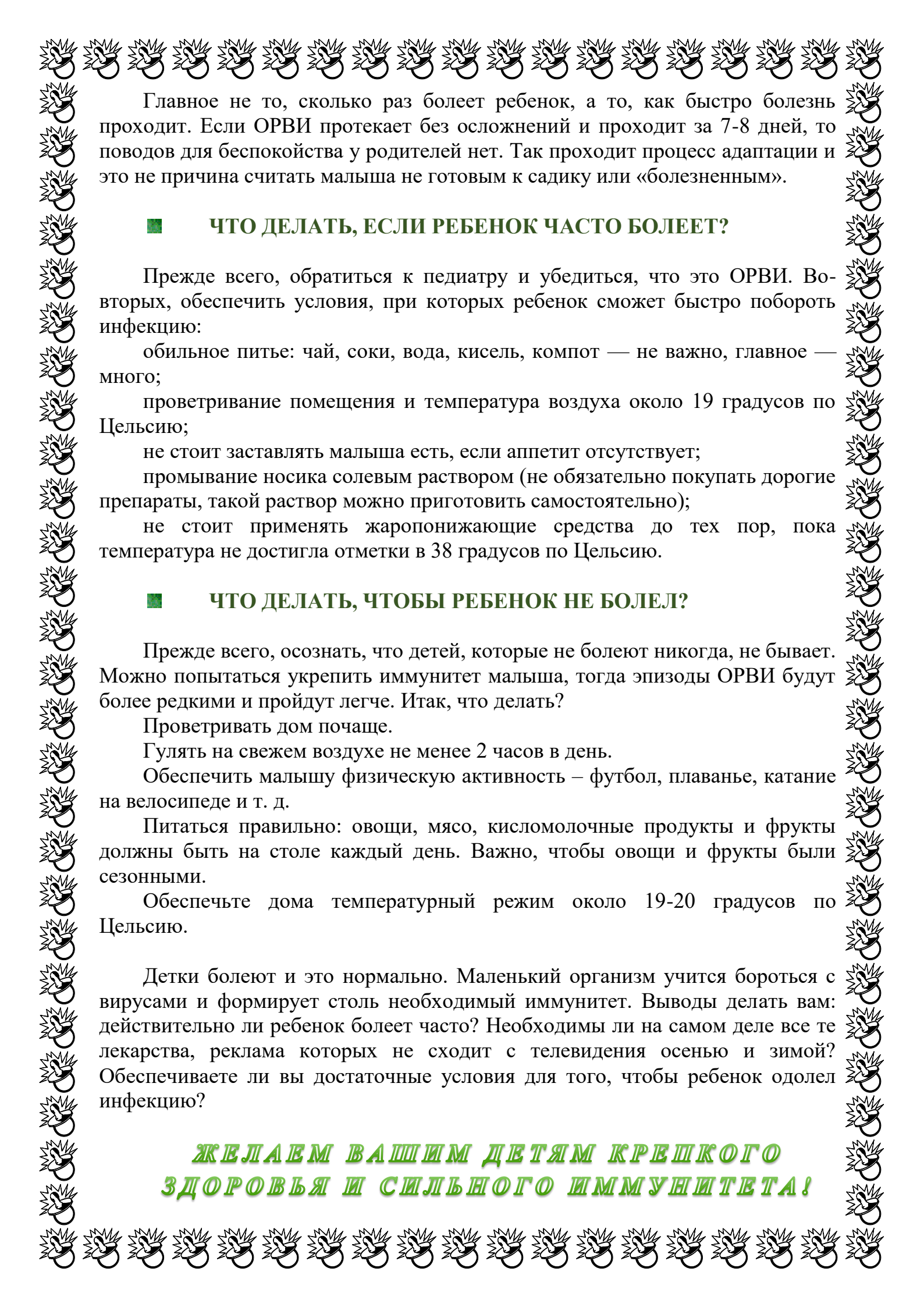
### «Мой ребенок часто болеет. Или как уберечь ребенка от ОРВИ в детском саду»

Мой ребенок часто болеет в детском саду» - этой фразой в осенне-зимний период пользуются едва ли не все родители дошкольников. Мама школьника тоже ее употребляют, хотя и реже. Это «часто» субъективное. Одни родители спокойно воспринимают 5-6 ОРВИ в год, другие - бьют тревогу уже после третьего случая болезни. Как определить, действительно ли малыш болеет часто? Как помочь организму преодолеть неприятные симптомы? Что делать, чтобы ребенок не болел?

Начиная с двухлетнего - трехлетнего возраста, ребенок часто болеет ОРВИ и простудными заболеваниями. Основная причина — посещение организованного коллектива в саду, а в дальнейшем — в школе. Врачи говорят, что ребенок болеет часто, когда эпизодов ОРВИ случается более 5 в год. Что это означает для мам? Во-первых, множество волнений. Во-вторых, поход в аптеку с длинным списком лекарств и витаминов. В-третьих, сомнения в себе и в правильности действий в отношении ребенка. Когда глазки малыша болезненно светятся, носик не дышит, а бабушки предлагают свои «проверенные методы лечения», маме сложно мыслить адекватно. Поэтому, не дожидаясь следующего поднятия температуры у чада, стоит разобраться: почему дети часто болеют в детском саду и в школе, что означает это «часто», и что делать, чтобы ребенок не болел?

#### ■ КОГДА СЧИТАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК БОЛЕЕТ ЧАСТО?

Если вы спросите доктора о том, чем чаще всего болеют дети – получите в ответ знакомую аббревиатуру ОРВИ. Существует более двухсот вирусов, способных спровоцировать в организме человека ОРВИ. В течение жизни мы с ними «знакомимся» и формируем иммунитет. Когда ребенок попадает в организованный коллектив, возможностей найти новый вирус становится больше. Далее, с каждым следующим учебным годом, количество эпизодов заболевания уменьшается. Если ваш малыш болеет больше 5 раз в год, то педиатр, скорее всего, отметит, что ребенок часто болеет. Не стоит воспринимать эти слова, как страшный диагноз. По исследованиям американских ученых абсолютно здоровые дети с нормальным иммунитетом болеют 8-12 раз в течение первого года посещения детского сада, в течение второго — 6-10 и в дальнейшем все меньше. В период с октября по апрель ребенок может быть здоровым всего только половину дней, а остальное время — болеть ОРВИ. Обратите внимание, что речь идет только об ОРВИ, а не о бактериальных осложнениях после них (пневмонии, отиты, синуситы и т. д.)



Главное не то, сколько раз болеет ребенок, а то, как быстро болезнь проходит. Если ОРВИ протекает без осложнений и проходит за 7-8 дней, то поводов для беспокойства у родителей нет. Так проходит процесс адаптации и это не причина считать малыша не готовым к садику или «болезненным».

### ■ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ?

Прежде всего, обратиться к педиатру и убедиться, что это ОРВИ. Вторых, обеспечить условия, при которых ребенок сможет быстро побороть инфекцию:

обильное питье: чай, соки, вода, кисель, компот — не важно, главное — много;

проветривание помещения и температура воздуха около 19 градусов по Цельсию;

не стоит заставлять малыша есть, если аппетит отсутствует;

промывание носика солевым раствором (не обязательно покупать дорогие препараты, такой раствор можно приготовить самостоятельно);

не стоит применять жаропонижающие средства до тех пор, пока температура не достигла отметки в 38 градусов по Цельсию.

### ■ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ БОЛЕЛ?

Прежде всего, осознать, что детей, которые не болеют никогда, не бывает. Можно попытаться укрепить иммунитет малыша, тогда эпизоды ОРВИ будут более редкими и пройдут легче. Итак, что делать?

Проветривать дом почаще.

Гулять на свежем воздухе не менее 2 часов в день.

Обеспечить малышу физическую активность – футбол, плавание, катание на велосипеде и т. д.

Питаться правильно: овощи, мясо, кисломолочные продукты и фрукты должны быть на столе каждый день. Важно, чтобы овощи и фрукты были сезонными.

Обеспечьте дома температурный режим около 19-20 градусов по Цельсию.

Детки болеют и это нормально. Маленький организм учится бороться с вирусами и формирует столь необходимый иммунитет. Выводы делать вам: действительно ли ребенок болеет часто? Необходимы ли на самом деле все те лекарства, реклама которых не сходит с телевидения осенью и зимой? Обеспечиваете ли вы достаточные условия для того, чтобы ребенок одолел инфекцию?

**ЖЕЛАЕМ ВАШИМ ДЕТЯМ КРЕПКОГО  
ЗДОРОВЬЯ И СИЛЬНОГО ИММУНИТЕТА!**